

# Qué hacer cuando tus padres divorciados no se llevan bien

## Objetivo

Ayudarte a encontrar apoyo y saber qué hacer cuando tus padres divorciados discuten y se pelean constantemente.

## Lo que debes saber

Si tus padres han pasado por un divorcio, puede ser muy estresante para toda la familia, incluso si tus padres han sido amistosos y cooperativos durante todo el proceso. Para los niños que crecen en hogares en los que los padres se han peleado mucho, puede ser especialmente estresante. Tal vez hayas sido testigo de peleas o de largos periodos de "la ley del hielo" entre tus padres cuando aún vivían juntos. Ahora que están divorciados, si siguen discutiendo, el estrés continúa. Y es fácil quedar atrapado en medio y luchar con sentimientos de lealtad dividida, miedo, ansiedad, tristeza y rabia.

Lo principal que debes saber es que no es tu culpa que tus padres estén divorciados. Y no es tu trabajo tratar de arreglarlos, aconsejarles, ayudarles o actuar como intermediario en sus desacuerdos. Es más fácil decirlo que hacerlo. En esta hoja de trabajo, analizarás tu situación actual y luego revisarás algunas estrategias para lidiar con tus padres que pelean y discuten.

## Qué hacer

¿Qué edad tenías cuando tus padres se divorciaron (o se separaron)? \_\_\_\_\_

Describe lo que fue para ti en ese momento. Tal vez tenga sentimientos positivos y negativos. No hay una respuesta correcta. Escribe lo que es cierto para ti.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

¿Cuáles son tus principales preocupaciones en este momento en cuanto a cómo te afecta el divorcio de tus padres? ¿Qué has hecho para solucionar estas preocupaciones, si es que has hecho algo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Aquí tienes algunos consejos para tratar con tus padres divorciados que se pelean o discuten:

**Lo que hay que hacer**

- Habla con tus padres individualmente. Esto puede parecer obvio y puede ser muy difícil, pero aún así es importante decirlo. Hazles saber a cada uno de ellos por separado cómo te afectan sus peleas y discusiones. Diles lo difícil que es para ti.
- Pide hablar con tus padres juntos y pídeles que se esfuercen por llevarse bien porque te lo está poniendo muy difícil.
- Pídeles directamente que no se peleen delante de ti, que te pongan en medio o que te pidan que "tomes partido".
- Si no crees que puedas acercarte a tus padres individualmente o juntos, busca un adulto de confianza con el que hablar: un pariente, un amigo de la familia, un profesor, un entrenador, un orientador. Tal vez puedan hablar con tus padres en tu nombre o

ayudarles a identificar un terapeuta familiar que pueda trabajar con ellos, o con toda la familia. No seas tímido. Aislarte y tratar de averiguar qué hacer puede empeorar las cosas para ti.

- Mantén el contacto con ambos padres, aunque uno esté lejos y no se comunique tanto. Establece conexiones por Skype o correo electrónico para mantener la relación (excepto en el caso de que haya habido abusos o negligencia en el pasado u otros traumas; si es así, busca ayuda para averiguar si el contacto es apropiado o no).
- Sugiere compromisos, si es posible, si los padres se pelean porque, por ejemplo, ambos quieren asistir a un evento o celebración en su honor pero no quieren asistir juntos, elaboren juntos un plan para turnarse o dividir el tiempo.
- Haz amigos, únete a clubes, asegúrate de no aislarte o quedarte en casa porque estás tratando de atender las necesidades de uno o ambos padres.
- Practica el autocuidado, como comer bien, hacer ejercicio, meditar, hacer ejercicios de relajación, aprender mindfulness.
- Únete a un grupo de apoyo para adolescentes que están experimentando el divorcio o encuentra un foro o grupo en línea de apoyo.
- También puedes pedir que te atienda un terapeuta individual para tener a alguien en quien confiar.

#### **Lo que no hay que hacer**

- No hagas de intermediario o mensajero. Si tus padres no se hablan, diles claramente y con calma que no puedes ponerte en medio. Pídeles que busquen otra forma de comunicarse, como el correo electrónico o los mensajes de texto. Establece los límites que sean necesarios.
- No tomes partido, aunque tengas una clara preferencia por uno de los padres o una queja contra el otro. Ponerse en medio sólo puede empeorar las cosas y no es justo ni para ti ni para tus padres.
- No intentes enfrentar a tus padres para conseguir favores o privilegios.
- No intentes ser su terapeuta o consejero. Ese no es tu papel. Sugiere que busquen ayuda profesional.

## Reflexiones sobre este ejercicio

1. ¿Cuál es el primer paso que estás dispuesto a dar para conseguir ayuda en esta situación?

---

---

---

2. ¿Qué le dirías a cada uno de tus padres si pudieras decir lo que realmente sientes?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Nombra tres personas seguras a las que puedas acudir en busca de apoyo y orientación.

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?

---

---

---