

## CONSEJOS PARA LOS PADRES SOBRE SUS HIJOS Y EL DIVORCIO

La separación de los padres o el divorcio en una familia puede causar angustia en todos los miembros de la familia. El divorcio puede ser una experiencia traumática para los niños pero la mayoría de los niños se adaptan alrededor de los dos años. Muchas veces los niños tienen más problemas cuando los padres permanecen en un matrimonio donde existe mucho conflicto en vez de separarse. Usted le puede ayudar a su hijo/a y a sí mismo cuando sigue los siguientes consejos:

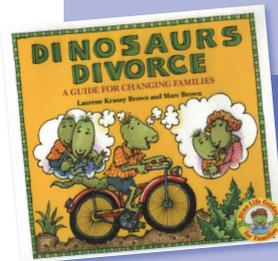
- Mantener la comunicación abierta con los niños acerca de los cambios en la familia.
- Tener paciencia- los niños le harán muchas preguntas.
- No involucrar a los niños en las discusiones.
- Inventar un plan juntos y presentarlo juntos a los niños.
- Los niños se sienten mejor cuando mantienen el contacto frecuente con los dos padres.
- Decirle a los niños que no son responsables por lo que ha ocurrido.
- Los niños no necesitan ponerse del lado de un padre o del otro.
- Respetar la relación del niño/a con el otro padre.
- Tratar lo más posible de no cambiar mucho la rutina diaria de los niños.
- Es normal que los niños tengan fantasías que sus padres se reconcilian.
- Mantener su salud física y mental – comer, hacer ejercicio, dormir.
- No dudar de pedir ayuda para sus niños y sí mismo.

**Hablar con su médico**  
**Llamar al Center for Child Stress & Health (239) 658-3123**

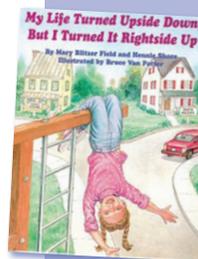


[www.FSUSTRESS.org](http://www.FSUSTRESS.org)

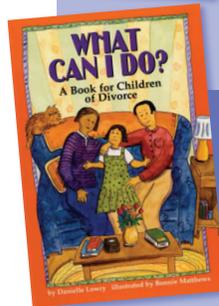
### AQUÍ ESTÁN ALGUNOS RECURSOS QUE PUEDE COMPARTIR CON SU NIÑO/A:



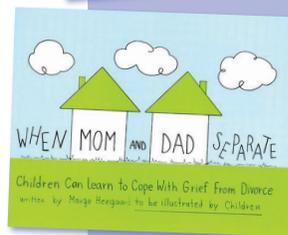
**DINOSAURS DIVORCE**  
Para los niños de 3-6 años



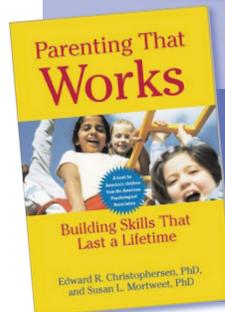
**MY LIFE TURNED UPSIDE DOWN, BUT I TURNED IT RIGHTSIDE UP**  
Para los niños de 4-10 años



**WHAT CAN I DO?**  
Para los niños que tienen 9 años o más



**WHEN MOM AND DAD SEPARATE**  
Un libro de ejercicios para los niños que tienen 9 años o más



**PARENTING THAT WORKS**  
Para los padres