

LOS PAPÁS SEPARADOS Y ¿YO?



[spacer]

[spacer]

Olga Benedi Yague

Especialista en Terapias Alternativas

Quiromasajista

[spacer]

[spacer]

[spacer]

[spacer]

Es abrumador lo atrapados que se sienten los peques ante una separación, si hay violencia, con el divorcio llega algo de tranquilidad, pero si ha sido de mutuo acuerdo, la cosa es más sibilina.

Empieza a ver los cambios evolutivos de mamá (que vuelve a lucir minifalda) y de papá (que se ha apuntado a un gimnasio) y llega muy tarde algunas noches a casa de los abuelos.



Y es que aunque nos pese, el problema que tienen nuestros hijos a la hora de encajar nuestro divorcio o separación somos nosotros, porque adoptamos «posturas» que son inaguantables para cualquier adulto cuanto más para un niño.

Si tuviéramos la capacidad de entrar en la mente de nuestro hijo, nos avergonzaría la opinión que tienen de nuestros cambios y lo ridículos que resultamos a sus ojos.

Pero como los niños tienen una admirable capacidad de aceptación -más que la de cualquier adulto ilustrado- pues se conforman con que su progenitor pase tiempo bonito con ellos...

Desgraciadamente, me estoy enterando de horribles denuncias falsas, que llevan a padres a la cárcel. **¿Qué pensarías de una amiga tuya si su padre hubiera estado en la cárcel?** *pues así pensarán las amigas/os de tu hijo/a.*

Según el extracto social al que pertenezcas tus retoños pueden ser estigmatizados solo porque has metido falsamente a tu ex pareja en la cárcel, y esa estigmatización habrá sido gracias a ti.

Cuando mentimos para conseguir hacer daño o someter al otro estamos haciendo que los que nos rodean se pongan en guardia contra nosotros (tarde o temprano la verdad se sabe y el precio es la desconfianza ajena).



¿Qué puede hacer un padre cuando acaba en la cárcel? volcarse en salvaguardar su psique, su soma (cuerpo) y cultivarlo en el gimnasio de la cárcel y

en la biblioteca, escribir un diario como si fuera un cuaderno de bitácora y aprender alguna disciplina nueva. Que te hagan un favor en vez de hundirte, utiliza ese tiempo en crecer o avanzar profesionalmente. De ésta manera quien vaya a meter falsamente en la cárcel a su ex pareja, estará metiéndose a sí mismo en su propia cárcel, la de la conciencia.

Vaya de paso mi más sincero apoyo a esos hombres que pasan por ésta amarga experiencia. Utilizarla para cubriros de gloria, y haced voluntariados esto demuestra a otros y a vuestros hijos, que tenéis una buena conciencia.

[spacer]

¿CÓMO PUEDES PASAR TIEMPO BONITO CON TU CHAVAL?

Pues primero, quítate de la cabeza hacer grandes gastos para impresionar a tu hijo más que tu ex-pareja, no caigáis en el juego estúpido de «a río revuelto ganancia de pescadores».

Solo se trata de vivir y enseñarle a vivir a tu hijo, para eso las prioridades siguen siendo la mismas que cuando estabais en la misma casa: proporcionar alimento físico, psíquico y espiritual, calor, incluido el calor de TU compañía y TU



protección y cobijo más o menos moderno pero con agua, luz, desagüe, limpieza y orden en horarios y armarios, aseo personal y mental (muy importante).

Podéis pasar una tarde tranquila, con música, metidos en la cocina haciendo un plato fácil en el cual sea el niño el protagonista.

Ordenar la cartera del cole, hacer manualidades fáciles, que no supongan un desgaste nervioso, haced una carta de amistad para los amigos del cole o para el profesor, siempre desde la comodidad del peque; si ves que se agobia dejarlo y cambiar de actividad, un parchís por ejemplo y luego os tatuáis con pinturas de maquillaje o simplemente hablar de las cosas que

le fastidian de algún compañero. **EL PROTAGONISTA ES EL HIJO, NO LOS PROGENITORES.**

Tu solo tienes que darle lo que hemos citado y el amor se encargará de todo lo demás.

