



AMPFS Asociación Mexicana de Padres de Familia Separados A.C.

# Lectura especializada

[www.ampfsmexico.com.mx](http://www.ampfsmexico.com.mx)

## Consejos para Padres Divorciados



**El Divorcio es una experiencia devastadora. Quienes hemos pasado por uno, lo sabemos. Algunos lo consideran un fracaso, otros una liberación y para otros más es un acto de honestidad y valor. Tal vez tenga algo de los tres... y más...**

Sea como sea, el divorcio es una opción que elegimos; una decisión que tomamos porque consideramos que es lo mejor; porque hasta ahí pudimos llegar.

Muchas parejas se divorcian casi inmediatamente después de separarse, y otras –por muchas razones- tardan años en hacerlo. Aunque se utiliza el término “divorcio”, los comentarios y recomendaciones se refieren también a la situación de estar “separados”.

Nos guste o no, lo consideremos aceptable o intolerable, malo, bueno o neutro, el divorcio es una realidad social, ante la cual debemos abrir los ojos y apoyar a quienes transitan por uno o viven ya en esa circunstancia, para que lo hagan de la mejor manera posible.

En este libro no se cuestiona si hicimos bien o mal, si debemos quedarnos o irnos, ni se hacen juicios acerca del divorcio. En este libro se habla de las múltiples incertidumbres y confusiones que los padres divorciados tenemos en relación con nuestros hijos. Sobre las dudas que nos asaltan respecto a: la manera en que podemos ayudarlos a superar este proceso; cómo decirles que nos divorciaremos; de qué forma organizar la convivencia de los hijos con cada uno de los padres, abuelos y resto de la familia; el manejo del dinero; cuándo y cómo es aconsejable iniciar una nueva relación de pareja, y la manera en que haremos frente a los cambios que inevitablemente suceden en las rutinas y el cuidado de los hijos.

Con frecuencia, los padres cometemos importantes errores en el manejo de las diversas situaciones relacionadas con nuestros hijos, tanto durante el proceso de divorcio, como después del mismo. Esto se debe a que en nuestra sociedad el divorcio es muy “mal visto”, que nos hace cargar con una vergüenza o estigma, que nos lleva a aislarnos y a no pedir ayuda, y otros no saben que la ayuda existe. Así mismo, encontramos que muchos gobernantes, autoridades escolares o religiosas, o directivos de alguna institución, tienen programas de ayuda y apoyo para padres, pero no programas de ayuda para padres divorciados, tales como grupos de apoyo, cursos o asistencia terapéutica. Tal vez suponen que si lo hicieran, serían considerados como “promotores de tan horrenda situación social”.

El interés de instituciones escolares, gubernamentales, religiosas y privadas por apoyar a los padres divorciados, es mínima, comparada con el que dan a los padres que no lo son. Así, los padres divorciados vamos por la vida muy solos, preguntando (a veces a quien sabe menos que nosotros); buscando aquí y allá, en un intento desesperado de hallar respuesta a nuestras dudas, haciendo lo mejor que podemos por superar esta intensa experiencia llamada divorcio.

Ese es justamente el motivo que impulsó a la escritora mexicana Martha Alicia Chávez, a escribir este libro, en el que conjunta numerosas preguntas sobre los hijos en la situación de divorcio: las que ella misma tuvo en su momento, y las que cientos de padres y madres divorciados le han planteado, que se presentan a lo largo del libro con el propósito de proponer posibles respuestas a las mismas.

En cada apartado se ofrece una “*propuesta clave*”, que la escritora sugiere para abordar o presentar dicha situación a los hijos. Debido a que no hay reglas ni recetas de cocina aplicables a todos y siempre, se debe tomar la “*propuesta clave*”, justamente como eso: una propuesta, una guía; para que cada uno la modifique o adapte de acuerdo a la edad de sus hijos y a su propio lenguaje, criterio, creencias y circunstancias específicas.

Apoyar a nuestros hijos para transitar y vivir el divorcio de sus padres de la mejor manera posible, marcará una gran diferencia en sus vidas. El único requisito para lograrlo es la total disposición de tomar las acciones necesarias y mantener una actitud adulta y madura que nos permita ver -por encima de nuestro ego y resentimientos-, aquello que sea lo mejor para nuestros hijos y actuar en consecuencia.

La combinación de ambos factores (acción y actitud) nos ayudará a descubrir herramientas y respuestas. La dedicatoria nos lo deja ver: “A mi ex esposo... Gracias por todo lo bueno. Gracias por los aprendizajes. Gracias por lo mejor que tengo en la vida: nuestros hijos”.

*En el apéndice de su libro, “Donde buscar ayuda”, Martha Alicia Chávez hace referencia a la Asociación Mexicana de Padres de Familia Separados, AC.*

*La escritora encontró la oferta de apoyo y asesoría psicológica y legal a madres y padres divorciados, en la página web de la AMPFS: [www.ampfsmexico.com.mx](http://www.ampfsmexico.com.mx).*

*Ella misma comprobó la rápida respuesta que se da a los correos electrónicos y el apoyo que se ofrece.*

*Del mismo modo constató la atención inmediata, respetuosa, cálida y amable por parte de Alejandro Heredia Ávila, Director General de la AMPFS, cuando le llamó al teléfono de contacto que aparece en el sitio web de la AMPFS.*

Estamos seguros que este libro, que ya está a la venta en México y al que auguramos un gran éxito -como lo es la carrera misma de Martha Alicia Chávez-, será de gran orientación y ayuda para todos los que estamos inmersos en esta problemática, que afecta a tantas familias y que impacta especialmente a los niños, el grupo más desprotegido y vulnerable de nuestra sociedad.

Reitero y confirmo lo que Martha Alicia Chávez anota en su texto: “la Asociación Mexicana de Padres de Familia Separados es sin duda una institución con la que puedes contar”.

Víctor Armando Marín Cantú.  
Director de Comunicación y Difusión, AMPFS.  
México DF, 14 de Junio del 2009