



**ADIÓS SIN HERIDAS**

# **CÓMO AFRONTAR LA RUPTURA DE PAREJA Y PROTEGER A TUS HIJOS**



**MILKO BARADIARÁN**



# CONTENIDO

<b>Introducción</b>	Pág. 02
<b>La Co-parentalidad Tóxica</b>	Pág. 04
<b>La Comunicación Efectiva</b>	Pág. 09
<b>La Grandiosa Aventura</b>	Pág. 13
<b>Todo Depende de la Edad</b>	Pág. 15
<b>El Último Acto</b>	Pág. 19
<b>Recomendaciones</b>	Pág. 24



# Introducción

La ruptura de una pareja es uno de los desafíos más difíciles, penosos y emocionalmente complejos que una familia puede enfrentar, particularmente para los niños, quienes representan el eslabón más frágil dentro del núcleo familiar. Este proceso no solo afecta a los adultos involucrados, sino que puede situar a los infantes en una posición de enorme vulnerabilidad, afectando de manera significativa su equilibrio emocional y su desarrollo evolutivo. Los niños pueden experimentar una gama de emociones que van desde la confusión y el miedo hasta la tristeza y el enojo. Sin embargo, con la orientación adecuada y un enfoque consciente, es posible minimizar estos efectos negativos y preservar la estabilidad emocional de los más pequeños.

En “Adiós Sin Heridas: Cómo Afrontar la Ruptura de Pareja y Proteger a tus Hijos”, mi objetivo es ofrecerte las herramientas y el conocimiento necesarios para manejar este delicado proceso de manera efectiva y compasiva. A lo largo de este ebook, encontrarás estrategias prácticas y consejos que te ayudarán a navegar por esta transición con la madurez y el respeto que tus hijos merecen





# Introducción

Entendiendo que cada familia es única y que no existe una solución universal. Por ello, he diseñado esta guía para abordar una variedad de situaciones y desafíos comunes que pueden surgir durante una separación. Desde la comunicación honesta y abierta con tus hijos hasta la coordinación y consistencia en la crianza, este ebook está pensado para brindarte el apoyo necesario en cada etapa del proceso.

Afrontar una ruptura no es fácil, pero al centrar tus esfuerzos en el bienestar de tus hijos, puedes transformar este difícil momento en una oportunidad para fortalecer los lazos familiares y crear un entorno de amor y seguridad. Además, como adultos, es nuestra obligación minimizar los impactos adversos, asegurando que, en todo momento, el interés principal sea el bienestar de los hijos. Luego de la terminación de la vida en común, cada miembro de la familia debe enfrentarse a diversos retos (emocionales, financieros, logísticos...) que marcan el comienzo de una nueva realidad a la que es preciso adaptarse con prontitud. Los niños enfrentan peculiarmente este cambio, hallándose expuestos a un escenario del cual carecen de control. Nuevas rutinas y ambientes se presentan ante ellos, generando inseguridad y, probablemente, un profundo desconsuelo.

Espero que esta guía te sirva como un recurso valioso y te ayude a tomar decisiones informadas y sensibles que beneficien a todos los miembros de tu familia, especialmente a los más pequeños. El amor y la comprensión son las claves para superar cualquier obstáculo. Con el enfoque adecuado, puedes afrontar una ruptura de pareja sin dañar a tus hijos, promoviendo su bienestar emocional y su desarrollo saludable.



# La Co-Parentalidad Tóxica

La gloriosa aventura de la separación, ese mágico momento en el que los niños descubren las maravillas de tener dos hogares en vez de uno. Antes incluso de que sus pequeños pies pisen tierras separadas, ya se van dando cuenta de que esos abrazos grupales son cosa del pasado. Pero, ¿por qué quedarse con uno cuando puedes tener dos? Por supuesto, la ciencia se encoge de hombros ante la idea de que cambiar de aires, estudiar en diferentes escritorios o explorar nuevos rincones de juego pueda causarles algún tipo de trauma. ¿Desestabilización? Por favor, son niños, no brújulas.