Encomia y halaga sinceramente sus esfuerzos, más que sus éxitos, porque llegará un día que lo conseguirá, si han encomiado su esfuerzo antes.



Dile algunos rasgos de su personalidad que te gusten y no le digas eres «igual que tu padre». Tu hijo es un ser individual a vosotros, que por elección ha venido a vuestra familia, pero su vida no os pertenece, tenéis en vuestras manos algo maravilloso y

es: FORMAR A UN SER HUMANO SIN ESPERAR NADA A CAMBIO Y DESDE EL AMOR, SOLO ENTONCES EXPERIMENTARÁS LA MAGIA DEL VERDADERO AMOR. LO QUE NO ESPERAS SERÁ LO QUE TE VENGA.

Visto así, acongoja ¿verdad? pues tampoco es para tanto... estáis pasando juntos por una situación complicada y juntos podéis ser buenos compañeros de viaje, pero uno no sabe viajar y el más mayor le tiene que enseñar todo.

[spacer]

¿CÓMO PREPARAR EL VIAJE?

Al tomar una decisión, tendrás que analizarte muchas veces

para descubrir tus verdaderos motivos y, cuando no sean cómo único beneficiario tu hijo, es mejor que no sigas con la decisión para que no diga nunca tu pequeño que lo has utilizado, pero si así se diera el caso ten en cuenta, que en la naturaleza existe la ley de la reciprocidad. Toma tus decisiones pensando en las repercusiones, porque serán éstas más difíciles de soportar. Si con ello vamos a crecer y avanzar hay que tomarlas. ¡Ánimo! y rodéate de personas neutrales, ellas ni echarán leña ni a un fuego ni a otro y ten en cuenta los consejos de expertos. No hagas caso a vituperios ni entres en juegos, céntrate en tener una conducta que hable por ti, y enseña a tu hijo a vislumbrar a las personas, por la conducta, la reacción espontánea ante diversas circunstancias se sabe lo básico de la personalidad de los que nos rodean.

Piensa en la crianza de tu hijo en separación, como un viaje lleno de estaciones, las estaciones son objetivos hacia los que dirigirte - ej.. enseñar



al peque a tocar un instrumento-. Céntrate en su cole, pues el cole es lo que lleva tu hijo en su cabeza y es toda su vida, sus compis. Si le cuesta hacer amigos ayúdale y si a ti te cuesta también, tendrás que relacionarte con los papis que esperan a tu lado y preguntarles acerca de algo en común, suele ser muy útil pedir orientación sobre tiendas de ropa o juguetes o peluquerías de niños, no se trata de ser los mejores si no de conectar a nuestros hijos y nosotros con la estabilidad y el cole es el lugar más recomendable. Cuando

puedas ponte con él a hacer tarea, te darás cuenta que se te ha olvidado dividir. Los demás papis también se ponen a hacer con sus hijos la tarea, es muy divertido hablar con adultos de cosas que aprendiste a los seis años.

También es bueno que comuniques la separación al tutor para que comprenda la situación, puede serte muy útil su enfoque y pide varias tutorías a lo largo del año, habrá épocas que las investidas del «temporal» sean tan fuertes que te desconectes del peque y las tutorías con el profesor te reconducirán de nuevo hacia el verdadero objetivo. Si tienes varios hijos céntrate en el que más problema tenga y a los restantes encomia su buen comportamiento, es cuestión de tiempo que se corrija. Cuando digo tiempo, hablo de muchos meses y no de días.

También es muy útil hacer un grupo de Whatsapp por las tareas, en los dos primeros años de la separación los peques se derrumban y no saben que han de acordarse de apuntarse las tareas.

