

Stages of Grief

When a family breaks up it means big changes for everyone. Changes cause a certain amount of stress in even the most resilient people. Everyone involved, whether the changes were their choice or not, is grieving a loss. This handout offers information and suggestions for families during the initial stages of family separation:

1. **Children** have many common feelings that come up when they learn that Mom and Dad will no longer be together.
 - a. **ABANDONMENT** - young children worry, "Who will take care of me?" Kids often feel as if the parent who leaves the home has left **them** and take this feeling of abandonment very personally. Even teenagers have this sense, though they may be unable to acknowledge it to others or themselves.
 - b. **ANGER** - kids feel upset about what is going on. For example: having no control over parental choices, feeling abandoned, etc. This is normal. Kids should be allowed to express these feelings.
 - c. **GUILT** - Most children feel that they somehow caused the break-up of the family. This can lead to a number of behaviors such as anger, perfectionism, and self-blame. They may also believe that if they try hard enough to be good, their parents will get back together.
 - d. **ANXIETY, DEPRESSION, NERVOUSNESS, LACK OF CONTROL, and RAGE** are commonly experienced by children during stressful times.
 - e. **LOW SELF-ESTEEM** - An accumulation of the feelings above can lead to a child experiencing low self-esteem.
 - f. **WANTING TO LIVE WITH OTHER PARENT** – "I'll go live with Mom/Dad!" This is a typical statement made when children are angry. It has nothing to do with where they want to live. What the child is saying is that s/he is angry with you and is using this as a way to express anger. Don't respond by saying, "Go live with him/her, then!" that is missing the point and saying to your child that it is not O.K. for the child to be angry. Do say, "I know you're angry."
2. **Parents** also feel many intense emotions.
 - a. **DENIAL** - pretending that the break up did not occur or thinking it isn't permanent. Thinking that you and your children will breeze through this major event with no problems. Failing to recognize your needs or your kids' needs.
 - b. **GRIEVING** - The process of recovering from a loss as significant as the break-up of the family can take several years. It involves recognizing that the loss will be felt over a period of time. It may include feelings of sadness, anger, blame, failure, guilt, and then finally resolution.
 - c. **INSECURITY** - Did I do the right thing for myself and my children? Will I ever find a new mate? Am I attractive/lovable? Will my children ever act the way they used to? What am I doing wrong? My kids seem out of control. So many feelings of insecurity come up for parents as they make adjustments in their life and the lives of their children.

Etapas de luto o Duelo

Cuando una familia se separa, eso significa grandes cambios para todos. Los cambios causan una cierta cantidad de estrés, aun para las personas más fuertes. Todas las personas involucradas que hayan escogido el cambio o no, experimentan pérdidas. La siguiente es información y sugerencias para las familias durante las etapas iniciales de una separación.

1. **Los niños** experimentan muchos sentimientos considerados normales cuando se enteran que el papá y la mamá ya no estarán juntos.
 - ◆ **Abandono** – Los niños más pequeños se preguntan quién los va a cuidar. Los niños a veces sienten como si el padre que se fue de la casa los abandonó y toman ese sentimiento de abandono muy personal. Los adolescentes también experimentan eso, aunque ellos no puedan admitir eso a otras personas o a ellos mismos.
 - ◆ **Enojo**- Los niños están molestos por lo que está pasando. Por ejemplo, no poder controlar lo que los padres están haciendo, se sienten abandonados, etc. Esto es normal. Se les debe permitir a los niños expresar lo que sienten.
 - ◆ **Culpabilidad**-La mayoría de los niños sienten que ellos de alguna forma causaron que los papás se separaran. Esto puede hacer que los niños tengan comportamientos de enojo, perfeccionismo, culparse asimismo. Ellos también pueden pensar que si tratan de ser lo suficientemente buenos, los papás se reconciliarán.
 - ◆ **Depresión, ansiedad, nerviosismo, falta de control y rabia** – son algunos de los sentimientos que los niños experimentan durante los momentos más estresantes.
 - ◆ **Baja autoestima**- Una acumulación de los sentimientos antes mencionados, pueden causar que un niño tenga una autoestima muy baja.
 - ◆ **Querer vivir con el otro padre**- “Me voy a vivir con mi papá/mamá”. Esto es algo normal que los niños dicen cuando están enojados. No tiene nada que ver con la persona con quien ellos de verdad quisieran vivir. Lo que el niño está diciendo es que está enojado con usted y que esa es su forma de expresar su enojo. No responda diciendo: “Entonces vete a vivir con él/ella pues”. Eso solamente le dice al niño que usted no entiende lo que él dice y que no es aceptable que el niño se enoje. Lo que usted debe decir es “ya sé que estás enojado”.
2. Los padres también sienten emociones intensas.
 - ◆ **Negación** – pretender que la separación no es permanente o que la pareja solamente se fue por un día. Pensar que todos sobrevivirán este gran evento sin ningún problema. No reconocer las necesidades de los niños.
 - ◆ **Etapas de luto**- El proceso de recuperación después de una pérdida significativa como una separación puede tomar años; eso significa el reconocer que esos sentimientos de pérdida se sentirán por un buen periodo de tiempo. Eso incluye sentir tristeza, enojo, culpar a los demás, culpar asimismo, sentirse derrotado, y finalmente la etapa de resolución.
 - ◆ **Inseguridad** – ¿Hice lo correcto para mí y para mis niños? ¿Encontrare una nueva pareja? ¿Sigo siendo atractiva/o, digno de ser querido? ¿Alguna vez mis niños actuaran de la forma que antes lo hacían? ¿Qué es lo que estoy haciendo mal? ¿Están mis hijos fuera de control? Hay muchos sentimientos de inseguridad que los padres experimentan mientras hacen los ajustes necesarios en sus vidas y las vidas de sus niños para superar la separación.