Aquí viene la parte divertida: los padres convirtiéndose en maestros de ceremonias de la nueva normalidad. Nada dice "superación" como hacer que tus hijos se sientan parte del equipo de diseño de interiores, dividiendo sus pertenencias como si de un tratado de paz se tratara. Y así, como por arte de magia, lo que antes era inusual ahora es rutina. Mientras tanto, los adultos están disfrutando de su propio renacimiento, descubriendo el exótico mundo de lavar, cocinar y, en algunos casos, entender qué demonios es trabajar fuera. La autogestión de gastos es también un emocionante añadido a su juego de la vida. Adaptarse rapidito es la clave, probablemente porque estar atascado en el limbo de la confusión no es tan atractivo.



# La Co-Parentalidad Tóxica

Y así, como si fuera poco, la estabilidad emocional del hogar se convierte en un asunto de “monkey see, monkey do”. Si papá y mamá pueden fingir que todo está bien, los niños también. Al fin y al cabo, nada como un poco de normalidad forzada para hacer que todo parezca menos caótico. ¡Ah, la dulce, dulce ironía de la vida familiar post-separación!



Lo primero que un niño nota en medio de la tormenta familiar no es la falta de helado, sino la ausencia del maravilloso “momento familiar” donde mamá y papá solían ignorarse mutuamente con amor. Ahora tienen que hacer malabares, no con juguetes, sino entre dos casas. Pero claro, ¿quién necesita estabilidad cuando puedes tener dos cuartos de juegos? Aparentemente, la ciencia cree que mudarse de habitación en habitación es la nueva aventura, nada de estrés por aquí.

Es fascinante cómo los padres se convierten en expertos en “construir rutinas” post-separación. Si tan solo emplearan ese talento en evitar lanzarse platos. Pero bueno, la vida es un melodrama y cada quien se consuela como puede, ya sea viendo su plan de vida convertido en un espectáculo de marionetas o abrazando la almohada en busca del amor perdido. Pero, las emociones son solo un detalle mínimo, casi insignificante.



# La Co-Parentalidad Tóxica

Lo mejor de todo es cuando los adultos, esos seres de gran madurez, manejan sus emociones cual elefante en una tienda de porcelana, especialmente frente a los hijos. "Los padres se divorcian, los hijos no", pero alguien debería explicar eso a los padres que hacen del resentimiento un deporte olímpico.



Gracias al cielo, vivimos en una era iluminada por la sabiduría de ciertos profesionales de la salud mental, sedo terapeutas y folletos de ayuda que prometen curar el alma destrozada con consejos que parecen sacados de una galleta de la suerte. Sí, porque nada dice "mejorar" como suprimir tus sentimientos con un hermoso PowerPoint sobre el manejo emocional.

Y para poner la cereza en el pastel, tenemos el espectacular deporte de hablar pestes del otro progenitor frente a los niños. Porque nada une más a una familia que convertir la custodia en un episodio de telenovela con villanos, héroes y mucho drama. Ah, el dulce sonido de la co-parentalidad tóxica, música para los oídos de cualquier terapeuta o coach. Entonces, mientras los padres disfrutan de su novela personal, los niños tienen asientos de primera fila para el espectáculo, aprendiendo valiosas lecciones sobre cómo no manejar las relaciones. Pero no se preocupen, estoy seguro de que todo se solucionará con dos cumpleaños y dos juegos de regalos cada año. La doble navidad siempre ha sido el verdadero sueño de cualquier niño, ¿verdad?



# La Co-Parentalidad Tóxica

Por otro lado, ser padre es pan comido, especialmente cuando te toca hacerlo solo. Al fin y al cabo, ¿Qué puede haber más sencillo que lidiar con las demandas incesantes de pequeños seres que parecen tener energía ilimitada y expectativas igualmente infinitas? Y si algo sale mal, siempre puedes pedir consejo a la tía Gertrudis, que crio a sus hijos en una era donde la televisión en blanco y negro era el último grito de la moda en entretenimiento infantil. Sí, porque la experiencia de hace medio siglo es totalmente aplicable hoy en día.



