

## **Cápsulas de Orientación**

*Un servicio informativo del Centro de Orientación de UTEP*

*Visítenos en nuestra dirección electrónica: <http://sa.utep.edu/counsel/>*

# **LOS HIJOS ADULTOS DE PADRES DIVORCIADOS**

**La vida de los hijos adultos de padres divorciados se ha visto influenciada por el divorcio de sus padres. El divorcio siempre afecta a los hijos, aún a los adultos y casi siempre tiene efectos permanentes. Como ejemplo, considere las siguientes preguntas:**

- **¿Se siente culpable o responsable por el divorcio de sus padres?**
- **¿Ha sentido alguna vez que perdió parte de su niñez debido al divorcio?**
- **¿Dependen en gran parte de su apoyo moral uno de sus padres o ambos?**
- **¿Tiene el papel de “pacificador” en la discusión de sus padres?**
- **¿Cree que sus padres están tan involucrados en sus propios problemas que seguido se olvidan de atender sus necesidades o sentimientos?**

**Estas son solo algunas de las formas en las que usted pudo verse afectado por el divorcio de sus padres. Su desempeño académico, sus relaciones personales y su bienestar emocional pudieron verse afectados por la manera en que resintió el divorcio de sus padres.**

## **SUGERENCIAS QUE TENER PRESENTE Y QUE LE AYUDARAN A ENFRENTAR EL DIVORCIO DE SUS PADRES**

- **Usted no provocó los problemas matrimoniales ni el divorcio de sus padres**
- **Como una reacción al divorcio es normal que se tengan problemas emocionales acompañados de un sentimiento de lealtad dividida hacia los padres así como la presión por ayudar al padre más débil.**
- **Tiene derecho a continuar viviendo su propia vida y a ver por sus deseos y necesidades**

## **SUS DERECHOS Y EXPECTATIVAS**

**(Aunque sus padres no puedan proporcionárselos)**

- **Tiene derecho a querer tener con ambos una relación que le satisfaga**
- **Tiene derecho a no quedarse atrapado entre los problemas de sus padres**
- **Tiene derecho a sentir**
- **Tiene derecho a conocer y resolver sus propias emociones y a recibir el apoyo de sus padres para enfrentar los problemas ocasionados por el divorcio.**
- **Tiene derecho a continuar con sus prioridades sobre los recursos de que dispone la familia, especialmente los relacionados con el sostenimiento para la escuela.**

**¡AYUDA! ¿DÓNDE ENCONTRARLA?**

Centro Universitario de Orientación 747-5302  
202 West Union Lun-Mar 8-7 / Miér-Vier 8-5