

SI A LAS NIÑAS Y NIÑOS QUIERES CUIDAR: LA ALINEACIÓN PARENTAL DEBES EVITAR

Cuando se vive un proceso de divorcio se enfrentan consecuencias dolorosas que afectan a ambas partes de la pareja; el rompimiento puede generar sentimientos destructivos y traer consigo situaciones de violencia física, psicológica y económica. Es probable que la violencia no solo afecte a la pareja, sino a hijos e hijas que viven y sufren la separación; sea cual sea su edad, en la mayoría de los casos, se ven afectados y su dolor puede durar varios años incluso si no lo expresen abiertamente.

Tras el divorcio, hijas e hijos deben establecer una nueva vida con alguno de los progenitores, sin embargo, cuando el progenitor que se queda a cargo tiene sentimientos de rabia, odio, rivalidad, celos, envidia, tristeza o decepción, puede transmitir esta negatividad a las y los hijos, situación que puede perjudicar su desarrollo emocional.

Así surge el término de "Alineación parental" que es cuando mamá o papá intentan poner en contra a los hijos e hijas, obstaculizando o destruyendo los vínculos con el otro progenitor. Entre las acciones que realiza uno de los progenitores para dañar al otro se encuentran:

- Prohibir la convivencia, impedir visitas y llamadas telefónicas; insultar, menospreciar y maximizar defectos de la ex pareja frente a las hijas e hijos.
- Culpa al progenitor que no tiene la custodia de la ruptura de la relación.
- Utilizar a niñas y niños para chantajear a la ex pareja, aludiendo a situaciones de salud o económicas.
- Premiar el rechazo de las y los niños hacia el otro progenitor.
- Predisponer y manipular con malicia a las y los hijos cuando el padre o madre inicia una nueva relación.

La alineación parental es una forma grave de maltrato infantil, los daños a la salud mental de los niños y niñas pueden ser irreversibles. Si vives una situación así o conoces a alguien que este ejerciendo este tipo de maltrato, oriéntalo para que busque ayuda profesional, considera lo siguiente:

- Cada niña y niño es diferente y expresa sus emociones de manera distinta.

- Dile constantemente a tu hija o hijo que no es culpable de la separación, explícale que son situaciones de adultos.
- Si tú hija o hijo parece afectado presta atención a su comportamiento, puede estar deprimido o negando sus sentimientos.
- Refuerza el hecho de que ambos, padre y madre, lo quieren y van a estar presentes durante su desarrollo.
- Platica con sus maestros o personas cuidadoras para que estén atentos a cualquier cambio en su comportamiento.
- No compadezcas a las y los menores, entiéndelos y ayúdalos.
- Por ningún motivo desquites tu tensión y mal humor con tus hijos e hijas.

**Centro de Prevención del Delito del Secretariado Ejecutivo del Sistema
Estatual de Seguridad Pública**

Facebook: Centro de Prevención del Delito del Estado de México

Twitter: @CPDedomex