Luego está ese maravilloso sentimiento de culpa; ese fiel compañero que te recuerda que, de alguna manera, has logrado arruinar la vida perfecta que tenías planeada para ti y tus hijos. Pero tranquilo, siempre puedes intentar compensar tu ausencia convirtiéndote en el Santa Claus versión julio, porque, claramente, amor equivale a la cantidad de juguetes que logras acumular en la sala.

Verdad, sí, la disciplina. Mejor la dejemos en el pasado, junto con los VHS y los teléfonos de disco. Total, establecer límites y expectativas claras es tan anticuado. Mejor permitamos que los pequeños dictadores tomen las riendas; después de todo, ¿Qué podría salir mal? Seguramente, convertirse en el esclavo personal de tus hijos es la definición misma de felicidad parental.



# La Co-Parentalidad Tóxica

Y luego están esos momentos estelares donde decides organizar una conferencia sobre cómo tu ex es la raíz de todos tus males. Porque claramente, visitar tus heridas en cada cena es tremendamente terapéutico y en absolutamente nada afecta a tus hijos, que seguramente están fascinados escuchando por enésima vez la misma historia.



Finalmente, ese sublime acto de comunicación a través del silencio. Nada grita más "soy un padre completamente resuelto y en sintonía con las necesidades emocionales de mis hijos" que una buena y sólida muralla de silencio. Porque, obviamente, ignorar un problema garantiza su completa y absoluta solución. En fin, ser padre en estos tiempos es sencillamente un paseo por el parque. Un parque lleno de minas terrestres emocionales y desafíos inesperados, pero un paseo, al fin y al cabo.



# La Comunicación Efectiva



Como todos sabemos que hablar con los niños sobre la separación de sus padres es tan sencillo como un paseo por el parque, ¿verdad? Ah, y un consejo: antes de sentarse a darles la noticia, asegúrense de planificar esa charla como si estuvieran maquinando un complot. Elijan un momento de pura intimidad, tal vez en medio de una maratón de su serie favorita, porque nada dice "momento familiar íntimo" como el último capítulo de la temporada.

Ah, y por favor, sienten a sus hijos y suéltelo todo sin mezclar ni una gota de sus propias emociones humanas. Porque, ya sabes, los padres son robots programados para no sentir, especialmente en momentos tan insignificantes como la disolución de una familia.

Si no te sientes capaz de manejarlo sin desmoronarte, tal vez, ¿qué tal contemplar convertirse en un ermitaño? O mejor aún, ordena tus propios sentimientos primero. Porque obviamente, la vida te da un botón de pausa para resolver tus dramas emocionales antes de lidiar con realidades familiares.



# La Comunicación Efectiva



No se te ocurra mentir a tus hijos, pero tampoco te pases compartiendo. Encuentra ese punto dulce de explicaciones donde no les das esperanzas ni desilusiones, solo el vacío emocional perfecto. Pregúntate, ¿realmente necesitan saber por qué mamá y papá no pueden estar en la misma habitación sin lanzarse objetos? Probablemente no.

Evita a toda costa compartir detalles que podrían hacer que tus hijos vean a uno de ustedes como el villano. Para qué iban a querer saber la verdadera naturaleza de sus padres, ¿verdad? Lo importante es mantener intacta la imagen de familia "perfecta" que tienes colgada en la pared del salón.

Y si no les dejas claro qué pasa, no te sorprendas si terminan creyendo que son los responsables de la ruptura de sus queridos progenitores. Porque eso es lo que todos necesitamos, ¿no? Un poco más de culpa emocional para equilibrar las cosas.

Actúen con tranquilidad, como si estuvieran explicando cómo programar tu smartwatch, no desentrañando la complicada red de emociones humanas. Porque, si están tranquilos, sus hijos ¡mágicamente! van a estar bien. Porque así es exactamente cómo funciona el proceso emocional de los niños.



# La Comunicación Efectiva



Asimismo, porque usar a tus hijos como mini terapeutas improvisados sin título es la última moda en crianza, ¿verdad? Total, para eso están, para convertirse en los pequeños bastones emocionales de sus padres. Olvídate de guiarles o ser el faro en su descubrimiento del mundo. Mucho mejor convertirlos en el público cautivo de tu propio drama sentimental.