ANÍMALO DICRIENDO QUE MAÑANA SE ACORDARÁ Y NO LE DES MÁS IMPORTANCIA, CREE EN EL Y DALE SU TIEMPO.

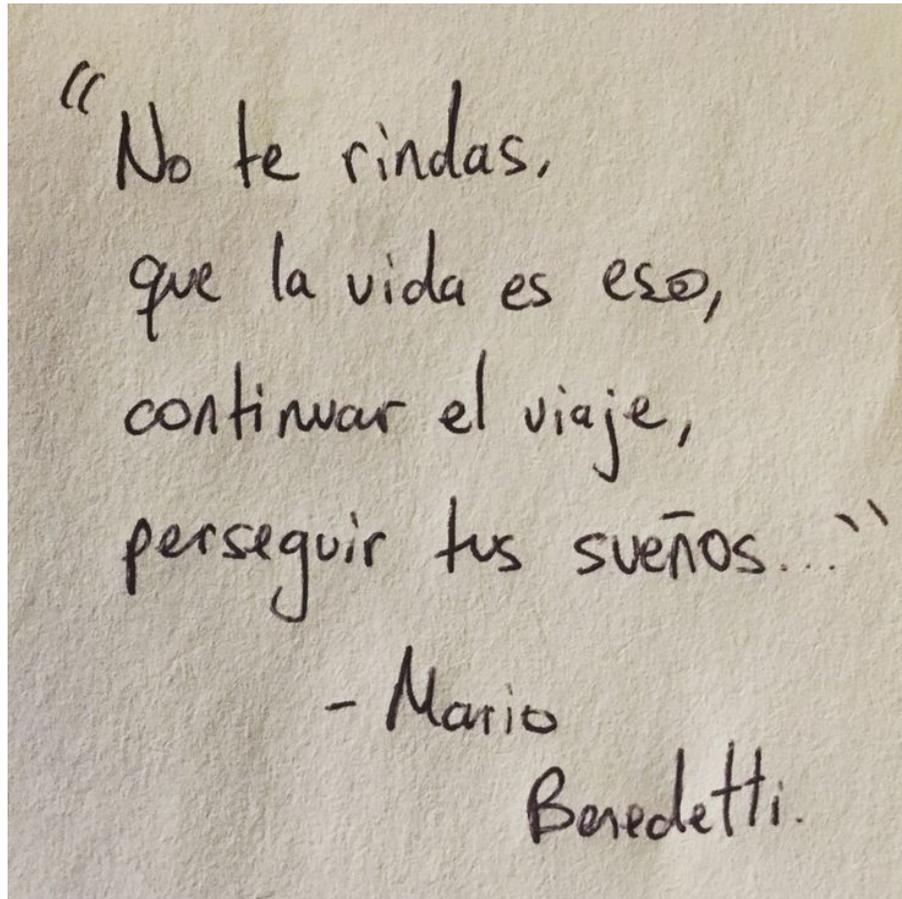
CUANDO EL PROFESOR OS LLAME IR MEJOR LOS DOS Y GUARDAR LA MISMA ACTITUD QUE TENGÁIS ANTE EL MAESTRO, QUE CUANDO YA NO ESTÉ DELANTE VUESTRO, VOSOTROS PODÉIS SER UNOS PADRES DIVORCIADOS EJEMPLARES.

Personalmente opino que cuando uno de los padres se comporta bien, es más confiable para su hijo.

Y si son ambos progenitores los que muestran una actitud civilizada, por pequeño que parezca es todo un regalo para el chaval.

Cuando te vas de viaje te gusta hacerlo en compañía de gente tranquila, sonriente, positiva, colaboradora. Pues te tienes que comportar así para que seas un buen compañero de viaje

para tu hijo.



Ya hemos visto que «**el viaje**» es la vida paternal-maternal en separación.

«**El destino final**» es la crianza de los peques hasta su edad adulta.

