

Navigating Family Change

Orientación para el cambio familiar

*Seminario básico y temas avanzados
sobre la crianza en colaboración
Cuaderno de trabajo*



P.O. Box 1016, Lawrenceville, GA 30046
404-592-1257
www.cnfc.org

©2018 Center for Navigating Family Change

Ninguna porción de este cuaderno de ejercicios podrá reproducirse en ningún formato sin autorización por escrito del Center for Navigating Family Change.

Quiénes somos...



El Centro de orientación para el cambio familiar o *Center for Navigating Family Change*, en inglés, es una organización sin fines de lucro 501(c)3 que provee seminarios educativos por orden judicial en los condados de Gwinett y DeKalb, así como otros recursos y ayuda para la crianza en colaboración (cocrianza).

Visite nuestro sitio web en www.cnfc.org donde encontrará lo siguiente:

- Detalles y enlaces para inscribirse en el curso de *Orientación para el cambio familiar* en inglés y en español
- Artículos sobre divorcio y temas de crianza en colaboración
- Directorio local de servicios profesionales
- Enlaces a sitios web útiles y recursos de alcance comunitario
- Lista de lecturas sugeridas para niños y sus padres y madres
- Información de contacto de los presentadores del seminario

Danos un "Me gusta" en Facebook en www.facebook.com/CNFChange



Nuestra misión...

Estamos aquí para proporcionar oportunidades educativas, actividades, recursos y respaldo terapéutico a padres y madres de niños que forman parte de familias en transición (por ejemplo, familias que están pasando por un divorcio, una separación u otro tipo de cambio en el hogar). *Para hacer una donación deducible de impuestos, diríjase a www.cnfc.org/giving.*

Antes de comenzar...

Certificados de asistencia

- Debe inscribirse y pagar antes del inicio de la clase a fin de recibir crédito por haber asistido. Si alguien que esté sentado a su lado ha llegado tarde y no tiene el cuaderno de ejercicios, probablemente no llegaron a tiempo para obtener el certificado o el reconocimiento de asistencia a la clase. Si alguien le pregunta dónde obtuvo su cuaderno de trabajo, puede mostrarle este párrafo.
- Debe quedarse hasta el final de la clase para obtener su certificado. Si se va temprano, y deja su certificado, el tribunal no reconocerá su asistencia, por lo tanto no obtendrá el crédito por haber cumplido con el requisito de la orden judicial.
- Si tiene preguntas sobre su certificado, necesita un duplicado o debe hacer algún cambio en el documento, debe llamar al condado donde tomó la clase (en Gwinnett ADR Office al 770-822-8195 o en DeKalb Court Administrators Office al 404-371-4901). Estas oficinas son responsables por la inscripción de los participantes y la creación de los certificados, no CNFC (la organización sin fines de lucro que presenta esta clase). Por lo tanto, no llame al número que figura en este cuaderno de ejercicios para obtener información sobre el certificado.
- Si su caso se presentó en el condado donde toma la clase el día de hoy, no es necesario que haga nada más porque la copia de su certificado se incluirá automáticamente en su archivo judicial como comprobante de asistencia.
- Si su caso se presentó en un condado diferente al condado donde está tomando la clase el día de hoy, deberá llamar al condado donde se presentó su caso para notificar que tomó la clase en este condado. En ese caso, le indicarán qué debe hacer con su certificado para que su archivo judicial incluya el comprobante de asistencia a esta clase.

Violencia doméstica

- Si la violencia doméstica es parte de su experiencia de separación o divorcio, su seguridad tiene vital importancia para nosotros. Algunos de los consejos que los presentadores dan acerca de la crianza en colaboración pueden no ser una opción segura o adecuada para usted, en particular si usted tiene algún tipo de Orden de protección temporal u Orden de restricción. Si algo que dicen los presentadores no le parece seguro para usted, hable con uno de los presentadores durante un descanso y proporcione más información sobre su situación. Así podrán aconsejarle o aclarar lo que sería adecuado en su situación.

