

Guía Práctica Para una relación sana entre padres



11
consejos
para una
relación
parental
respetuosa
y saludable

**Manteniendo el bienestar
de los hijos como prioridad**

Teléfonos:
(55) 7752-6290
(55) 6153-7160

fundacion-monsa.org

Guía Práctica para una Relación Parental Sana

Manteniendo el bienestar de los hijos como prioridad

Introducción: El proceso de divorcio o separación es complejo y puede generar tensiones entre los padres. Sin embargo, es fundamental recordar que el bienestar de los hijos depende de una relación parental respetuosa y saludable. Esta guía ofrece pasos prácticos para evitar conflictos y enfocarse en el desarrollo emocional y psicológico de los menores.

1. Comunicación Respetuosa y Eficaz

- **Habla con propósito:** Evita las discusiones frente a los hijos. Mantén las conversaciones centradas en los temas importantes, como la educación, salud o actividades de los niños.
 - **Evita la descalificación:** Nunca hables mal del otro padre frente a los hijos; esto les genera lealtades divididas y angustia emocional.
 - **Utiliza herramientas si es necesario:** Si la comunicación es difícil, considera herramientas como mediadores, aplicaciones de co-parentalidad o correos electrónicos para mantener un tono respetuoso.
-

2. Establece Límites Claros y Roles Parentales

- **Define responsabilidades:** Asegúrense de que ambos padres tengan roles definidos y compartidos en la vida de los hijos. Por ejemplo, uno podría encargarse de la salud y otro de las actividades extracurriculares, siempre dialogando sobre las decisiones importantes.
 - **No uses a los hijos como mensajeros:** La comunicación debe ser directa entre los padres. Implicar a los niños en asuntos de adultos los expone a tensiones innecesarias.
-

3. Protege el Derecho de los Hijos a Ambos Padres

- **Fomenta la relación con el otro progenitor:** Asegúrate de que los hijos tengan tiempo de calidad con ambos padres, salvo en casos de riesgo comprobado.
 - **Evita la alineación parental:** No manipules emocionalmente a los hijos para tomar partido; esto puede generar daños psicológicos significativos y duraderos.
-

4. Crea un Ambiente de Estabilidad y Amor

- **Rutinas consistentes:** Establece horarios y normas similares entre los hogares para brindarles a los hijos una sensación de continuidad.
 - **Valida sus emociones:** Escucha a los niños, valida sus sentimientos y ayúdalos a expresar sus emociones de manera saludable.
 - **Sé un modelo positivo:** Muestra cómo manejar los conflictos con respeto y madurez; los hijos aprenderán de tu ejemplo.
-

5. Busca Apoyo si es Necesario

- **Asesoría profesional:** Considera la posibilidad de buscar ayuda de terapeutas familiares, consejeros o mediadores especializados. Ellos pueden ayudar a los padres a resolver conflictos y promover una relación parental sana.
 - **Apoyo educativo:** Participa en talleres, charlas o materiales ofrecidos por organizaciones como la Fundación Monsa para aprender estrategias de co-parentalidad.
-

6. Practica la Empatía Activa

- **Ponte en el lugar de los hijos:** Intenta ver la situación desde la perspectiva de los menores. Esto puede ayudarte a tomar decisiones que prioricen su bienestar emocional.
 - **Reconoce las emociones del otro progenitor:** Aunque existan conflictos, validar los sentimientos del otro padre puede ayudar a reducir tensiones y facilitar la cooperación.
-

7. Evita Competencias entre Padres

- **No busques ser el "favorito":** Ofrecer regalos excesivos o ser excesivamente permisivo para "ganarte" el cariño de los hijos puede generar confusión y problemas de disciplina.
 - **Equilibra el rol parental:** Asegúrate de que ambos padres sean una figura de apoyo, guía y autoridad, en lugar de fomentar comparaciones entre los hogares.
-

8. Promueve la Resolución de Conflictos Saludable

- **Céntrate en los hechos, no en las emociones:** Aborda los desacuerdos con lógica, en lugar de permitir que las emociones dominen las conversaciones.

- **Busca soluciones juntos:** Trabajar en equipo para resolver conflictos demuestra a los hijos cómo lidiar con los problemas de manera constructiva.
-

9. Crea un Plan de Co-Parentalidad

- **Define expectativas claras:** Documenta un plan que cubra los horarios de visitas, las responsabilidades financieras y la toma de decisiones conjunta. Esto puede reducir malentendidos y disputas.
 - **Sé flexible:** Aunque un plan es útil, también es importante adaptarse a cambios inesperados con una actitud abierta y colaborativa.
-

10. Fomenta el Contacto con la Familia Extendida

- **Mantén los lazos familiares:** Permitir que los hijos sigan en contacto con abuelos, tíos y otros familiares ayuda a reforzar su sentido de pertenencia y apoyo.
 - **Evita el aislamiento:** No prohíbas relaciones con familiares del otro progenitor, salvo que existan razones de peso comprobadas.
-

11. Protege a los Hijos del Estrés

- **Ayúdalos a expresarse:** Fomenta conversaciones abiertas donde puedan compartir sus sentimientos sin temor a ser juzgados.
 - **Evita exponerlos a discusiones legales:** Mantén los temas judiciales o financieros alejados de los menores para protegerlos de preocupaciones innecesarias.
-

Conclusión: Al incorporar estos puntos a su vida, los padres pueden trabajar de manera más efectiva y responsable para garantizar que el divorcio o separación no comprometa el bienestar de sus hijos. Las relaciones saludables y el respeto mutuo no solo benefician a los menores, sino que también crean una base sólida para un entorno familiar positivo y funcional.

Si requieres asesoría, en Fundación Monsa podemos ayudarte.