Si para ti, con tu extenso repertorio de “experiencia” y un vasto arsenal de herramientas emocionales, jejejejeje, superar una ruptura te parece escalada libre sin cuerda, imagina lo divertido que debe ser para tu hijo. ¿Acaso no te emociona la idea de hacerles cargar, además, con el peso de tus llantos y dramas personales? Menudo legado.

Y cuando llega la maravillosa ruptura de pareja, ¿Qué mejor momento para reinventarte? Sí, justo cuando estás en el suelo, aprovecha para construir tu nuevo yo desde los escombros de tu antigua relación. Es ideal, tus hijos verán eso y pensarán “qué felicidad, qué estabilidad” jejejejeje.



# La Comunicación Efectiva



Pero espera, hay más. Es crucial que les hagas saber que todo este lío amoroso y de decisiones adultas no tiene nada que ver con el amor que les tienes. ¡Como si eso fuera a compensar algo! Asegúrate de decirles que ellos no pintan nada en este asunto, que es un problema “de adultos”. Así definitivamente no tomarán partido ni se sentirán presionados a elegir entre mamá y papá. No, nunca.

Los niños tienen ese talento especial para apoyar al progenitor que ven más destrozado, básicamente convirtiéndose en su escudito humano personal contra el cruel mundo o contra el otro progenitor, según se mire. Pero tranquilo, que crear una pequeña coalición infantil dentro de casa basada en quién da más pena, no tiene ningún posible efecto negativo, ¿verdad? Total, todo es justo y válido en el amor y en la guerra de custodias.



# La Grandiosa Aventura



Lo primero que notarás es que tus angelitos empezarán a actuar más raro que un perro verde. Verás las señales en el impresionante teatro de las comidas, en las noches de insomnio o en el espectáculo de las notas escolares que de repente parece que fueron escritas en un idioma extranjero. Ahí los tienes, más rebeldes que nunca, desafiándote a cada paso, básicamente gritándote “algo pasa y no me gusta”. ¡Sorpresa! Están tan encantados como tú con los cambios.

Pero tranquilo, no es para tanto. En unas semanas, voila, todo empieza a calmarse. Como por arte de magia, tus hijos vuelven a ser esas criaturas angelicales o casi. Tu misión, deberías decidir aceptarla, es fingir que todo va sobre ruedas, mientras tratas de desactivar la bomba de tiempo emocional que supone esta adaptación. No olvides enviar un SOS a todo ser viviente cercano, en especial al tutor escolar, por si acaso necesitas cómplices en esta travesía hacia lo desconocido. Pero, por favor, deja los dramas para Netflix, no vayas por ahí buscando excusas para que tus pequeños príncipes se libren de sus deberes.



# La Grandiosa Aventura



Ahora, pasemos a los bloopers habituales de este guion. Primer acto: convertir a tus hijos en tus nuevos BFF. Gran idea si lo que buscas es protagonizar una comedia familiar donde los papeles están completamente invertidos. Recordatorio amistoso: tú eres el adulto, ellos son los niños. No es tan difícil, ¿verdad? Debes ser el capitán del barco, no el pasajero que se pierde en la primera tormenta.

Segundo acto: cumplir cada deseo de tus retoños como si fueras su genio personal de la lámpara. ¿Resultado? Unos pequeños dictadores que creen que el mundo y especialmente tú gira en torno a ellos. Además, les estás dando el mensaje de que pueden manipular la situación a su antojo, convirtiéndote básicamente en su peón. Nada puede salir mal aquí, ¿verdad?



# Todo Depende de la Edad

Hasta los tres años, los niños necesitan que sus padres estén pegados a ellos como si fueran parte del mobiliario, porque, claro, es totalmente imposible que entiendan el drama de telenovela que a veces ocurre entre mamá y papá, pero vaya que son unos sensores ambulantes de ansiedad. Mira tú, por un lado, tienes padres que creen que lidiar con un bebé es más difícil que armar un mueble de IKEA sin instrucciones, y por el otro, madres que tienen más miedo de perder a sus hijos que de encontrarse cara a cara con una araña.