Preguntas durante o después de la clase

- Si tiene preguntas DURANTE la clase, puede levantar la mano en cualquier momento. Si los presentadores consideran que el tema de su duda se tratará en algún otro momento durante la clase, quizá demoren en responder directamente a su pregunta. A los presentadores les agrada responder las preguntas de los participantes porque les ayuda a adaptar la charla a las necesidades de los participantes. No hay ninguna pregunta que se considere tonta y todos pueden hacer las preguntas que sean necesarias. Sin embargo, considere que hay varias personas en la clase y por lo tanto sea respetuoso/a sobre cuánta información comparte para que otras personas puedan participar también.
- Como usted está pasando por un proceso legal, quizá tenga preguntas que solo un abogado podrá responder. **Los presentadores no son abogados ni pueden ofrecer consejos legales**, por eso, si su pregunta es de naturaleza legal, le sugerirán que consulte con un abogado.
- Si tiene preguntas DESPUÉS de la clase, puede llamar al número que se menciona en el cuadernillo, que es un buzón para dejar mensajes que se responden dentro de un período de 24 horas. Además, puede ponerse en contacto con los presentadores por medio del sitio web de la organización en www.cnfc.org. Haga clic en el enlace "Staff" y encontrará las fotografías de los presentadores y la información de contacto.

¡Tenga paciencia!

- Los presentadores deben dedicar cuatro horas a la discusión de ciertos temas y hacen generalizaciones para el público en general. El comportamiento humano no es una ciencia exacta, por lo tanto parte de la información quizá no corresponda a su situación individual si su experiencia es la excepción y no la regla. Los presentadores no tienen manera de saber quiénes son las personas que están en la sala y cuáles son sus historias individuales. Por lo tanto, solicitamos que tenga paciencia si se dice algo que no corresponde a su situación porque probablemente sí se refiera a la de muchas otras personas en la sala.
- Si usted está en una situación en la que existe abuso parental o incumplimiento de obligaciones, algunos de los conceptos que se enseñan en esta clase quizá no sean aplicables. Los presentadores enseñan conceptos que, en general, son aplicables a la mayoría de las familias en transición, en las cuales el abuso y el incumplimiento no son los factores típicos.
- Durante la clase, usamos bastante la palabra "divorcio" con fines prácticos, pero eso no significa que estamos dejando de lado a quienes están aquí debido a modificaciones, procesos de legitimización o asuntos de custodia. Si bien parte de la información que se da en la clase quizá no corresponda a su situación, hay mucha información que es aplicable a todas las personas: por ejemplo, cómo responder ante los sentimientos de los niños y la información sobre la crianza en colaboración. No tenga dudas de que habrá algo aplicable para todos en la clase.
- Puede suceder también que esté en desacuerdo con algo de lo que se diga el día de hoy. Recalamos que como esto no es una ciencia exacta, para transmitir la información, los presentadores usarán sus conocimientos sobre datos estadísticos y de investigación, así como también sus experiencias profesionales y personales. No dude en expresar su desacuerdo con respeto, sin embargo, entienda que es nuestra meta ofrecer la mayor cantidad de información que sea posible para que cada participante sienta que la experiencia le fue útil de alguna manera (no estamos aquí para probar ni rebatir temas que probablemente dependan de las experiencias individuales de cada persona).

Dispositivos electrónicos y descansos

- Haremos dos descansos de 10 minutos cada uno para que haya suficiente tiempo para usar teléfonos celulares durante ese tiempo. Mientras esté en clase, por favor apague el celular o déjelo en silencio y guárdelo en su bolsa o en el bolsillo. Los sonidos de mensajes o de juegos son elementos de distracción para quienes están a su alrededor, y también para los presentadores.
- No dude en levantarse para ir al baño cuando lo necesite. Sin embargo, mientras estamos en clase solicitamos que no pierda tiempo fuera de la sala para usar el teléfono o por cualquier otra razón. La mayoría de los participantes tienen la obligación de estar aquí, por lo tanto, es justo que todos participemos mientras los presentadores estén hablando.
- Si tiene dificultades para escuchar a alguno de los presentadores, infórmeles durante la clase para que puedan hablar más alto o suban el volumen del micrófono. Si tiene dificultades de audición, notifíquese a los presentadores antes de comenzar la clase para que hagan los arreglos necesarios para que usted se sienta en una de las filas delanteras.

Los objetivos finales de esta experiencia

- El tribunal le ha pedido que asista a esta clase porque desea ayudar, no es un castigo. Los divorcios y las separaciones crean grandes dificultades para los niños y también para los adultos. Deseamos que, al finalizar la clase, sienta más esperanzas y motivación que antes de empezar.
- Creemos que mucha información que recibirá hoy le ayudará a fijar límites prácticos y emocionales con su expareja y con sus hijos. Desde esa perspectiva, esperamos que al terminar la clase sienta que gracias a la nueva información es más capaz, se haya validado lo que usted ya sabía o hacía, o le haya dado mayor comprensión sobre cómo usted, su expareja y sus niños se están sintiendo.

