



Enfrentar el divorcio o la separación: Consejos para familiares y amigos

Usted tiene un papel importante en la vida de un amigo o familiar que atraviesa por un divorcio o una separación. A continuación encontrará maneras sencillas de dar su apoyo y guía.

Preste atención

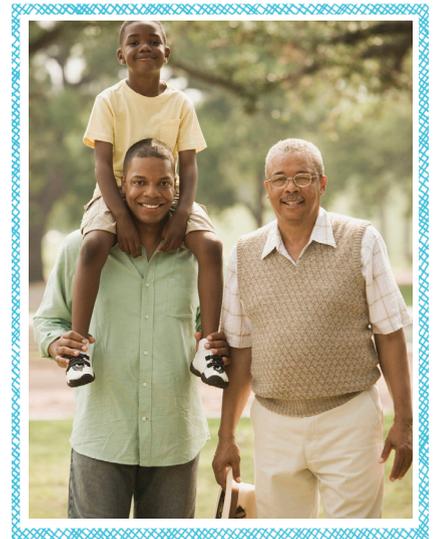
Su amigo o familiar podría buscar su consejo u opinión en determinados momentos; en otros, tal vez solo quiera hablar de sus sentimientos o experiencias. Anímelo a que le llame, le envíe un correo electrónico o le visite.

- **Si le pide un consejo**, exprese su opinión pero asegúrele que puede tomar, y tomará, la decisión que más le convenga.
- **Ayúdele a encontrar a alguien que lo pueda aconsejar durante estos momentos difíciles.** Tal vez puedan preguntarles a personas que han estado en situaciones similares que les recomienden profesionales en salud mental, líderes religiosos o consejeros escolares cuya ayuda ha sido útil.
- **Ayude a su ser querido a crear una lista de personas** que pueda contactar y asegúrele que no está solo.

Para más recursos Sesame sobre el divorcio:

- 🖥️ Explore sesamestreet.org/divorce
- 📘 Conéctese con facebook.com/sesamestreetincommunities
- 📱 Descargue GRATIS la aplicación sobre el divorcio de *Sesame Street*.

Envíenos sus comentarios en sesamestreet.org/divorce/feedback



Está bien hablar de cosas que no estén relacionadas con el divorcio o la separación. Trate de hablar de otros temas y resalte las cosas positivas que su amigo o familiar tiene en su vida.

niños PEQUEÑOS
 retos GRANDES: **divorcio**

Ofrezca una mano amiga

El divorcio o la separación pueden restarle a su amigo o familiar tiempo libre y energía. Con simples acciones usted puede ayudar a aliviar el estrés de su ser querido.

- Llame, escriba o envíe un correo electrónico para dejarle saber que piensa en él. Podría incluir una anécdota divertida para recordarle los buenos momentos que compartieron.
- Si vive cerca, ofrézcale su ayuda con los quehaceres y responsabilidades diarias: llévele algo de comer, recoja al niño de la escuela, ayúdele a hacer la compra o a preparar la cena.
- Anime a su ser querido a tomar tiempo libre para sí mismo y ofrézcase a cuidar de los niños. Ayúdelo a pensar en cosas relajantes que podría hacer en su tiempo libre. Incluso caminar por el parque o tener un momento en silencio para leer un libro o una revista puede aliviar el estrés.
- Si vive lejos, comparta su sitio Web favorito o un buen artículo sobre un tema que sea de interés para su amigo o familiar. Eso le dejará saber que usted piensa en él y que le puede ayudar a pensar en cosas distintas al divorcio o a la separación.



niños PEQUEÑOS
retos GRANDES: **divorcio**



Apoye a su ser querido en el cuidado del niño

Para su amigo o familiar podría ser particularmente difícil hablar del divorcio o la separación con el niño. Hay maneras de ayudar.

- Inicie conversaciones que se centren en los aspectos positivos de la vida de su amigo o familiar y animele a compartir ideas positivas y detalles de futuras actividades divertidas con el niño.
- Sugiera rutinas que pueda hacer, o continuar haciendo, con el niño para establecer una consistencia, como darle al niño dos besos y un abrazo antes de irse a la escuela o leer juntos un cuento todas las noches antes de dormir.
- Cuando brinde apoyo a su ser querido y al niño, evite hablarles de cosas negativas del otro padre. Como el otro padre siempre será parte de la vida del niño, es importante no confundirlo ni dañar la relación entre ellos usando palabras de crítica.

Sea parte del sistema de apoyo del niño

Los niños experimentan muchos cambios difíciles como resultado de un divorcio o separación. Usted podría ser una fuente de apoyo y ánimo.

- Ofrezca pasar tiempo divertido y valioso con el niño llevándolo a pasear, leyéndole cuentos o dibujando con él. Esto puede recordarle al niño que está bien sentirse contento y divertirse, aun en medio de situaciones difíciles. Si vive lejos, podría contarle un cuento por teléfono, la computadora o enviarle un paquete con cosas como burbujas, materiales de arte, una pelota o juegos; objetos que lo motiven a jugar libremente y sin limitaciones.
- Demuéstrele al niño que usted es una persona con quien puede hablar o encontrar un abrazo. Si le hace una pregunta que usted cree que debe ser contestada por uno de los padres, ofrécase ayudarlo a acercarse a la madre o al padre.
- Ayúdelo a sentirse bien de sí mismo haciendo énfasis en las cosas que hace bien. Dígale: "Estoy muy orgulloso de ti por tu [habilidad]".



Si existe una relación tensa entre los miembros de la familia de su ser querido después del divorcio o la separación, tenga paciencia y deses el tiempo y el espacio necesario para que resuelvan las cosas. La situación puede mejorar y las tensiones pueden calmarse.