La solución, según parece, es que ambos progenitores actúen como superhéroes de dedicación exclusiva, participando en todas las aventuras, desde la épica batalla del baño hasta las místicas expediciones al parque. Los niños, esos pequeños seres que están más pegados a ti que una mascota, según dicen, necesitan construir sus apegos basados en quién les pasa la toalla más rápido o quién corta mejor el filete.



# Todo Depende de la Edad

Y luego, los tres a los siete años, etapa maravillosa donde, de repente, empiezan a entender el mundo real más que algunos adultos. Antes, si algo no les gustaba, se transformaban en pequeños abogados especialistas en litigios corporales, manifestando su descontento con dolores de barriga o convirtiéndose en pequeñas fuentes de rabietas.



Ah, y no olvidemos el clásico retroceso en logros previos, como el “momento esfínter”, actuando como si todo lo aprendido sobre ir al baño fuera una moda pasajera que ya pasó. Pero sí, según el guion, es esta la etapa donde empiezan a comprender el caos que es ser parte de una familia, como si antes vivieran en una burbuja de felicidad y desconocimiento.



# Todo Depende de la Edad

Claro, porque los niños son básicamente pequeños enigmas envueltos en berrinches hormonales, especialmente cuando no pueden manejar el tsunami emocional en sus tiernas cabecitas. No se preocupen, queridos padres, aparentemente hablarles con voz melosa y recordarles un millón de veces que los aman, además de recalcar la obviedad de que tienen un hogar, es LA solución para esos pequeños monstruitos emocionales que tenemos por hijos.



Y por supuesto, nada supera el drama de las lealtades divididas de un culebrón de mediodía. Porque, a ver, asegurarnos de que hablen con el progenitor que no vive bajo el mismo techo es básicamente un hechizo para calmar a las pequeñas fieras.



# Todo Depende de la Edad

Ah, y esperen a que lleguen a los gloriosos siete años. Aquí es cuando la fiesta empieza, queridos y queridas. Se enfadan por algo de lo que ni siquiera son responsables, como las decisiones amorosas de sus padres. Pero, a quién le importa, mejor elegimos un favorito, ¿no? Es como una telenovela, pero en la vida real. Si un progenitor es el villano por exigir que se laven los dientes, pues claramente es el momento de formar una alianza con el otro, porque obviamente es más divertido culpar a mamá o papá por nuestras crisis existenciales.



Y luego están los adolescentes. Ah, cómo no adorar esa dulce etapa donde de repente deciden que su familia es más tóxica que el veneno de serpiente y sus amigos son los nuevos mesías. Porque claro, es totalmente razonable intercambiar horas de conversación profunda con papá y mamá por las últimas tendencias en TikTok. Pero tranquilos, si como padres no lograron ser lo suficientemente “cool” y relevantes, prepárense para convertirse en decoración de fondo mientras tus hijos exploran el maravilloso mundo de las decisiones cuestionables.



# El Último Acto



Ah sí, porque claramente lo que más necesita una situación tensa con tu ex es añadirle un poco más de drama, ¿no? Especialmente cuando tenemos a los pequeños espectadores en primera fila esperando el espectáculo. "¡Damas y caballeros, pasen y vean cómo dos adultos convierten su desagrado mutuo en el último episodio de una telenovela de bajo presupuesto!" Y parece ser que no hay nada que aderece más un conflicto que la inclusión de los hijos como herramientas de venganza personal. Después de todo, ¿Quién necesita la estabilidad emocional cuando puedes tener el papel principal en el drama del año?

Pero el círculo no estaría completo sin esas agradables visitas al juzgado, ¿verdad? Porque, evidentemente, la solución a todos nuestros problemas emocionales y familiares reside en arrojar dinero a abogados en lugar de invertirlo en un futuro para los niños. ¿Quién necesita vacaciones, educación, o, ya sabes, comida, cuando puedes tener una sentencia judicial que de ninguna manera soluciona el vacío emocional que deja una disputa?



