

Tienen que aceptar decisiones y conductas de la ex-pareja, con las que no están de acuerdo. Tienen que tener muy presente que el divorcio acaba con la relación como pareja, pero el contacto entre ambos y la toma de decisiones relacionadas con los hijos continúa.

En el **aspecto económico**. Un divorcio, implica cambios económicos importantes. Cada uno de los miembros de la pareja va a tener los gastos propios de casa, comida, etc., además del mantenimiento de los hijos. Cuando el hombre cubre todos los gastos de los hijos y le pasa pensión a la mujer, sus gastos aumentan de manera considerable y no siempre tiene ingresos suficientes para vivir desahogadamente. Los niños también se enfrentan a cambios económicos, que no siempre aceptan.

A nivel familiar. Un divorcio afecta a todos los miembros de la familia cercana, en mayor o menor grado. Los problemas con los hijos pueden surgir por diferentes motivos: Reaccionan agresivamente contra alguno de los padres, contra ambos o ante sus amigos y maestros, se pueden deprimir, bajan su rendimiento escolar, presentan problemas de conducta importantes, etc.

Si existía una buena relación con la familia política, muy probablemente dicha relación se termina o cambia. Con la familia de origen pueden surgir problemas por diferentes motivos: No dan el apoyo que la persona que se está divorciando espera, los padres o hermanos, sobre todo en el caso de la mujer, interfieren demasiado en las decisiones que se tienen que tomar, intervienen directamente en la educación de los nietos o sobrinos, aun en contra de los propios padres, etc.....

En el **aspecto social**. Se reduce la cantidad de amigos o cambia la relación con ellos, ya que la persona deja de participar en muchas de las actividades de pareja que su grupo realiza. En ocasiones algunos amigos toman partido, lo que genera tensión o sentimiento de rechazo, lo que aumenta el caos emocional

En relación **al trabajo**: El caos emocional que se vive, puede afectar el desempeño y la motivación. Puede haber problemas por la dificultad para concentrarse y/o tomar decisiones. Si hay irritabilidad o mucho enojo en la persona, ésta puede tener problemas con los compañeros de trabajo, sus jefes, clientes, etc. Si la mujer nunca ha trabajado le es mucho más difícil adaptarse, ya que emocionalmente está más vulnerable.

Aspectos de la vida diaria. Si la mujer no trabajaba y necesita hacerlo, dispone de menos tiempo para ocuparse de la casa y de los niños. Necesita aprender a organizar pagos, mantenimiento del coche u otras actividades de las que se ocupaba su marido. Esto le puede generar tensión o la sensación de no tener tiempo suficiente para toda. El hombre que no está acostumbrado a ocuparse de comprar comida, ocuparse de la limpieza de la casa y la ropa, de los aspectos relacionados con los hijos, etc., tiene que aprender a hacerlo, lo que puede costarle trabajo y estrés. Todo esto en un momento en que emocional y psicológicamente están más débiles y vulnerables.

Y no nos olvidamos del aumento del nº de suicidios por parte del progenitor, nº de asesinatos de menores e incremento de la violencia doméstica en los procesos de divorcio.

¿Cómo afecta EL DIVORCIO a los Padres ?

Por la Co-Responsabilidad Parental



Padres y Madres
en acción

www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

☎ 649 116 241

**Con tu Ayuda y
Colaboración Conseguiremos
la Custodia Compartida
de nuestros hijos, de forma Automática**

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ n° _____

Población: _____

C.P.: _____ N.I.F.: _____

e-mail.: _____

Tlf.: _____

**Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC) ,
abonando la cantidad de:**

● **84´00 €** Anuales

● _____ € Por Donación

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó
domiciliando el pago en el Banco/Caja: _____

Calle: _____ n°: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En _____ a ____ de _____ de 20 ____

Firmado:

¿Cómo te está afectando el divorcio?

Cualquier divorcio es difícil y doloroso para los 2 miembros de la pareja. No importa quién lo pide y por qué lo hace. Aun para la persona que lo pide, es un proceso que deja huellas profundas. Pero cuando el matrimonio era bueno y estable, es aún más difícil porque los buenos recuerdos superan a los malos y porque la reacción de la familia y amigos es de incredulidad, y por lo tanto, pueden ser poco apoyadores.

Un divorcio afecta todas las áreas de la vida de la persona:

A nivel personal, el divorcio afecta nuestra: **Autoestima:**

La persona, ya sea hombre o mujer, se siente rechazada y/o fracasada. Se siente culpable por no haber podido establecer una mejor relación o haber evitado el divorcio, lo cual daña su autoestima. Con frecuencia la ex-pareja y otras personas la culpan también y le indican todo lo que debería haber hecho, lo que refuerza su baja autoestima.

Identidad personal y familiar. Parte de nuestra autoimagen es el rol que hemos jugado durante muchos años. Con el divorcio dejamos de ser esposo(a), perdemos la identidad de "la familia unida",..... sentimos que perdemos una parte de nuestra personalidad.

Forma de ver el mundo y nuestro futuro. Cuando el miedo, la angustia, la depresión, el enojo, etc., son una constante en nuestra vida diaria, nuestros pensamientos son negativos, depresivos, rígidos,..... Este tipo de pensamientos hace que veamos nuestro presente y nuestro futuro distorsionado.

A nivel emocional. Cualquier persona que se divorcia atraviesa por sentimientos muy intensos y encontrados. Una sola emoción puede durar días o semanas o pueden cambiar constantemente en un mismo día.

Esta situación se da, aun en las personas que toman la decisión de divorciarse, ya sea por violencia intrafamiliar, infidelidad en la pareja o por un nuevo amor en su vida. Sin embargo, cuando el divorcio es el resultado de largas crisis y conflictos o cuando la persona no quiere el divorcio, las emociones son más intensas y desgastantes. Entre las emociones más frecuentes encontramos: **Tristeza** o depresión por la relación que se ha terminado y las diferentes pérdidas que involucra el divorcio: sueños, expectativas, identidad, amigos, etc.

Enojo con uno mismo y hacia la pareja, al culparla de la ruptura y del daño que ha causado a la familia, **Culpa, deseos de venganza, alivio, Confusión, ambivalencia, Temor** y preocupación respecto al futuro, **Inseguridad** respecto a la posibilidad de reconstruir una nueva vida,

Sentimientos de fracaso, por no haber podido evitar los problemas o "salvar" el matrimonio,

Miedo a la soledad y/o a tomar decisiones equivocadas,

Remordimiento, sobre todo por el dolor causado a otras personas (hijos, padres, etc.),

Todos estos sentimientos son **normales**. La intensidad y duración depende de las características de **cada persona** y de **cada situación**.

También la forma de reaccionar de cada uno.

A nivel parental. Los padres, tanto el hombre como la mujer, pueden sentir que, cuando los hijos están con ellos, tienen que cubrir tanto el rol de la madre como el del padre. Esto puede generarles mayor tensión. Tienen que responsabilizarse de decisiones y aspectos de la disciplina de los hijos. Pueden verse manipulados por los hijos o sentir el temor de que éstos no quieran estar con ellos