**Ayudando a los adolescentes a adaptarse después de una separación o un divorcio**

Los cambios y sentimientos que vienen con la separación o el divorcio pueden complicar los altibajos normales de los adolescentes. Si usted y su pareja se están separando, puede ayudar a su hijo adolescente siendo abierto acerca de lo que está sucediendo y haciéndole saber a su hijo que ambos lo aman, pase lo que pase.

**Separación y divorcio: los sentimientos de su hijo**

Si usted y su pareja se están separando, es posible que su hijo sienta todo tipo de cosas, igual que usted. Los sentimientos encontrados son normales. Su hijo puede estar confundido o incluso conmocionado porque no lo vio venir. Puede estar triste y ansioso porque no sabe lo que sucederá después. Así mismo, también podría sentirse aliviado, especialmente si ha habido muchos conflictos o violencia familiar. Algunos adolescentes pueden estar más relajados, más felices y más sanos después de una separación. Después de todo, es un nuevo comienzo para todos.

También es común que los adolescentes se preocupen o se sientan culpables si creen que algún aspecto propio se pudo haber sumado a los problemas entre ustedes como padres. Es posible que a su hijo le preocupe que pierda contacto con uno de ustedes, incluso si no lo dice. O quizás no quiera tener contacto con uno de ustedes porque se siente enojado y culpa a uno de los padres por la separación. También su hijo podría pensar que necesita apoyar a uno o ambos padres resultando que se sienta abrumado por esta responsabilidad.

En un nivel práctico, su hijo podría tener dudas sobre dónde vivirá. Por ejemplo, a su hijo podría preocuparle que su casa se venda, y que tenga que alejarse de sus amigos y la escuela. La posibilidad de que tenga dos hogares, uno con uno de los padres y el otro con el otro, también podría preocuparlo. Todos tomarán tiempo para adaptarse.

**Cómo ayudar a su hijo a mientras se produce la separación y el divorcio**

* Explicando la situación

Puede ayudar el hecho de que su hijo comprenda por qué usted y su pareja se están separando. Una buena forma de abordar esto es tener una reunión familiar para hablar sobre la separación con su hijo. Si puede explicar por qué sucede sin que uno de los padres parezca el "chico bueno" o el "chico malo", puede evitar que su hijo sienta que tiene que elegir entre usted y el otro progenitor.

* Su hijo debe saber que no es culpa suya; es una decisión adulta sobre su relación.

A pesar de que su relación con su pareja está cambiando, su hijo tiene derecho a una relación continua con los dos, a amarlos a los dos y a ser amados por los dos. Puede que ya no se vea a sí mismo como un niño, pero todavía te considera una base segura.

* Escuchar y dejar que su hijo hable

Una vez que haya tenido algo que decir, su hijo necesitará una oportunidad para expresar sus sentimientos. Esto podría ser durante su reunión familiar o más adelante, cuando ha tenido la oportunidad de pensar las cosas. Hablar puede ayudar a su hijo a lidiar con emociones y temores difíciles. Siempre que su hijo esté listo para hablar, escuchar activamente puede ayudarlo a encontrar la mejor manera de consolarlo. Si a su hijo le resulta difícil hablar sobre la separación, podría hablar con otro adulto de confianza, tal vez un tío o tía, amigo de la familia, maestro o psicólogo.

* Tranquilizar a su hijo

Algunos adolescentes podrían preocuparse de que necesitarán cuidar de usted o sus hermanos o hermanas. Hágale saber a su hijo que no necesita cuidar a los demás. Si algún otro miembro de la familia necesita ayuda, la obtendrá por sí misma. Su hijo no necesita involucrarse en ningún problema entre usted y su ex pareja. Puede ser útil decirle claramente a su hijo que no necesita ser un mensajero entre ustedes dos y que no tendrá que responder preguntas de ninguno de los dos sobre lo que está haciendo el otro. También puede ayudar a asegurarle a su hijo que usted y su pareja harán todo lo posible para mantenerlo alejado de cualquier conflicto. Si ha habido violencia familiar, hágale saber a su hijo que estará protegido.

* Siguiendo con las rutinas

Si es posible que su hijo mantenga su rutina diaria, permanezca en la misma casa o vecindario, vaya a la misma escuela y siga haciendo actividades normales como el deporte, hará que el cambio en la organización de la familia sea más fácil. Incluso si usted y su hijo ya no vivirán juntos a tiempo completo, aún pueden mantenerse conectados. Puede seguir interesado en la vida de su hijo y seguir haciendo las cosas especiales que siempre ha hecho.

**Signos que su hijo tiene dificultades para sobrellevar la separación o el divorcio**

Durante la adolescencia, su hijo está pasando por muchos cambios sociales y emocionales, así como también cambios físicos. Si usted y su pareja se separan, los altibajos de ser un adolescente pueden mezclarse con los sentimientos de su hijo sobre su separación. Es posible que su hijo no pueda decir que está luchando, pero algunas señales de que está batallando con la separación incluyen:

* cambios de comportamiento, estado de ánimo o personalidad, incluso enojarse o llorar mucho o más de lo normal.
* no querer estar cerca de los miembros de la familia y no cooperar con las rutinas familiares, encerrarse en su dormitorio durante largos períodos, o pasar más tiempo en línea o en juegos de computadora.
* problemas en la escuela o con el trabajo escolar.
* problemas con el sueño o problemas de alimentación, como atracones o pérdida de apetito.
* perder interés en actividades de las que generalmente disfruta o tener problemas con amigos o grupos de pares.
* tomar riesgos como desafiar las reglas de la escuela o no decirle dónde está, e incluso robar en tiendas, hacer graffitis o actos vandálicos, consumir drogas o beber en exceso.

Puede ser difícil saber si un comportamiento difícil es solo porque su hijo es un adolescente, o si es una señal de que su hijo está luchando con la separación. Podría ser una combinación de ambos. Trate de no sacar conclusiones sobre lo que está causando el comportamiento y prepárese para escuchar y ayudar.

También es una muy buena idea informar a la escuela de su hijo sobre la separación o el divorcio. Es posible que los maestros de su hijo puedan estar atentos a los cambios en el comportamiento de su hijo o que haya cosas que ellos puedan hacer para ayudar.

Algunas veces, los adolescentes pueden necesitar ayuda adicional para lidiar con la separación de sus padres. Si el conflicto entre los padres ha sido particularmente intenso, o continúa, o si uno de los padres ha estado deprimido o tiene una enfermedad mental, los adolescentes pueden encontrar útil consultar a un psicólogo.

**Fuente:** http://raisingchildren.net.au/articles/separation\_helping\_teens\_adjust.html/context/2021

Traducido por: Andrea Carrera P. Counsellor BSQ