Índice

Primera parte: Seminario básico

Agenda y sesiones de trabajo	6
Cómo entender nuestro propio rol en la ruptura de la pareja	8
USTED como expareja que colabora con la crianza	9-10
USTED como padre o madre sin pareja	11-13
Duelo por los cambios en la familia	14-15
Un plan de crianza bien escrito	16

Segunda parte: Temas avanzados sobre crianza en colaboración

El conflicto comienza con las suposiciones.....	18
Diez reglas de comunicación.....	19
Comportamientos que dañan a los niños	20
¿Qué tiene de malo el conflicto?	21
Cumpla con sus propios objetivos de crianza	22
Protocolo de mensajes estructurados de correo electrónico	23
Cómo contrarrestar la comunicación tóxica	26
Estudio de casos	28

Apéndices

APÉNDICE A: ¿Qué digo cuando mi hijo/a dice...?	30
APÉNDICE B: Edades y etapas: Necesidades de los niños que pasan por un divorcio	31
APÉNDICE C: Cinco reglas para evitar que los niños estén en el medio	34
APÉNDICE D: Protocolo para estructurar la comunicación por mensajes de correo electrónico.....	35
APÉNDICE E: Síntomas de alienación parental	38
Bibliografía	40

Seminario básico: Agenda y sesiones de trabajo

- ⇒ **Bienvenida:** generalidades del seminario e información práctica
- ⇒ **Usted como expareja que colabora con la crianza:** cómo establecer límites saludables para la crianza en colaboración y respetar el punto de vista de los niños y la expareja en su rol como padre o madre
- ⇒ **DESCANSO**
- ⇒ **Usted como padre o madre sin pareja:** cómo concentrarse en su hogar y qué es lo que puede controlar para criar niños saludables y responsables
- ⇒ **Mediación:** información sobre el proceso de mediación y cómo encontrar a un mediador en su condado
- ⇒ **DESCANSO**

SESIONES DE TRABAJO DURANTE LA ÚLTIMA HORA (elija una):

Duelo por los cambios en la familia (vea las páginas 14 y 15)

- ⇒ Esta sesión le ayudará a saber cómo entender las emociones negativas provocadas por los cambios en la familia y ayudar a los niños en su proceso. Se explicarán las etapas del duelo (negación, enojo, negociación, depresión y aceptación).

Orientación para recorrer el campo minado de la crianza en colaboración (vea las páginas 23 a 27)

- ⇒ Si usted sabe o anticipa que su relación de crianza en colaboración será tóxica y difícil de controlar, esta sesión le ayudará a aprender cómo realizar un protocolo estructurado de mensajes de correo electrónico que pueden ser parte de su orden judicial. Este proceso estructurado le ayudará a comunicarse con su expareja para asuntos de crianza cuando sea necesario, pero limitará la interacción y el conflicto por el bien de los niños.

NOTA: SE DARÁN INSTRUCCIONES ANTES DEL SEGUNDO DESCANSO SOBRE CÓMO ENCONTRAR LAS AULAS PARA CADA UNA DE LAS SESIONES DE TRABAJO. POR FAVOR, VAYA AL AULA DE LA SESIÓN QUE ELIGIÓ AL FINAL DEL SEGUNDO DESCANSO.



Primera parte:

Seminario básico

Cómo entender nuestro rol en la ruptura de la pareja

Las parejas se separan por una variedad de razones y no es muy frecuente que se pongan de acuerdo en cuáles son esas razones. Lo típico es que una persona decide dejar la relación y mantiene ese deseo en silencio por algún tiempo antes de comunicárselo a su pareja. Esto puede llevar a numerosos problemas y dificultades de comunicación. La persona que decide irse no es la única que carga con la responsabilidad, si bien es lo que generalmente percibe la persona que no tomó la decisión. A fin de mantener el conflicto bajo control, es importante que las dos partes de la pareja comprendan su propio rol en la ruptura de la relación. Cuando ambos integrantes de la pareja asumen parte de la responsabilidad que les corresponde en la ruptura (que generalmente no se reparte en partes iguales), es más probable que el divorcio o la separación transcurra con mucha menos ira y hostilidad. Esto es algo bueno para los niños. Si tiene dificultades para asumir la responsabilidad que le corresponde en estos momentos, identificar esa responsabilidad debería ser una de sus metas de aquí en más. Cuando el padre y la madre aceptan la mutua participación en la ruptura, es menos probable que pongan a los niños en el medio del conflicto.

