

Publicado en la revista Megatop

Te sientes en medio de la batalla, tus padres se están separando y, la verdad, te lo estás pasando muy mal.

Los padres están siempre más preparados que sus hijos para la separación. Ellos lo han estado pasando fatal, han estado disimulando delante de ti, han aguantado lo que han podido juntos “por el bien de los hijos”, pero ahora parece que hasta se sienten aliviados y felices. Sin embargo tú aún no acabas de entender que tienes que empezar a vivir una nueva vida. Tu padre se va a vivir a otra casa y lo vas a ver fines de semana alternos y algún que otro día durante la semana.

Te sientes un poco responsable de tu madre, y los dos aprovechan para hacerte confianzas para superar sus resentimientos mutuos. Sientes que tu resistencia se está agotando. Además de tu propia pena, tienes que apoyarlos a ellos y aún se sienten defraudados contigo si no te pones en contra del otro. No pueden entender que tú eres leal a los dos y los dos son tus padres. Los quieres a los dos y no quieres saber de sus peleas.

Saber de sus intimidades te afecta tanto que a veces llegas a odiar a tu padre. No entienden tampoco que tú no quieres que te destrocen la imagen que tienes de ellos como padres.

Consejos para superar el divorcio de tus padres.

- Sigue queriendo a tus padres por igual sin sentirte culpable ante ninguno de ellos o los demás parientes.
- No te sientas culpable por su divorcio.
- Ten un lugar para tus cosas en las dos casas.
- Visita a ambos padres sin tener en cuenta qué piensan los adultos, ni las conveniencias, ni la situación económica.
- Expresa tus sentimientos de pena o rabia con alguien que te preste apoyo.
- No dejes que te utilicen como mensajero. No lles notitas, dinero o peticiones de ninguno de tus padres.
- No te entrometas en decisiones de los adultos, como dónde van a vivir, cuándo o a quién hay que culpar.
- Puedes encariñarte con quién quieras sin que tengas que sentirte desleal con tus padres.
- No hagas cosas que no te corresponden por la edad, como tomar responsabilidades o hacerte la psicóloga de tu madre, mejor amiga, ni dejes que te cuenten sobre sus problemas financieros o sus problemas de pareja.

- Sigue relacionándote con tus abuelos y amigos de la familia.
- Cuéntale a tus profesores sobre la nueva situación de tu familia.
- Pasa algún tiempo con cada padre compartiendo alguna actividad para seguir unidos.
- Habla por teléfono con el padre que se haya ido de casa.
- Haz las preguntas que quieras, pero no permitas que critiquen al otro padre.
- Sigue teniendo contacto con los hobbies, intereses y valores de los dos padres.
- Mantén las reglas y los límites de cada casa.
- No te mezcles en las discusiones de los adultos.
- Haz que tus padres se comuniquen, aunque sea por escrito, sobre tus tratamientos médicos, psicológicos, colegio, accidentes y enfermedades.
- No te dejes interrogar cuando llegues a casa sobre la otra casa ni hagas de espía.
- Ten fotos de tus dos padres.

Habla con algún adulto sobre tus inquietudes (profesor, psicólogo o amigo de tus padres).