

CÓMO AFRONTAR LA SOLEDAD TRAS LA RUPTURA

1. ACEPTACIÓN EMOCIONAL

- Es un proceso adaptativo crítico (similar al duelo).
- Permítete sentir tristeza, enfado o culpa; son emociones coherentes y necesarias para sanar.
- No bloques ni niegues lo que sientes; el dolor ayuda a poner distancia afectiva.

2. EL RETO DE LA CUSTODIA COMPARTIDA

- El vacío se magnifica al estar sin la pareja y sin los hijos la mitad del tiempo.
- Toma conciencia de que la soledad inicial es inevitable pero transitoria.

3. OPORTUNIDAD DE REDESCUBRIMIENTO

- Utiliza este tiempo para explorar nuevas aficiones, hobbies y círculos sociales.
- Conecta con tus valores e intereses actuales (diferentes a los de cuando inició la relación).

4. EL VALOR DE ESTAR CONTIGO MISMO

- Aprender a estar solo es aprender a estar a gusto con uno mismo.
- Estar pleno en soledad te permitirá disfrutar más de tus futuras relaciones.
- Ábrete a la experiencia de "volver a empezar" con una mirada positiva.



TRASTORNO DE ANSIEDAD POR SEPARACIÓN (TAS)

¿Qué es?

Ansiedad desproporcionada al separarse de las figuras de apego.

Más frecuente en niños (inicio común a los 6 meses), aunque ocurre en adultos.

Síntomas Principales

Emocionales: Miedo persistente a que algo malo le pase al cuidador o a quedarse solo.

Físicos (Somatización): Náuseas, dolores de barriga o cabeza (incluso anticipatorios).

Sueño: Pesadillas recurrentes sobre la separación y terrores nocturnos.

Criterios para el Diagnóstico

Niños: Síntomas por más de **4 semanas** que afectan su vida diaria (ej. escolarización).

Adultos: Persistencia de síntomas por **6 meses** o más.

Origen y Pronóstico

Causas: Carga genética (hereditario) y factores ambientales (traumas o abandonos).

Pronóstico: Favorable. Se resuelve eficazmente con tratamiento adecuado.

"La ansiedad por separación no es un problema de conducta, sino un grito de necesidad de seguridad. Con el apoyo adecuado, el miedo se transforma en autonomía."



COMUNICAR EL DIVORCIO: GUÍA DE PLANIFICACIÓN

1. PREPARACIÓN DE LOS PROGENITORES

Duelo Diferido: Entender que los padres ya procesaron la noticia, pero para el niño el duelo empieza **hoy**.

Unidad: La comunicación debe ser realizada por **ambos padres juntos**.

Estado Emocional: Buscar serenidad. Evitar el enfado, el reproche o el descontrol emocional frente al niño.

Plan de Acción: Tener claros los detalles básicos (¿dónde vivirá?, ¿cuándo verá a quién?) para reducir su incertidumbre.

2. EL MOMENTO ADECUADO

Entorno Tranquilo: Sin prisas, sin actividades posteriores que corten el proceso.

Día Neutro: Evitar días de cansancio escolar o eventos importantes para el niño.

Disponibilidad: Estar presentes y accesibles durante los días posteriores.

COMUNICAR EL DIVORCIO: GUÍA DE PLANIFICACIÓN

3. Honestidad y Mensaje

Claridad vs. Detalles Innecesarios: Dar información veraz pero adecuada a su edad (evitar temas de pareja como infidelidades).

Sin Falsas Expectativas: No decir que es "temporal" si la decisión es firme; esto solo retrasa su sanación.

Validación: Permitir y acompañar reacciones de llanto, enfado o culpa sin juzgarlas.

"No podemos evitarles el dolor, pero sí podemos evitarles el trauma con una comunicación honesta y serena".



4. El Impacto en el Niño

Estrés Crítico: Es el segundo estresor más fuerte tras la muerte de un ser querido.

El Recuerdo: La forma en que se comunica marca la diferencia en su adaptación a largo plazo.

Repetición: En niños pequeños, habrá que retomar la charla varias veces; no asimilan todo al primer impacto.

*Al comunicar un divorcio, es fundamental ofrecer información **honesta y clara**, adaptada a la edad del menor y sin entrar en detalles adultos, **evitando falsas esperanzas** sobre la temporalidad de la situación.*

Se debe permitir la libre expresión de emociones, como el enfado o la tristeza, y mantener la calma, ya que es un proceso de duelo que requiere preparación y repetición en niños pequeños.

¿CÓMO ELEGIR LA MEJOR CUSTODIA PARA LOS HIJOS?

El objetivo no es lo que quieran los padres, sino lo que necesitan los niños.

1. La edad importa mucho

Bebés y niños pequeños: No entienden el paso del tiempo. Estar muchos días sin ver a mamá o a papá les genera mucha angustia.

Niños mayores: Se adaptan mejor a tener dos casas y entienden mejor los turnos.

2. La relación entre los padres

Comunicación: Para compartir la custodia, los padres deben poder hablar sin pelear.

Conflictos: Si hay muchas discusiones, la custodia compartida puede hacer que el niño sufra más el estrés de sus padres.

¿CÓMO ELEGIR LA MEJOR CUSTODIA PARA LOS HIJOS?

3. Cada familia es única

Sin recetas fijas: Lo que le funciona a un vecino puede no funcionar en tu casa.

Ayuda profesional: A veces hace falta un psicólogo para que estudie el caso y diga qué es lo más sano para el niño.

"LOS NIÑOS NO SE DIVORCIAN DE SUS PADRES; NECESITAN SENTIRSE SEGUROS CON AMBOS".

