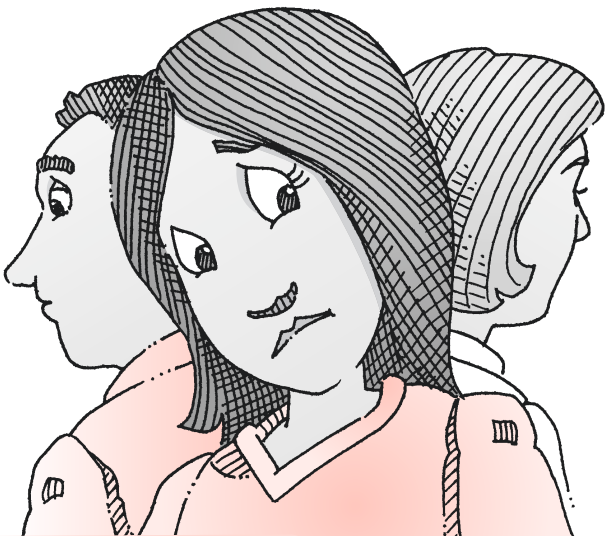


# Enfrentando El Divorcio



“Nos vamos a divorciar.”  
Cada año, más de un millón de chicos oyen a sus padres pronunciar esas palabras.

Tal vez no estés muy sorprendido. Tus padres peleaban mucho, muchas veces pensaste que tal vez se iban a divorciar. Pero si eres como muchos chicos, es posible que no tenías idea que tus padres se iban a separar.

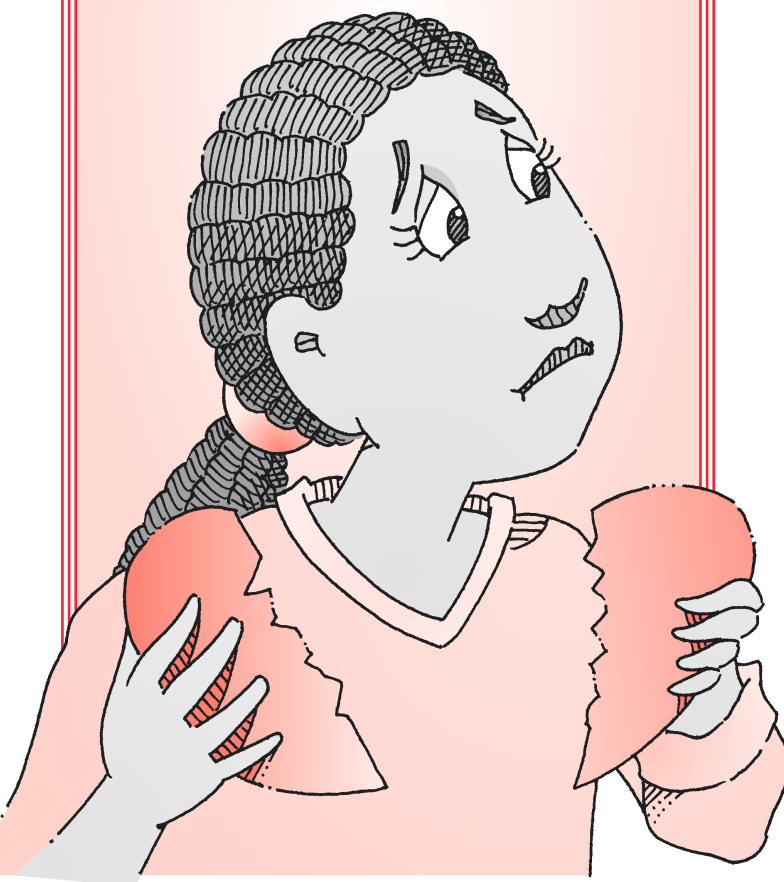
Sea que estés preparado o no, el divorcio es una realidad. Y vas a tener que aprender a enfrentarlo.

No es fácil o divertido, pero los chicos sí sobreviven el divorcio. De hecho, ellos usualmente siguen adelante con vidas normales y felices. Aquí hay unas maneras en que puedes enfrentar el divorcio de tus padres.

## Entiende que no es tu culpa

Los chicos muchas veces se sienten culpables cuando sus padres se separan. Ellos piensan que si no hubiesen peleado con su hermano, si hubiesen limpiado su cuarto, si hubiesen ayudado más, sus padres todavía estarían juntos. Esto no es cierto.

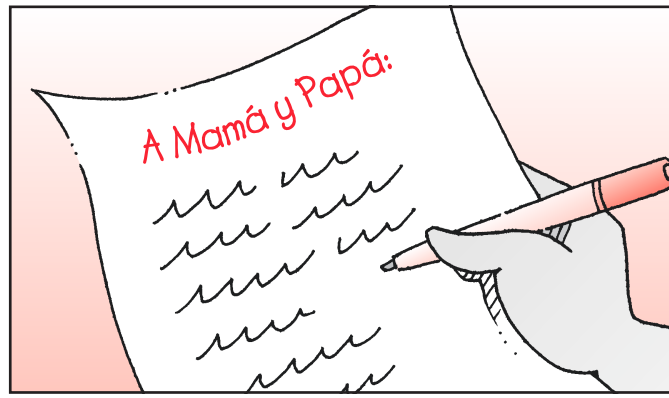
El divorcio es algo que los adultos deciden que es necesario hacer. Tú no causaste el divorcio, y tú no puedes haberlo detenido.



