



FR/Marriage/2007-02sp

Estrategias Útiles para Tratar con Ex Parejas en un Segundo Matrimonio

Scot Allgood, Associate Professor, *Brian Higginbotham*, Family Life Extension Specialist, and *Linda Skogrand*, Family Life Extension Specialist

El proceso de construir y mantener un segundo matrimonio estable es complicado por muchos factores. Uno de los factores más complicados es la relación con la ex pareja o el padre biológico de los hijos. Interacciones con parejas pasadas tienen el potencial de ser positivas, sin embargo, muy a menudo se vuelven negativas y hasta destructivas (Buunk & Mutsaers, 1999). Los asuntos constantes con la ex pareja no solamente influyen a los niños, pero también pueden afectar a la nueva relación matrimonial (Ganong & Coleman, 2004). Para incrementar la posibilidad que usted, su nueva pareja, y sus hijos sean felices, hay varias cosas que puede hacer mientras usa la paternidad conjunta entre los dos hogares y a la vez trabajar en construir un nuevo matrimonio en su hogar.

Paternalidad Conjunta

La paternidad conjunta se refiere a la crianza de sus hijos con su ex pareja. Para el bienestar de sus hijos evite las interacciones negativas y ponga a lado las diferencias con su ex pareja. Si usted no puede mantener una relación amigable con su ex pareja y enfocada en sus hijos considere obtener la ayuda de un mediador o un consejero familiar. Ya que los niños y adultos se ajustan mejor a un segundo matrimonio en un ambiente positivo, con aprecio, y amor, considere los siguientes consejos para ser padres conjuntos:

Evite hablar mal de su ex pareja enfrente de sus hijos. Los comentarios negativos sobre la ex pareja, hasta los que son verdad, ponen a los niños en un lugar difícil donde tienen que escoger a que padre creer. En particular ponga atención a lo que es dicho sobre el teléfono y a amigos o parientes. Muchas veces los niños escuchan lo que sus padres dicen a otros. Un comentario

negativo sobre la ex pareja se puede entender como algo personal si el niño se identifica con su padre biológico.

Si su ex pareja dice cosas negativas de usted a su hijo, sea maduro y controle su enojo. Esto puede que le parezca injusto, pero al tratar de defenderse solo podría poner a su hijo en una posición donde el se sienta atrapado entre sus padres. Si el ataque es personal, simplemente responda que lamenta que su ex pareja se sienta de esa manera.

Tenga cuidado de poner a su hijo en medio de la relación con su ex pareja. Al preguntarle a su hijo con quien está saliendo su ex pareja, como se gasta el dinero, o otras decisiones personales de la ex pareja el niño puede sentirse que le están pidiendo que espíe.

Trate de mantener en mente el mejor interés de los hijos cuando lleve a cabo los días de visita y otros asuntos importantes. Hacer cumplir los privilegios de visita cuando su hijo tiene un evento especial, ya sea atlético o social, puede hacer más difícil mantener una buena relación.

Si es posible, anime a su hijo a tener una relación con su padre biológico. Las investigaciones sugieren que niños se sienten mejor después de un divorcio si tienen una relación positiva y saludable con ambos padres (Ganong & Coleman, 2004). En casos donde el otro padre tiene antecedentes de violencia, abuso de drogas o de alcohol, tener contacto entre padre e hijo quizás no sea lo mejor para el niño. Sin embargo, todavía necesita que tener cuidado de cómo se expresa de su ex pareja.

Tenga cuidado, los niños pueden poner a las ex parejas en contra del uno con el otro. Esto se puede expresar en las siguientes formas “Mama es mas divertida,” “Papa no me haría hacer esto,” o “Me puedo quedar despierto mas tarde en la casa de Mama.” Ser padre no es un concurso de popularidad y es muy apropiado advertirle a sus hijos que ellos tiene que obedecer las reglas de su hogar.