# El Último Acto



Y luego está esa maravillosa estrategia de usar a los niños como peones en un juego de ajedrez personal, bajo la errónea creencia de que son invisibles para las consecuencias. Porque, obviamente, hablar mal de tu ex delante de ellos o negarles la comunicación y el amor de ambas partes es la mejor lección de vida que puedes dar. "Mira, hijo, así es como definitivamente no resolvemos nuestros problemas". Bravo, mereces un aplauso por tu contribución a la futura terapia de tus hijos.

Claro, porque ser padre o madre se reduce a un título honorífico, algo así como ser nombrado ciudadano honorario de una ciudad en la que nunca pones un pie. Los padres no "visitan" a sus hijos, ¿verdad? Eso sería demasiado informal, casi como si estuvieran pasando a saludar a un vecino por cortesía. No, ellos "comparten tiempo y espacios", que suena mucho más noble y pretencioso, como si estuvieran haciendo un sacrificio al estar en el mismo código postal que sus vástagos.



# El Último Acto



Luego entra en juego ese maravilloso término de "custodia compartida", la utopía moderna del divorcio, donde se pretende que ambos progenitores pasen una cantidad equitativa de tiempo con los hijos, como si estuvieran dividiendo una pizza: "Te toca la mitad de los pepperonis". En España, parece que se están subiendo al carro de esta tendencia, elaborando leyes para asegurarse de que los niños no pierdan el contacto con ambos padres. ¡Qué innovador! Porque, claro, antes de esto, los padres desaparecían por arte de magia tras la separación.

Lo mejor de la custodia compartida son sus "ventajas", o ese cuento de hadas donde todos siguen siendo una gran familia feliz, pero en casas separadas. Porque lo que realmente aleja el conflicto de la vida de los niños es tener dos de todo: dos Navidades, dos cumpleaños, y dos juegos de expectativas paternalistas.



# El Último Acto



Y no olvidemos la implicación de los padres en la vida cotidiana: bañarlos, llevarlos a la cama, y escuchar sus inquietudes antes de dormir, porque obviamente, esos pequeños rituales convierten automáticamente a cualquier adulto en el Padre o Madre del Año. ¡Qué maravilloso! Los niños definitivamente recordarán esos “minutos de calidad” sobre todas las cosas.

Los padres no justifican su presencia, ellos la viven a plenitud, en un glorioso despliegue de responsabilidad compartida. Al fin y al cabo, ¿Quién necesita simplemente ser un padre cuando puedes ser un compañero de cuarto súper involucrado con responsabilidades extra?



# El Último Acto



Y si tu objetivo es asegurarte de que tus hijos crezcan pensando que el amor es solo otro campo de batalla donde los sentimientos son armas y las palabras son municiones, ¡sigue así! Después de todo, la felicidad es sobrevalorada cuando puedes sumergirte en un mar de resentimiento y pleitos judiciales, ¿no es así?

Así que ahí lo tienes, una guía rápida de cómo no manejar una ruptura familiar. Es un camino lleno de sarcasmo y drama, pero, ¿Qué sería de la vida sin un poco de ironía, verdad? Tómalo con humor, al final del día, lo importante es que todos sobrevivan para contarlo.



# Recomendaciones

Afrontar una ruptura amorosa es un desafío monumental, especialmente cuando hay hijos de por medio. La estabilidad emocional de los niños debe ser la prioridad máxima durante este proceso. Aquí te dejo varios consejos detallados sobre cómo manejar diferentes situaciones para minimizar el impacto negativo en los hijos.



01

## COMUNICACIÓN ABIERTA Y HONESTA

Situación: Anunciar la ruptura a los hijos.

Qué hacer:

- **Unión Parental:** Es fundamental que ambos padres hablen con los hijos juntos. Esto muestra a los niños que, aunque sus padres ya no estarán juntos como pareja, siguen siendo un equipo en su rol de padres.
- **Sinceridad:** Utiliza un lenguaje claro y adaptado a la edad de los niños para explicar la situación. Evita detalles innecesarios o dolorosos, pero no ocultes la verdad.
- **Seguridad:** Reafirma a los niños que el amor de ambos padres hacia ellos no cambia y que la separación no es culpa suya. Esto les ayudará a sentirse más seguros y menos culpables.



