

# Ayudando a su hijo a lidiar con el divorcio



Los cambios pueden ser difíciles de manejar para todos—y el divorcio es un cambio de vida mayor tanto para los niños como para los padres.

El estrés adicional que se siente durante un divorcio también puede afectar a los niños en la escuela. El rendimiento escolar podría sufrir. Podrían sentirse tristes y retraídos. A veces soñarán despiertos en vez de estudiar. Las calificaciones y la conducta podrían empeorar.

El divorcio no es fácil, pero usted puede ayudarlo a su hijo en este cambio significativo en su vida. Aquí hay consejos de cómo puede minimizar el impacto que el divorcio tiene en la educación de su hijo.

**QuickTips**®

THE  
**PARENT**  
INSTITUTE®



## Trabaje con su ex cónyuge

Los niños necesitan saber que ambos padres los aman. Durante un divorcio, esto es aún más importante.

## Ambos padres deberían mantenerse informados

Si usted tendrá la custodia primaria, deberá elaborar un sistema para que el otro padre pueda continuar informado sobre lo que ocurre en la escuela.

Una madre creó un archivo especial para papeles escolares y otra información sobre las actividades diarias. Cada día, el niño escogía los papeles de la escuela que deseaba que su padre vea y los colocaba en una carpeta especial etiquetada "Para mi padre." También colocaban en la carpeta los boletines informativos y otras noticias de la escuela.

## Ambos padres deberían participar

Si usted no tiene la custodia primaria de su hijo, haga un esfuerzo extra para participar en su vida. Asegúrese que la escuela sepa cómo contactarlo (por teléfono o correo electrónico). Planifique asistir a las actividades de la escuela. Si es posible, asista a las conferencias de padres y maestros con su ex cónyuge. U organicen que un padre asista a las conferencias durante el otoño y el otro durante la primavera.

Con un poco de esfuerzo extra de su parte, su hijo verá que ambos padres lo quieren y lo cuidan, aunque ahora estén viviendo separados. Esto será muy importante para ayudarlo a lidiar con su propia tristeza.



## Trabaje con la escuela

Si está atravesando por una situación de divorcio, fije una reunión con el maestro de su hijo tan pronto como sea posible. Sea tan sincero como pueda sobre lo que está ocurriendo en casa. Dígale al maestro que desea trabajar junto con él para resolver cualquier problema.

Asegúrese también de dejar que lo sepa la oficina de la escuela. Si va a cambiar su dirección o número de teléfono, la escuela necesita tener esa información para poder contactarlo en una emergencia. La oficina también debe saber qué padre tiene la custodia legal del niño. La escuela necesitará saber si ambos padres deben mantenerse informados sobre el progreso del niño para que las boletas de calificaciones y otros registros puedan manejarse adecuadamente.



## Trabaje con su hijo

El divorcio es difícil para los adultos, pero generalmente es aún más difícil para los niños. La edad no parece importar—los adolescentes pueden estar tan devastados como los niños más pequeños. Aquí hay algunas sugerencias para ayudar a su hijo:

- **Asegúrese que su hijo** sepa que el divorcio no fue su culpa. Usted necesita decir esto una y otra vez.
- **Note señales de tristeza y enojo.** Es normal que los niños tengan estos sentimientos cuando sus padres se separan. Anime a su hijo a expresar sus emociones.
- **Muestre su amor a través de sus acciones.** Escuche las preocupaciones de su hijo. Asegúrele que ambos padres siempre serán sus padres ... y que ambos lo aman.
- **Mantenga las rutinas.** Habrá muchos cambios en la vida de su hijo después del divorcio. Es importante mantener tantas rutinas como pueda. Los niños necesitan una hora fija para irse a dormir. Ellos aún necesitan que les lean. Estas cosas familiares ayudarán a que su hijo se adapte.
- **Comience nuevas tradiciones.** Si los sábados por la noche se reunía toda la familia para ver películas, podrían comenzar una nueva tradición—quizás salir a comer pizza o a tomar un helado.
- **Consiga ayuda si la necesita.** Algunos niños podrían no querer hablar con sus padres sobre sus sentimientos. Pero necesitan hablar. Quizás un consejero de la escuela o un maestro de confianza podría trabajar con su hijo. Si su hijo parece estar muy deprimido o molesto, busque ayuda profesional inmediatamente.
- **Busque libros sobre el divorcio.** Hay muchos libros excelentes. Pídale sugerencias al consejero escolar o al bibliotecario. Usted podría leer un libro con su hijo y luego hablar del mismo.



## Todos queremos lo mejor para su hijo

Nadie puede hacer que el divorcio sea fácil—ni para los niños ni para los adultos. Pero sí podemos trabajar juntos para minimizar el daño que el divorcio puede causar en la educación de su hijo. Al mantenernos informados, nuestro personal puede hacer su parte en la escuela. Hablar y apoyar a su hijo en casa puede mantenerlo encaminado hacia el éxito en la escuela y en la vida.

THE  
**PARENT**  
INSTITUTE®

Una de las series de *QuickTips*® de The Parent Institute®,  
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474  
(800) 756-5525 • [www.parent-institute.com](http://www.parent-institute.com)  
Stock No. 1124 (English) • Stock No. 2124 (Spanish)  
Copyright © 2020 The Parent Institute®