PUNTOS CLAVE:

- **Ustedes no están solos. Muchas personas pasan por un divorcio o separación debido a numerosas razones: abandono, adulterio, adicción a las drogas o el alcohol, irresponsabilidad, enfermedad mental o solo porque se dan cuenta que tomaron una mala decisión. Para el bienestar de los niños, la razón no es tan importante como la manera en que se maneja el conflicto. Es importante pasar por el divorcio emocional y transformar la búsqueda de culpables en búsqueda de soluciones a los problemas.**
- **Asuma la responsabilidad por algo, incluso si es tan simple como explorar las situaciones que toleró en su relación que debería haber abordado de manera más abierta.**
- **Tómese un tiempo para identificar los patrones de repetición en su relación. Si no hace esto, es probable que repita los errores de su relación más adelante. Si desea cambiar lo elegido, y tener una experiencia mejor en el futuro, ¡la persona que hizo la elección debe cambiar!**
- **Demuestre con su comportamiento que están divorciados, en especial si su expareja desea continuar la relación y usted no. Actuar como si todavía fueran una familia intacta, aunque se estén divorciando, envía un mensaje ambiguo a su expareja y a los niños. Puede crear confusión o falsas expectativas. Todas las personas deben pasar por su duelo a su propio tiempo. Permita que cada persona haga su duelo a su tiempo y usted sea amable y coherente con lo que dice que desea hacer. La reconciliación SOLO puede suceder si las dos personas involucradas lo desean. Si usted no lo desea, no disimule para que la desilusión de la otra persona sea menos brusca. Solo creará más heridas.**

USTED como expareja que colabora con la crianza

Las metas de la crianza en colaboración son muy diferentes de las metas para mantener una relación romántica intacta. En lugar de esforzarse en obtener comprensión, aprobación, validación y respeto de su expareja, ambos deben concentrarse en la única meta que importa de aquí en adelante: hacer todo lo posible por evitar conflictos por el bien de los niños, incluso si no lo siente como algo justo. La crianza en colaboración no implica una situación justa, sino que se trata de permitir que los hijos puedan pasar por esta difícil situación familiar para que crezcan y maduren con normalidad y sin dificultades de adaptación. Las interacciones deben ser prácticas y no emocionales. Quizá uno de los dos deba hacer todo lo que es correcto si la expareja comete muchos errores como padre o madre. Exige que al menos UNO de los dos sea estable, previsible, consecuente y que demuestre amor durante la disfunción inicial por el divorcio o la separación y por todo el tiempo que sea necesario en el futuro. Si ambos se comprometen a hacer esto, a los niños les puede ir muy bien. Si solo uno de ustedes puede hacerlo, los niños se lo agradecerán algún día. Todo depende de usted.

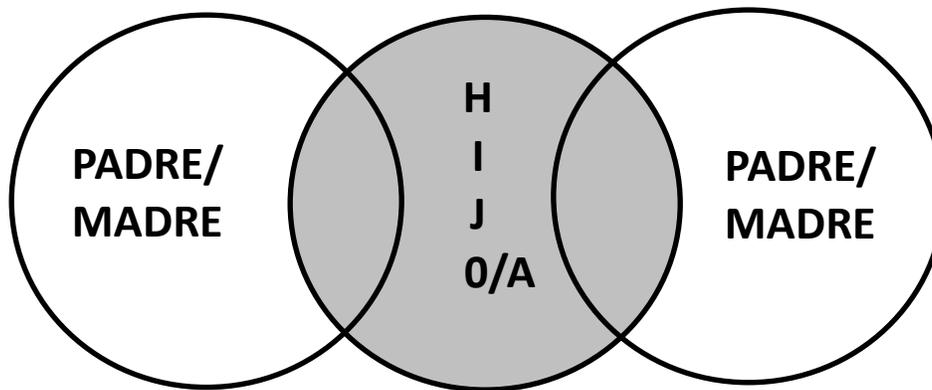
PUNTOS CLAVE:

- **No se termina todo con la firma de los documentos legales.**
- **¡Deberán tratarse con respeto aún después de que sus nietos hayan nacido!**
- **No espere conseguir en el divorcio lo que no consiguió durante el matrimonio. Si su expareja era irresponsable con el tiempo, el dinero y los sentimientos, puede esperar que lo mismo sucederá después del divorcio.**
- **Ya no existe ninguna influencia entre ustedes: la influencia y la responsabilidad es para con la orden judicial y con el juez, NO entre ustedes.**
- **Las únicas cosas que importan ahora entre ustedes son las siguientes: dónde deben estar los niños, cómo se trasladarán de un lado al otro, y cuál será el costo.**
- **La crianza en colaboración equivale a comunicación *frecuente*, flexibilidad *frecuente* y negociación *frecuente*.**
- **La crianza en paralelo equivale a comunicación *mínima*, flexibilidad *mínima* y negociación *mínima*.**
- **¡Si puede cooperar, hágalo! Si no puede, cumpla con lo estipulado en la orden judicial para reducir situaciones de conflicto. Los niños no tendrán problemas siempre y cuando ambos, padre y/o madre, puedan respetarse y tratarse civilizadamente.**

Los niños pueden prosperar con cualquier plan de crianza siempre y cuando el padre y la madre eviten los conflictos. La clave es que los niños pasen tiempo en forma previsible y sistemática con cada uno de ellos.

