

# Coparentalidad después de una separación o un divorcio



Una buena relación de coparentalidad puede ser complicada cuando ya no se tiene una relación romántica con el copadre. Sin embargo, aprender a llevarse bien ayuda a los niños a sentirse seguros y protegidos. Trabajar juntos para criar a un niño (o niños) es un proceso que lleva tiempo. A continuación se ofrecen algunos consejos:

## **MANTENGA EL ENFOQUE EN SU HIJO.**

Aunque la relación haya cambiado, ambos progenitores deben llevarse bien y mantener una comunicación fluida. Trate de mantener las cosas enfocadas en sus hijos y sus necesidades.

## **DEJE IR EL PASADO PARA CRECER.**

La ira hacia su expareja puede dañar su relación de coparentalidad. Trate de soltar las frustraciones pasadas. Busque consejería u otro tipo de apoyo si puede. Elija sus batallas con cuidado. Intente respirar profundamente antes de reaccionar duramente o demostrar su desacuerdo. El conflicto es difícil para usted, su hijo y su expareja.

## **MANTENGA LÍMITES FIRMES.**

Hay muchos asuntos (limpieza de la casa, quehaceres domésticos) que ya no forman parte de su relación con su expareja. Ahora sólo deben tomar decisiones sobre los niños. Los nuevos roles y límites pueden resultar difíciles. Sin embargo, son parte de la creación de una relación de coparentalidad saludable.



## **PERMITA QUE SUS HIJOS AMEN A SU COPADRE.**

Trate de no decir nada malo sobre su expareja delante de su hijo. Los bebés entienden más de lo que pueden decir. Escuchar cosas malas sobre el otro padre que aman es confuso y aterrador.

## **PREPÁRESE PARA LAS DECEPCIONES.**

¿Qué hará si su expareja no se presenta a una visita programada? Trate de no echar culpas ni quejarse. Puede hablar sobre lo que pasó con su copadre más tarde. Concéntrese en los sentimientos de su hijo y dígame que no es culpa suya. Dígame: “¡Esto es realmente decepcionante!” También puede considerar la posibilidad de buscar consejería psicológica para su hijo si esa es una opción. Estos momentos son más difíciles si su copadre decepciona a su hijo con frecuencia, y es posible que deba tener conversaciones de seguimiento sobre cómo evitarlo en el futuro.

## **ENCUENTRE BUENAS FORMAS DE COMUNICARSE.**

Pruebe con un cuaderno que vaya y venga (o una aplicación de diario en línea). Este enfoque puede ayudar a mantener las similitudes en la alimentación, las rutinas y las actividades en ambos hogares. Hable sobre rutinas y límites para ver si pueden estar de acuerdo. Considere el uso de las pantallas, la hora de acostarse y la hora de comer. Cuando no es posible establecer una uniformidad, los niños pueden adaptarse a reglas distintas en cada hogar. Hable claramente sobre las diferencias. Puede decirle: “Esa es la regla en la casa de papá y ésta es la regla aquí”.

Todas estas sugerencias son difíciles de seguir si se siente realmente enojado o triste. Sus sentimientos y su estrés podrían ser abrumadores. Es especialmente importante que cuide bien de usted mismo si la situación con su copadre es difícil. Puede hablar al respecto con un amigo, un familiar o un consejero. Pídale una remisión a su especialista de HS si tiene dificultades.