# Recomendaciones

02

## MANTENER RUTINAS CONSISTENTES

Situación: Cambios en el hogar y rutinas diarias.

Qué hacer:

- Estabilidad: Las rutinas ofrecen una sensación de normalidad y seguridad. Mantén horarios consistentes para las comidas, el tiempo de estudio, las actividades extracurriculares y la hora de dormir.
- Nuevos Espacios: Si los niños deben mudarse entre dos hogares, asegúrate de que tengan su propio espacio en ambos lugares. Este espacio debe ser cómodo y reflejar su personalidad para que se sientan en casa.



# Recomendaciones

03

## FOMENTAR LA EXPRESIÓN EMOCIONAL

Situación: Los hijos muestran tristeza, ira o confusión.

Qué hacer:

- Escucha Activa: Anima a tus hijos a expresar cómo se sienten. Pregúntales y escúchalos sin interrupciones ni juicios. Esto les hará sentir que sus sentimientos son válidos y que tienen un espacio seguro para expresarlos.
- Validación: Diles que es normal sentir tristeza, enojo o confusión. Validar sus emociones les ayuda a procesarlas de manera saludable.
- Apoyo Profesional: Si notas que tus hijos tienen dificultades significativas para manejar sus emociones, considera la ayuda de un terapeuta infantil. Los profesionales pueden ofrecer estrategias y apoyo adicional.



# Recomendaciones

04

## EVITAR CONFLICTOS DELANTE DE LOS HIJOS

Situación: Desacuerdos entre los padres.

Qué hacer:

- Privacidad: Es crucial que los conflictos se resuelvan fuera de la vista de los niños. Discutir o pelear frente a ellos puede aumentar su ansiedad y hacerles sentir atrapados en medio.
- Respeto: Habla siempre de tu ex pareja con respeto frente a los hijos. Evita los comentarios negativos o culpas. Esto no solo protege la imagen que los niños tienen de ambos padres, sino que también les enseña respeto y madurez.



# Recomendaciones

05

## COORDINACIÓN Y CONSISTENCIA EN LA CRIANZA

Situación: Diferencias en las normas y disciplina entre los padres.

Qué hacer:

- Normas Claras: Trabaja con tu ex pareja para establecer reglas y expectativas consistentes en ambos hogares. Esto ayuda a los niños a entender los límites y a sentirse seguros.
- Comunicación Parental: Mantén una comunicación regular y respetuosa con tu ex pareja sobre la crianza. Utiliza aplicaciones o herramientas de co-parenting si es necesario para coordinarse mejor.



# Recomendaciones

06

## FACILITAR LA RELACIÓN CON AMBOS PADRES

Situación: Los hijos pasan tiempo en ambos hogares.

Qué hacer:

- Flexibilidad: Sé flexible con los horarios de visitas y actividades especiales. Permitir ajustes cuando sea necesario puede reducir el estrés para los niños.
- Apoyo: Anima a los niños a mantener una relación positiva y cercana con el otro padre. Esto incluye recordarles que pueden hablar libremente sobre sus experiencias en ambos hogares.



# Recomendaciones

07

## INVOLUCRAR A LA FAMILIA Y AMIGOS

Situación: Necesidad de una red de apoyo.

Qué hacer:

- Red de Apoyo: Involucra a familiares y amigos de confianza para que brinden apoyo emocional y práctico. Una red de apoyo sólida puede aliviar la carga sobre los padres y proporcionar a los niños una sensación de comunidad y seguridad.
- Actividades Sociales: Fomenta que los niños mantengan sus amistades y participen en actividades extracurriculares. Esto les ayuda a mantener un sentido de normalidad y pertenencia.



# Recomendaciones

08

## AUTOCUIDADO PARENTAL

Situación: Estrés y agotamiento de los padres.