¿Cómo son los límites saludables de la crianza en colaboración?

La crianza en colaboración es más eficaz cuando el padre y la madre tienen su vida propia separada y aparte de la expareja, y la interacción ocurre solo cuando tiene que ver con las necesidades de los hijos. El riesgo de conflicto aumenta cuando se superponen los límites entre los dos adultos que crían a sus hijos en colaboración. Por lo tanto, es mejor considerar la relación de crianza en colaboración como una relación de trabajo saludable en la que las interacciones se producen solo en relación con la meta en común (como se haría con compañeros de trabajo, jefes o cualquier otra relación de negocios). Esto ayuda a facilitar la comunicación respetuosa y, a los hijos, a reducir la desorientación que se siente después de una separación y un divorcio, en particular cuando los adultos tienen nuevas relaciones románticas.



Cómo proteger a los hijos de los conflictos entre el padre y la madre

- ⇒ No pedirles que pasen mensajes ni que guarden secretos del padre o la madre.
- ⇒ No hablar sobre temas de la crianza en colaboración frente a los niños y no hacer planes con los niños que estén dentro del tiempo de la expareja.
- ⇒ Proteger a los niños en los momentos de posible conflicto y lidiar con los problemas legales en otro momento.
- ⇒ Respetar el papel de la expareja, incluso si usted no siente respeto por él o ella como persona.
- ⇒ Tanto el padre como la madre tienen derecho a estar con sus hijos como lo determina la orden judicial.
- ⇒ Tanto el padre como la madre tienen derecho a determinar sus reglas y autoridad en su propio hogar.
- ⇒ Tanto el padre como la madre tienen derecho a compartir sus opiniones (con respeto y sin esperar que cambie nada por haber compartido una opinión).
- ⇒ Si se ha establecido una custodia legal compartida, ambos padres tienen derecho a dar su opinión con anticipación suficiente antes de que la expareja tome una decisión importante y tenga la última palabra.
- ⇒ Crear un plan de crianza bien escrito y cumplirlo con lugar a muy pocas excepciones.

USTED como padre o madre sin pareja

No hay nada más importante que sus hijos durante estos momentos difíciles. La manera en que les habla, lo que les dice y el ejemplo que les da con su propia vida marcará TODA la diferencia en el estado mental de los hijos después de la separación. Las investigaciones realizadas durante las décadas pasadas demostraron que el factor principal que determina cómo les irá a los hijos después de un divorcio o una separación, es el nivel de conflicto de la pareja que presenciaron o del que están al tanto. Por eso, es de suma importancia que lo que usted diga, cómo lo diga y cómo vive les reafirme a los niños que sus vidas son más importantes que el conflicto que exista a su alrededor. Afortunadamente, a pesar de lo que haga su expareja, usted tiene un gran poder (independientemente de la cantidad de días que pase con sus hijos) para ofrecer amor y cuidados en un entorno estable, predecible, coherente y seguro. Aunque las cosas sean difíciles al comienzo, los niños con el tiempo tenderán hacia el sistema de valores vivido por el padre o la madre que ofrece un ambiente estable y amoroso, en el que existen límites adecuados y seguridad emocional, para que puedan asumir responsabilidades y se les permita expresar su individualidad. Si AMBOS integrantes de la pareja parental hacen esto, a los niños les puede ir muy bien.

PUNTOS CLAVE:

- **Cuando esté en presencia de sus hijos o si sus hijos pueden escuchar, asuma el rol del padre o la madre "responsable" y deje de lado el rol de "expareja lastimada".**
- **Dígales a sus hijos que desea saber todo lo que están pensando y sintiendo, incluso si es sobre la expareja. Deje claro que usted puede enfrentar esas conversaciones, incluso cuando sea algo difícil de escuchar. De lo contrario, aprenderán a no decir nada.**
- **Encontrar un equilibrio entre disciplina y cariño es difícil. Después de la separación, los adultos deberán intentar aplicar esto en forma equilibrada.**
- **Para responder bien como padre o madre, entienda que sus hijos (1) no tienen experiencia de vida, (2) están centrados en sí mismos y (3) en ocasiones le mostrarán rechazo. Manejar las expectativas sobre estas cosas es vital para su experiencia de crianza con ellos. Vea el APÉNDICE A para más ayuda.**
- **Para responder bien y enseñar a sus hijos sobre cómo funcionan las relaciones entre las personas, usted debe entender la importancia de los sentimientos, el razonamiento (pensamientos lógicos) y las creencias (valores). Esos tres factores son importantes en la formación y el manejo de las relaciones interpersonales.**
- **TODO lo que usted les dice a sus hijos enseña algo, ya sea negativo o positivo. Si reacciona como padre o madre en lugar de actuar como expareja lastimada, se asegurará de que está transmitiendo sus valores y no está confundiendo a sus hijos mostrando sus emociones negativas.**