«**Las estaciones**»: son pequeñas metas que vamos a poner para hacer de esto algo dinámico y pasar tiempo bonito con nuestros peques a fin de que la amargura y nuestro egoísmo como adultos no arruinen cada día de los más pequeños.

Si la economía no nos acompaña para enseñar habilidades al peque seguro que dos días a la semana podemos enseñar «cocina en familia» con ingredientes baratitos.

Jugar al baloncesto en el recreo del cole, hasta que cierren o visitar la ciudad con algún compañero del cole y siempre tiene que ser el mismo día de la semana, para que el hijo pueda secuenciar la semana. Para los niños esto es muy importante ya que el concepto temporo espacial se desarrolla.

Tenemos que ser conscientes que nuestro tiempo personal también es importante, dedica al menos un día al mes para ti para salir y hacer lo que te guste si te apetece realmente. Si no te apetece no salgas, te dará la sensación de que desperdicias tu tiempo.

En nuestro «equipaje» vamos a meter «ropa, zapatos, artículos de aseo y algún pequeño tentempié, y por supuesto agua». O lo que es lo mismo: nuestro «**Equipaje**»: es nuestra personalidad, concienciada en la satisfacción de las necesidades físicas psicológicas y espirituales de nuestros retoños conciliando nuestras necesidades personales, sin que se conviertan en primera necesidad. Para eso hay que leer libros sobre la educación a nuestros hijos, mirar bloggs sobre el tema y centrarte en rectificar puntos de vista tales como... «cuando un adulto habla los críos se callan», «cuando seas padre comerás huevos», ... y otras lindezas.

Centrarnos en la alimentación del hijo y no darle cualquier plato precocinado, porque estaremos echando a perder su organismo y también para eso vamos a tener que leer libros de cocina infantil. Porque a los peques no hay que darles de todo, los ocho primeros años.

«**La ropa**»: equivale a un modo de conducta equilibrado, cómodo sin aparentar aquello que no se es, vestirse de una personalidad cómoda sin caer en la dejadez. Sin caer en el habla barriobajera, nada viste más que una forma de hablar sencilla y educada teniendo en cuenta la sensibilidad del oyente, una conversación sobre una película, destacando las enseñanzas que transmite y cómo podemos poner nosotros en práctica en nuestras vidas, es algo muy hermoso y vamos a enseñar a nuestros hijos a «vestirse» muy bien, a autoanalizarse y a rectificar, pero siendo nosotros quien lo hagamos antes.

«**Los zapatos**»: sería aquello que nos aísla de lo angosto que es el suelo que pisamos, dicho de otro modo sería ponerse en

un pie la paz y en otro la alegría y cada paso que demos tiene que estar calzado de la paz y de la alegría, cada decisión que tomemos estará basada en la paz para nuestros hijos y para su alegría.

Retirarnos de las discusiones absurdas que no llevan a ningún punto. Y dejar un...«que seas feliz», nos quitará muchos dolores de cabeza.



En lo que de nosotros dependa tenemos que crearnos caminos llanos y si vamos calzados de la paz y la alegría llevamos mucho ganado. Hoy en día la filosofía es otra, y se lleva pisar antes de que te pisen, pero cuando no se pretende ser el más machote del pueblo, no va a pisarte nadie, porque tú no te vas a sentir aplastado.

También se lleva comprar lo último que haya salido en el mercado, y así impresionar a los demás, si solo podemos impresionar con artículos y no con atenciones amables, somos los más miserables de los hombres.

Seguro que tenemos algo en común con nuestro retoño, vamos a pensar y elaborar una lista.

Los animales, la pintura, los dulces, el sabor salado, los vinagres, el maquillaje, el dibujo, hablar mal de los demás.. jajajaja, eso no vale bórralo, estamos calzados de la paz y de la alegría y las murmuraciones traen mal rollito y demostramos cobardía, buscar virtudes en los demás es mejor. Esto nos lleva al siguiente artículo de nuestro equipaje.