Qué hacer:

- Autocuidado: Dedicar tiempo para cuidar de tu bienestar emocional y físico. Esto puede incluir ejercicio, tiempo para hobbies, o sesiones de terapia.
- Ejemplo Positivo: Demuestra a los niños cómo afrontar las dificultades con resiliencia y cuidado personal. Los niños aprenden observando a sus padres, y tu ejemplo les enseñará a manejar sus propios desafíos de manera saludable.



# Recomendaciones

09

## INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN

Situación: Los hijos tienen preguntas sobre la ruptura y el futuro.

Qué hacer:

- Educación: Proporciona información adecuada para su edad sobre lo que está sucediendo y qué esperar en el futuro. Evita detalles demasiado complejos o perturbadores.
- Recurso de Lectura: Considera utilizar libros y recursos diseñados para ayudar a los niños a entender y manejar la separación de los padres. Hay muchas herramientas disponibles que pueden hacer este proceso más comprensible para ellos.



# Recomendaciones

10

## PACIENCIA Y AMOR CONSTANTE

Situación: Adaptación a la nueva realidad.

Qué hacer:

- Paciencia: La adaptación a la nueva situación tomará tiempo. Sé paciente con tus hijos y contigo mismo mientras todos se ajustan a los cambios.
- Amor Incondicional: Reafirma constantemente tu amor y compromiso con su bienestar. Asegúrales que siempre estarás allí para ellos, pase lo que pase. Esto les proporcionará una base segura y constante sobre la cual pueden apoyarse durante este período de transición.



*Afrontar una ruptura de pareja sin dañar a los hijos es un acto de amor y valentía. Guíalos con empatía y comunicación honesta, asegurándoles que el amor por ellos permanece intacto. Cada paso que des con compasión y cuidado, ayudará a construir un futuro estable y lleno de esperanza para todos. La paz y el bienestar de tus hijos siempre será tu mayor triunfo.*

# Sobre mí

**Milko Barandiarán Misic, nacido en Lima, Perú en 1979, es un consultor en finanzas y gestión del talento, coach de parejas, de vida y laboral, así como terapeuta holístico integral. Posee estudios en economía, una maestría en dirección y gestión financiera, y múltiples diplomados y certificaciones.**

**Con una destacada carrera en riesgos, administración y finanzas, se convirtió en gerente de administración y finanzas en una empresa metalmecánica a los 30 años. Sin embargo, su interés en la gestión del talento y el desarrollo personal lo llevó a fundar una empresa consultora en finanzas y recursos humanos. También ofrece sesiones de coaching y terapias alternativas, y ha sido facilitador en diversas universidades y speaker.**

**A lo largo de su experiencia ha trabajado con múltiples empresas y ayudado a cientos de personas de manera personal, ganando el Premio Éxito Awards en 2014 por su liderazgo e innovación en consultoría de recursos humanos.**

**Cuenta con 3 boletines en LinkedIn sobre desarrollo personal, bienestar emocional y relaciones saludables. También ha publicado numerosos artículos en el Portal de Capital Humano y otros medios, y ha escrito tres libros: "El Lenguaje de Mi Cuerpo" (2020), "Desata tu Potencial: Domina LinkedIn Ahora Mismo" (2023), y "Abriendo puertas a la oportunidad" (2023).**



**Encuéntrame como @coachmilkobm en:**



**[www.coachmilkobm.com](http://www.coachmilkobm.com)**

# Recursos

## AMAZON



**“El Lenguaje de Mi Cuerpo: Guía Práctica Del Lenguaje Corporal”** publicado en el 2020 y cuyo tema central es el lenguaje corporal y el impacto que tiene la comunicación no verbal en las interacciones cara a cara.

**"Desata tu Potencial: Domina LinkedIn Ahora Mismo"** publicado en el 2023, y es una guía práctica para potenciar tu marca personal y forjar lazos profesionales más allá de las fronteras y los límites convencionales.

**“Abriendo puertas a la oportunidad: Descubre cómo conseguir tu trabajo ideal hoy”** publicado en el 2023 y es una manual completa y práctico que te enseña cómo destacarte en el mercado laboral y conseguir el trabajo de tus sueños.