Esfuércese por lograr un estilo de crianza firme

Cuando los niños crecen con padres y madres que tienen autoridad firme, es más probable que, cuando adultos, se sientan como individuos valiosos cuando estén en una relación romántica.

PUNTOS CLAVE:

- El padre y la madre ponen el ejemplo de límites respetuosos
- El nivel de libertad de los niños está determinado por la edad y la responsabilidad que demuestren
- Los niños tienen voz, pero el padre y la madre tienen la autoridad final
- El hogar es una mini representación del mundo real, donde
 - La autoridad es importante
 - El comportamiento responsable genera recompensas
 - El respeto se gana con integridad

Conexión entre sentimientos, razonamiento y valores

Los valores se vuelven más claros cuando podemos confiar en nuestros sentimientos, siempre que los manejemos con lógica y razonamiento sensatos. Enseñar esto es una de las más grandes responsabilidades de ser padre y madre.



La diferencia entre "dictar cátedra" y escuchar depende de su capacidad para reconocer y aceptar que los sentimientos de los niños son normales.

Hablar sobre el cambio...

No existe ninguna forma de hablarles a los niños sobre cambios familiares que les pueda evitar emociones negativas (tristeza, enojo, preocupación, etc.) Pero tenga en cuenta lo siguiente para ayudarles a sentirse tan seguros y cuidados como sea posible:

- **Hable con sus hijos tan pronto como tenga la seguridad de que sobrevendrá un cambio en la familia. Hablar demasiado pronto (si aún están tratando de salvar la relación) puede crear preocupaciones innecesarias. Esperar demasiado tiene el riesgo de que los niños se enteren por otras fuentes.**
- **Los niños necesitan reafirmación más que información. Hay que decirles que esto no es culpa de ellos y que el amor que usted siente por ellos es diferente que el amor romántico o de pareja, para que no se preocupen de que van a perder su amor como sucedió entre la madre y el padre.**
- **Hable con sus hijos cuando los dos miembros de la pareja estén presentes, si pueden hacerlo sin pleitos. Pueden tener una conversación previa para que no haya sorpresas. Si no pueden tener la conversación juntos, háganlo por separado sin ser negativos sobre la expareja. Las conversaciones deben centrarse en el mundo de los niños: la escuela, los amigos, las actividades y las tareas. Hablar sobre cualquier otro tema crea una sensación en los niños de que deben tomar partido, lo cual es injusto y destructivo.**
- **Cuando los niños pregunten "¿por qué?" puede decirles que su expareja y usted no están de acuerdo en la respuesta a esa pregunta, y que si solo usted le dice su versión de los hechos sería obligarlos a tomar partido, lo cual es injusto para ellos.**
- **En todo lo que haga y diga, proteja la autoestima de los niños evitando palabras negativas para referirse a su expareja. Protéjalos de la información dañina que los dejaría despiertos durante toda la noche. Hable con un tono protector, no como si necesitaran esconder algo, y aunque se sientan frustrados por la falta de información, algún día entenderán por qué dijo lo que dijo e hizo lo que hizo.**
- **Cuando los niños le digan algo que su expareja haya comentado sobre usted, dígales que lamenta mucho que los hayan puesto en el medio porque duele cuando alguien habla mal de nuestro padre o nuestra madre. Luego, puede decirles que le juzguen por lo que saben sobre usted y no por lo que escuchan sobre usted. No se defienda. No cuente su versión de la historia. Con eso, lo único que se logra es que los niños se pregunten cuál de los dos está mintiendo. Pensar que el padre o la madre pueden ser mentirosos desalienta a los niños porque no saben en quién pueden confiar en la vida.**

Si los niños deben saber que su expareja no es una buena persona, lo averiguarán por su cuenta. Si nunca lo averiguan, quizá es porque nunca necesitaron enterarse.

