

Fortalezca los lazos con sus hijos/as:

- * Comparta sus intereses: a ellos les interesa conocer el gusto de su padre.
- * Involucrarse en sus actividades escolares y extra escolares: le demuestra a sus hijos lo importante que es son para usted.
- * Responda a sus preguntas claramente. No escape, o los distraiga con otra cosa.
- * Tome tiempo para saber lo que a ellos les gusta, sienten y piensan.
- * Hagan compras juntos. Pasar mas tiempo juntos haciendo lo que cualquier familia hace.
- * Hábleles de su familia (abuelos, tíos, primos). Le hará tener sentido de familia, seguridad y pertenencia.



**Tribunal Superior de Familia
Edificio N° 351**

**Antiguo IFARHU Emberá
Corregimiento de Ancón**

Tel. 212-7440

212-7629 ext 8629

212-7631 ext 8631

E-mail: yalbayaty@yahoo.com.mx

E-mail: paolablaizes20@gmail.com



**CENTRO DE PREVENCIÓN
Y ORIENTACIÓN FAMILIAR.**



"Fomentando la co-parentalidad con amor y respeto hacia sus hijos"



**Papás después de
Separación ó Divorcio.**



Aspectos interesantes

La separación de la pareja además de que modifica la estructura familiar, constituye para los adultos una pérdida de la pareja. Corresponde a un proceso que genera diversas respuestas a nivel emocional y a veces físicos; como tal, no es estático, requiere tiempo y su evolución dependerá de las herramientas internas y el apoyo externo con que cuente la persona en el momento de enfrentarlo. Es importante reconocer lo que se está sintiendo.

La relación que con mayor frecuencia se ve afectada en la separación y/o divorcio, es la del padre con sus hijos/as, ya que generalmente es el quien sale de la casa. No vivir juntos, limita el tiempo que ellos comparten, y los priva de poder participar de las experiencias diarias. Los padres deben hacer esfuerzos para mantener una relación cercana con ellos después de la separación.

Ambos padres, y en especial el progenitor que se aleja, deben comprender que sus hijos/as requieren de su presencia, privarlo de ella le producirá inseguridad. Así mismo, tener presente que la forma como se expresan uno del otro, influirá en la relación que construyen con ellos.

Para un padre separado y/o divorciado es difícil participar en la vida diaria de sus hijos/as, si solo lo ve unos pocos días del mes. La experiencia ha demostrado que es factible para ellos continuar teniendo una relación cercana a pesar de que no vivan a su lado.

Se ha demostrado que cuando la relación con el padre se deteriora, los niños/as experimentan primero tristeza y luego rabia. Así mismo, se muestra que en muchos casos los hijos/as superan estos sentimientos eliminando a tan importante figura de su vida.

10 reglas para papás separados/divorciados.

1. ***Si no tiene la custodia de sus hijos/as.*** Aproveche al máximo los encuentros con ellos. El cumplimiento de las fechas y horas establecidas les da seguridad.
2. ***No deje de ser padre de sus hijos.*** No se vuelva complaciente con ellos, ni olvide su responsabilidad como formador de ellos, especificando “paso poco tiempo con ellos y no voy a utilizarlo para regañarlos”
3. ***En cada paso de su divorcio, recuérdese a sí mismo que sus intereses no son los de sus hijos.*** No debe incluirlos en ninguna negociación como objetos.
4. ***Establezca las normas que regirán cuando estén juntos.*** Los niños deben aprender a vivir en casa del padre con las reglas que el establece.
5. ***Es importante crear un hogar estructurado que genere seguridad y pertenencia en los hijos/as.*** Esto los ayuda a desarrollar su autoestima contribuyendo con su trabajo a formar equipo con su padre y madre.
6. ***Ayude a sus hijos a desarrollar el respeto hacia usted y hacia sí mismos.*** Para lograrlo, debe generar en ellos expectativas realistas sobre lo que serán las visitas.
7. ***Recuerde que usted es el padre y el guía de su grupo familiar, el modelo de la figura masculina para sus hijos/as.*** Ellos aprenderán de usted la forma como un hombre debe comportarse en sus papeles de pareja y padre.
8. ***El dinero puede ser un aspecto que genere tensión entre usted y sus hijos.*** Sienten que darles gusto es una buena forma de compensar su ausencia y de demostrarles su amor. Es importante recordar que ellos necesitan padres que no les ofrezcan todo lo que piden.
9. ***Acepte que la culpa es un sentimiento que está presente en algunas de sus decisiones.*** Esta viene debido a haber perdido su lugar en la familia, y ser padres de tiempo parcial.
10. ***No permita que su nueva pareja ocupe un lugar mas importante en su vida que sus hijos.*** Los hijos sienten temor a perderle, deles tiempo para conocer a la elegida como una amiga y permita que el proceso de acercamiento se dé lentamente y sin presión. Será mas fácil cuando la nueva relación no altere significativamente el tiempo que usted comparte con ellos.