«**Artículos de aseo**»: encontramos cepillos de dientes, pañuelos, colonia, espuma de afeitar, peine... todo esto lo transformamos en estética espiritual y nos da como resultado una mente limpia. Tener una mente limpia de prejuicios sociales, raciales etc.. para no inculcar en la mente de los hijos porquería y ponzoña feminista o machista que enturbie la claridad mental con la que venimos a este precioso mundo.

Todos los adultos tenemos que estar constantemente regulando nuestra forma de pensar porque somos influenciables, estamos rodeados de otras personas que dejan en nosotros su basura mental y nosotros a otros y así sucesivamente y en vez de reconocer esta espesura nos dedicamos a victimizarnos para eludir nuestra parte de responsabilidad y así no trabajar nuestra conciencia y no pulir esos defectos que tenemos. Si piensas que eres perfect@ siento decepcionarte y hay que dar gracias por ello.

Limpiar nuestra forma de ver a los demás, limpiaré la forma de ver a los demás que tienen nuestros hijos. No se nos olvide que ellos ven el mundo a través de nuestros ojos y opiniones, iiiMucho cuidado con esto!!!! porque llegará el día que se hagan sus propias opiniones y verán lo amargados o equivocados que estábamos o lo miserables que fuimos y habremos perdido su respeto para siempre.

Hablar de cosas bonitas, leer cosas bonitas -como por ejemplo este articulillo-, depurar tu organismo con naturopatía, practicar algún deporte aunque solo sea andar una hora cada día te traerá oxígeno y si te gustan las terapias alternativas pues más cerca estarás de todo lo que estamos tratando hoy aquí.

«**La colonia**» que tenemos que echarnos será la de las atenciones amables a los demás, pequeños detalles a gente amiga a profesores incluso a vecinos o a comerciales de nuestro barrio. Premiar con pequeños detalles cualquier buena acción dejará un buen aroma de nuestra existencia y a nuestros

hijos les demostraremos que hay más formas de impresionar y son más baratas, una nota de agradecimiento junto con un separador de libros que ambos hayáis echo a algún profesor o amigo será una tarde muy bonita que traerá más de un beneficio, y solo se necesita cartulina celo y una foto de una flor, de un cachorro o de algo tierno.

«**Los pañuelos**» son los esfuerzos para sacarnos de la cabeza que nuestra paternidad es un rollo y nuestra maternidad una sentencia, esos pensamientos son mucosidades y podredumbre mental propios de criajos malcriados centrados en el YO!!! **la maternidad y la paternidad es lo más bonito que le puede pasar a alguien**, pues estamos formando y dirigiendo una vida, una personalidad y para eso se necesita una facultad que solo la posee el ser humano, si no somos capaces de quitarnos esos «mocos» del YO antes que nadie no somos confiables ni para nosotros mism@s, cuanto menos para un empresario o un juez.

Hacemos uso de los pañuelos despojándonos del autocompadecimiento y expulsando pereza y autocomplacencia. **Los esfuerzos nos van a dar la admiración de nuestros hijos.**



«**El tentempié**»: es un pequeño alimento que te ayuda a pasar hasta la hora de la comida. Esto es información con la que alimentamos nuestra escasa experiencia, consejos sobre problemas que van surgiendo, si el niño se ha peleado

en el cole ¿qué hacemos le damos la razón a él o hablamos con el otro niño para ver qué ha pasado? Tener en cuenta la opinión de gente experimentada y tranquila nos sacará de

dudas, leer cosas que nos dirijan hacia la paz, dentro de lo normal claro, si el niño ve que su padre/madre no lo defiende cuando lo necesita... empezará a defenderse él o a esconderse, y a albergar rencores, la comunicación es básica.

«**El agua**»: el agua es el elemento en el que la vida se basa y **el agua espiritual dentro de la familia es el amor**, el amor es el elemento en que se basa la vida en familia.

Sin agua la vida se seca, sin amor la familia se vuelve distante, esquiva, agresiva, desconfiada, etc...