Duelo por los cambios en la familia

El duelo es un proceso emocional normal que sucede después de una gran pérdida o un cambio extremo. Todas las personas pasan por este proceso de manera diferente, así que probablemente no será un proceso ordenado, tal como lo explicamos en esta clase. El duelo sobreviene en ciclos y algunas etapas tienden a repetirse a lo largo del tiempo. Algunas etapas pueden ser más intensas y durar más que otras, lo que depende de cada persona y cada situación. Lo positivo es que el proceso se vuelve menos intenso con el correr del tiempo y el número de ciclos disminuye. Generalmente, luego de dos años desde el inicio, el duelo desaparece por completo y se reanuda una vida más normal. El divorcio está en segundo lugar después de la muerte de un ser querido, en cuanto a intensidad y duración del proceso de duelo que sigue a la pérdida. Aunque usted se sienta conforme con el hecho de que se está separando de su pareja, es probable que sienta pena porque no puede escaparse de los diferentes cambios que sobrevienen luego de la decisión de divorciarse o separarse, en particular cuando hay niños de por medio.

NEGACIÓN DE LA REALIDAD

- ***"Pienso que esto es solo una etapa que estamos atravesando. No durará y en algún momento, todo volverá a ser como antes".***
- **Compórtese como una persona que se está divorciando para evitar expectativas de que hay alguna esperanza.**
- **Tenga cuidado y no establezca precedentes con su expareja que puedan ser poco realistas en situaciones futuras (por ejemplo, cuando uno de ustedes o ambos tengan otras parejas).**
- **Tenga paciencia si los niños o su expareja niega la realidad.**

IRA

- ***"¡No puedo creer que esto me esté pasando a mí! ¿Qué pasaría si...? ¿Qué pasaría si...? ¿Qué pasaría si...?"***
- **Reconozca lo que desencadena su ira y qué siente cuando se está en un punto que no tiene retorno.**
- **No discuta con su expareja temas candentes y que solo alimentarán la ira en ambas partes. Deje que los abogados se encarguen de los temas difíciles o contrate los servicios de un mediador, que puede ayudar a que logren tener una conversación segura o llegar a una resolución.**
- **Aléjese por un momento de la situación o realice una actividad física para contrarrestar su respuesta automática de defensa.**
- **Cuando se haya alejado, piense y responda con palabras y comportamientos que transmitan autorrespeto.**
- **Hable con los niños sobre la ira y qué puede hacerse con ese sentimiento (cuando no sienta ira).**
- **Explique a los niños qué es aceptable y qué no es aceptable hacer cuando sienten ira.**
- **Imponga consecuencias cuando los niños demuestran ira de manera inaceptable y hágalos practicar los "descansos obligados" para que puedan reorientarse.**

NEGOCIACIÓN

- *"Si hiciera algo de manera diferente, quizá las cosas volverían a ser como eran antes o mejorarían".*
- En retrospectiva: quizá tenga la obsesión de pensar en lo que podría haber hecho diferente para cambiar el curso de los eventos negativos.
- Sus hijos quizá traten de negociar ayudando más, siendo más obedientes o siendo confidentes del padre o la madre, a fin de evitar que esto suceda o para calmar los ánimos de los adultos.
- Algunos niños se portarán mal a fin de unir a la pareja parental alrededor de su único interés en común: los hijos.

DEPRESIÓN

- *"No puedo entender esto. No puedo arreglar esto. No sé qué hacer con esto. Estoy cansado/a de estar enojado/a. Estoy cansado/a. Ya no me siento la misma persona que era antes".*
- Los síntomas son alteraciones en la alimentación y el sueño, problemas de memoria y concentración, cansancio físico extremo, falta de motivación y sentimientos de tristeza, aislamiento e ira autodirigida.
- En general, las personas pasan por una depresión reactiva que se resuelve sin ayuda.
- Algunas personas tienden a padecer una depresión clínica mayor debido a sus antecedentes personales o familiares, o cuando la situación es extrema.
- Busque asesoramiento psicológico, orientación, consejería profesional o ayuda médica si su disfunción altera su vida.
- Hable con los niños de manera que sea adecuada para la edad sobre el proceso de duelo general para que no se atemoricen si sienten alguna de las emociones intensas del duelo.
- Hable sobre los problemas asociados al consumo de drogas o alcohol de los adolescentes como manera de escaparse de lo que sienten.

ACEPTACIÓN

- *"Veo la luz al final del túnel. Creo que puedo hacer esto. Creo que voy a estar bien. Creo que con mi ayuda, mis hijos estarán también bien".*
- Tenga paciencia con su expareja si usted llega antes a la etapa de aceptación.
- Los niños tienden a aceptar la situación con mayor rapidez que los adultos porque es un tipo diferente de pérdida para ellos que para el padre o la madre.
- Absténgase de involucrar (con palabras o acciones) a los niños en su proceso de duelo como adulto.