Nuevas Relaciones

A pesar del amor y la emoción de una nueva relación, el proceso de tener un segundo matrimonio estable puede ser interrumpido por la ex pareja (Knox & Zusman, 2001). Esto puede pasar cuando la ex pareja no esta preparada para rehacer su vida y es demasiado entrometido. También puede ser interrumpida cuando una persona abiertamente compara a su nueva pareja con la pareja anterior en una manera poco halagadora o como crítica. Los celos pueden entrar en la nueva relación cuando se percibe que la ex pareja está pasando mucho tiempo junta o es muy amistosa. Para que la ex pareja no influye demasiado en su nuevo matrimonio considere lo siguiente:

Establezca maneras formales de colaborar con su ex pareja (vea Weston & Macklin, 1990). Tiempo específico y maneras de comunicarse con su ex pareja lo puede hacer saber a su nueva pareja cuando y porque esta teniendo contacto. Puede ser muy útil ponerse de acuerdo en respecto a las colaboraciones y ponerlo en escrito para que todos los involucrados estén en el mismo entendimiento.

Revise con su nueva pareja la calidad y la cantidad de sus colaboraciones con su ex pareja. Se toma tiempo y trabajo para establecer maneras eficaces para comunicarse y resolver problemas entre los dos diferentes hogares. Su nueva pareja, justificadamente, tendrá opiniones acerca de su continua relación con su ex pareja y puede que tenga buenas sugerencias para mejorar las interacciones entre hogares. Revisando regularmente estas interacciones puede ser un recordatorio de las cosas positivas que están pasando y puede aumentar el conocimiento de asuntos que necesitan ser dirigidos antes que se vuelvan grandes crisis.

Aprenda del pasado. Cuando personas han sido lastimadas, hay veces que tratan de cortar todos los lazos de su pasado. Una discusión sincera con su nueva pareja acerca de lo que los dos han aprendido de sus relaciones previas puede dar la oportunidad de aprender de sus errores y empezar a cambiar para que esos errores no sean repetidos.

Se toma paciencia, compromiso, y trabajo para crear una nueva relación matrimonial, especialmente cuando una ex pareja esta todavía involucrada. Como es lógico, la relación con su ex pareja impacta las relaciones con sus hijos y su nueva pareja. Una vida familiar feliz es aumentada cuando la negatividad y las criticas son limitadas, los hijos son mantenidos fuera de conflictos, y la nueva pareja se comunica sobre lo que esta y lo que no esta funcionando. Estableciendo y siguiendo maneras de interacción con la ex pareja, que sean positivas, claramente establecidas, y acordadas, le ayudara a crear confianza y tener seguridad en su nuevo matrimonio. También ayudara a crear un ambiente positivo en su hogar que se necesita para que sus hijos se ajusten a los cambios y se desarrollen exitosamente.

Referencias

- Buunk, B. P., & Matsuers, W. (1999). The nature of the relationship between remarried individuals and former spouses and its impact on marital satisfaction. *Journal of Family Psychology, 13*, 165–174.
- Ganong, L. H., & Coleman, M. (2004). *Stepfamily relationships: Development, dynamics, and interventions*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Knox, D., & Zusman, M. E. (2001). Marrying a man with Baggage: Implications for second wives. *Journal of Divorce and Remarriage, 35*(3/4), 67–80.
- Weston, C. A., & Macklin, E. D. (1990). The relationship between former-spousal contact and remarital satisfaction in stepfather families. *Journal of Divorce and Remarriage, 14*(1/2), 25–47.

Fondos para esta información fueron proporcionados, en parte, por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estado Unidos, Administración para los Niños y Familias, otorgamiento: 90FE0129. Opiniones, hallazgos, conclusiones, y recomendaciones en este documento pertenecen a los autores y no necesariamente reflejan la opinión del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estado Unidos, Administración para los Niños y Familias.

La Universidad del Estado de Utah (USU) está comprometida a proporcionar un ambiente libre de acoso y de otras formas de discriminación ilegal basadas en la raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad (40 y mayores), incapacidades, y estatus de veterano. Las normas de USU también prohíben la discriminación en base a la orientación sexual en el empleo y las prácticas y decisiones relacionadas académicamente.

Los empleados y los estudiantes de USU no pueden, debido a la raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad, incapacidad, o el estatus de veterano, negarse a emplear; descartar; promover; degradar; terminar; discriminar en la remuneración; o discriminar respecto a términos, privilegios, o condiciones de empleo, contra cualquier persona. Los empleados y los estudiantes tampoco pueden ser discriminados en el salón de clase, pasillos de la residencia, o en campus y en eventos y actividades patrocinados por USU.

Esta publicación es emitida para continuar el trabajo de Extensión Cooperativa. Acta de mayo 8 y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Ministerio de Agricultura de Estados Unidos, Noelle E. Cockett, vice presidente y director, del Servicio de Extensión Cooperativa de USU.