Con amor la desconfianza se disipa, el orgullo se torna en cariño, y ternura los defectos en tolerancia y diversidad de personalidad.

Pero para dar amor primero nos tenemos que amar a nosotros mismos cómo a un hijo y hablarnos cómo nos gustaría que nuestro padre o madre nos hablaran, solo así podremos hablar y amar a nuestros hijos.

SE ME HA OLVIDADO METER ALGO MUY IMPORTANTE EN EL EQUIPAJE ...

«**El botiquín**»: en todo equipaje tiene que haber un pequeño botiquín que cure rozaduras, rasguños, golpes, porque los viajes trastean mucho el cuerpo y este viaje no es menos.

Estoy hablando de **el PERDÓN es el mejor curalotodo que existe junto con el agua del AMOR.**

El perdón te ayudará a ver a tu hijo cómo un ser humano y no cómo un ser a tu imagen y semejanza y para esto primero tendrás que perdonarte a ti mismo, por no ser cómo tú querías; inflexible o bondadoso; piadoso o cruel; valiente o cauteloso etc.. eres cómo la vida te he forjado dependiendo de los patrones que tuviste y de los que tú mismo te has creado para salir adelante y lo mismo pasará con tu hijo, así que perdónale por no cumplir con las expectativas que tienes de él, porque él no tiene la culpa de tus expectativas, de eso

tienes la culpa tú, no esperes tanto de nadie ni de ti mismo para que nadie te decepcione. Ten en cuenta que tú también decepcionarás a tu hijo, a causa de expectativas que se haga o le inculque gente de su entorno, en este caso pídele perdón a tu hijo y pregúntale que le gustaría que hubieras echo y dile la causa que te impidió cumplir con sus expectativas. No te dé vergüenza jamás disculparte ante tus hijos esto creará un vinculo bien fuerte junto con el agua del amor.

TODO ESTO ESTÁ BASADO EN MI EXPERIENCIA COMO FAMILIA MONOPARENTAL. NO QUIERE DECIR QUE NO TE VAYAN A VENIR MAS OBSTÁCULOS, LA VIDA ES UN CAMPO DE ENTRENAMIENTO EMOCIONAL Y A CADA UNO LE TOCA CURAR DIFERENTES ÁREAS DE LA PERSONALIDAD, CULTIVANDO TU ALMA ESTARÁS CURANDO MUCHO DOLOR Y SERÁS UNA PERSONA CONFIABLE A LOS DEMÁS, MERECE LA PENAR ACEPTAR LOS DESAFÍOS POR EL BRILLO QUE OBTIENE TU ALMA.

ESTE ARTÍCULO ES UNA PEQUEÑA PLANTILLA DE LO QUE ES LA PATERNIDAD O LA MATERNIDAD POR SEPARADO.

SI TE CENTRAS EN CASTIGAR A TU «EX» O EN ABRUMARLE, SOLO ESTARÁS CASTIGANDOTE A TI MISM@ Y SOLO TE ABRUMARAS A TI, PORQUE LA VIOLENCIA SOLO TRAE MAS VIOLENCIA.



CONSEJO PARA QUE ECHES ALMUERZO «CENTRATE EN TU EDUCACIÓN PERSONAL Y EN LA DE TUS HIJOS, TOMA COMO EJEMPLO A PERSONAS QUE SEAN EQUILIBRADAS Y NO A QUIEN TENGA BUEN COCHE, RECONOCE

QUE TE HAS EQUIVOCADO Y DISCULPATE A TI MISMO Y TRAZA UN PLAN DE RECTIFICACION PARA LA PROXIMA VEZ.

PIROPEA A TUS FAMILIARES CUANDO TE DES CUENTA DE ALGUNA CUALIDAD DIGNA DE ALABANZA Y MUESTRA TU CARIÑO.

¡SE FELIZ POR FAVOR, HACIENDO TU LABOR!