## Entiende que tus padres no dejarán de quererte

Por razones que nadie entiende, los padres a veces dejan de quererse.

A veces, dos personas tienen metas muy diferentes en sus vidas o les interesa cosas distintas. Empiezan a pelear, o simplemente se vuelven más y más tristes. Cuando esto sucede, puede ser que decidan vivir aparte. Pero aunque algunos padres no se quieran lo suficiente para seguir casados, ellos **nunca** dejan de querer a sus niños. Si estás preocupado, pregúntales. Ellos te dirán la verdad—te quieren tanto como siempre, y tal vez aún más.

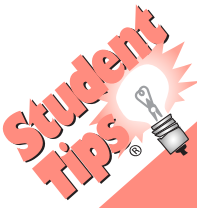


## Es normal sentirse triste

No hay otra manera de decirlo—el divorcio duele. Si te sientes triste o solo o preocupado o enojado ... bueno, eres un chico normal.

Claro, tu mamá y tu papá probablemente sienten lo mismo también. Puede que quieras “protegerlos” y esconder tus emociones. No lo hagas.

Siempre es mejor hablar de tus emociones. Si se te hace difícil hablar, puede que quieras escribir una carta a tus padres. O puedes dibujar algo. Pero tienes que expresar tus emociones. De esa manera, tú y tus padres pueden enfrentarlas juntos.



# Enfrentando El Divorcio



## Habla con tus maestros

Puede ser que justo después de un divorcio, tengas dificultades concentrándote en la escuela. Tus maestras te ayudarán si les dejas saber lo que está sucediendo. Puede ser que tus calificaciones bajen un poco después del divorcio, pero usualmente esto no dura por mucho tiempo. No obstante, si todavía tienes dificultades en la escuela después de un año o más, puede ser que necesites ayuda.

Puede ser que tus maestros puedan sugerir maneras de conseguir la ayuda que necesitas. Algunas escuelas tienen grupos donde chicos cuyos sus padres se han divorciado pueden hablar de sus emociones y pueden compartir ideas.

Recuerda que tus maestros no pueden leer mentes. Tú tienes que dejarles saber sobre el divorcio para que ellos puedan ayudarte. Pide hablar privadamente con tu maestro antes o después de la escuela. Si es demasiado difícil hablar sobre el divorcio, trata de escribir una nota.

## Las cosas cambiarán

Después del divorcio, puede ser que vivas con uno de tus padres. O puede ser que compartas el tiempo con ambos padres, pero en diferentes hogares. Puede ser que tengas que mudarte a otra casa ... o a otra escuela. Si siempre has tenido uno de tus padres en la casa todo el tiempo, puede que ahora ambos de tus padres trabajen. Y, para ser honesto, puede que ambos de tus padres se preocupen un poco más respecto al dinero que antes.

Estas son cosas que no podrás controlar. Pero tú puedes hacer cambios *positivos* durante el divorcio. Por ejemplo, tendrás más tiempo individualmente con cada uno de tus padres, así que podrás empezar nuevas tradiciones. Declara la noche de las Palomitas de Maíz y un Video. Haz un concurso de quién puede hacer la pizza más grande. O haz un picnic en la sala familiar ... aunque sea invierno afuera.

A la vez que hagas cambios positivos, aprenderás que tú *puedes* enfrentar los cambios que la vida ha puesto en tu camino. Y esto es una lección que te ayudará en el transcurso de tu vida.



## Organízate

Tener dos hogares puede ser difícil. Puede ser que quieras ponerte tu camisa roja, pero ésta se encuentra en la casa de papá—y estás en la casa de mamá.

No es tanto un problema tener que usar otra camisa. Pero puede ser un problema *grande* si lo que está en tu otra casa es la tarea de matemáticas o tu libro de ciencia.

Planifica un sistema para asegurarte de que tengas lo que necesitas para la escuela cada día. Planifica de antemano. No cuentes solo con tu cerebro—apúntalo. Echa un vistazo a tu cuaderno de tareas o tu planificador al comienzo y al final de cada día.

Codificar con colores ayuda. Usa una cubierta roja para tu libro y cuaderno de matemáticas, una azul para ciencias. De esta manera, es menos probable que tengas tu libro pero olvides tu cuaderno para clase.

Las destrezas de organización que desarrollarás te ayudarán a través de tu vida. Excepto que tú tendrás la delantera sobre los demás al aprender estas destrezas temprano en la vida.

## Todo mejora

Muchos chicos que vienen de familias divorciadas salen bien en la vida. Ellos siguen adelante siendo buenos estudiantes. Ellos tienen amigos y se divierten como los demás chicos.

**Tú también seguirás adelante. El divorcio siempre es difícil, pero con el apoyo de tus padres y maestros, el divorcio es algo que puedes enfrentar.**