Un plan de crianza bien escrito

Una buena base para la crianza en colaboración eficaz es contar con un plan de crianza bien escrito. Lo que más espera el tribunal para ustedes es que escriban un plan de crianza bien estructurado, detallado y fácil de interpretar, y luego que lo dejen a un lado para ponerse de acuerdo en lo que hayan decidido hacer como adultos responsables de sus hijos. No tienen que seguirlo si pueden ponerse de acuerdo de otra manera. Sin embargo, si surgen desacuerdos con las responsabilidades que les toca de crianza en colaboración, el plan por orden judicial estará allí para dictar sus decisiones. Recuerde que el tribunal espera que ustedes lo cumplan cuando de no hacerlo cause conflictos. A menudo, las exparejas que han cooperado hasta el momento entran en desacuerdos cuando alguien se vuelve a casar o está en una relación de pareja con otra persona. En esos momentos, las emociones y los conflictos pueden reavivarse y crear tensión en la relación entre los "ex". Si ahora están cooperando, eso está muy bien, y esperamos que continúen por ese camino. Pero si, por alguna razón, la cooperación deja de ser posible, será de gran ayuda contar con un plan de crianza por orden judicial bien escrito y claro para evitar desacuerdos futuros. Como los conflictos entre los padres son el factor principal que determina cómo estarán los hijos después de la separación y el divorcio, contar con un buen plan de crianza sirve de base positiva para la cooperación en la crianza de los hijos, ahora y en el futuro.

PUNTOS CLAVE:

- **El plan de crianza debe ser detallado. Deben estar claros los días, los horarios, el transporte y los lugares de encuentro para todos los días del año.**
- **Se debe poder cumplir. Debe evitarse el uso de términos que probablemente creen conflicto en vez de disminuirlo (por ejemplo, "las partes se respetarán mutuamente"). Debe usarse un lenguaje concreto con consecuencias y soluciones claras, no un lenguaje abstracto que cada persona pueda interpretar de manera diferente.**
- **Debe adaptarse el plan a sus necesidades particulares. Debe observarse lo sucedido en el pasado para determinar qué es probable que traiga conflicto en su relación con la expareja y deben abordarse los problemas en su plan para evitar los mismos conflictos en el futuro. Por ejemplo, si tienen la tendencia a pelear por dinero, sean bien claros sobre cómo deben pagarse las cosas, quién pagará, y cómo se harán los reembolsos.**
- **Debe incluirse lenguaje detallado sobre cómo se solicitará su opinión para las decisiones importantes y cómo se aceptará cuando el padre o la madre tenga la "última palabra" en asuntos médicos, educativos, religiosos y actividades extraescolares (todas estas áreas están cubiertas en la custodia legal conjunta).**
- **Debe incluirse un plan de comunicación estructurada para evitar que una parte mantenga a la otra como "rehén" y exija comunicación frecuente para la crianza en colaboración.**
- **Un plan estructurado ayuda a establecer límites adecuados entre ustedes, y ofrece a la vez un foro con un marco necesario y productivo para ser eficaces en la crianza en colaboración. Vea un ejemplo en el APÉNDICE D.**



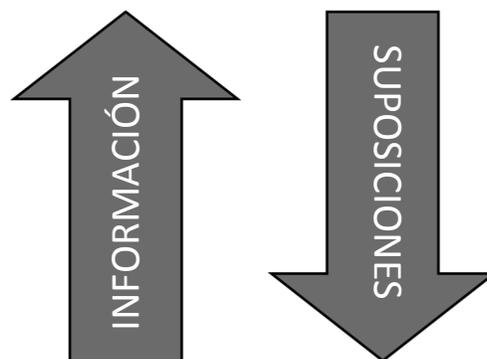
Primera parte:
Temas avanzados sobre crianza
en colaboración
Taller de trabajo

El conflicto comienza con las suposiciones

Quizá tenga una larga historia negativa con su expareja que le ha enseñado a qué puede atenerse. Tenga cuidado, sin embargo, de no suponer que siempre usted tiene la razón sobre cuáles son las motivaciones de la otra persona. Para el momento en que una relación romántica se ha roto, cada integrante de la pareja suele haberse formado una opinión bien negativa del otro. Esta opinión negativa puede extenderse a la relación de crianza en colaboración, al punto de que todo lo que la expareja hace es visto como maligno, intencional o negativo. A menudo esta es la raíz de la mayoría de los conflictos de la crianza en colaboración. Es importante, por lo tanto, comunicarse de manera práctica, dejando siempre el beneficio de la duda antes de automáticamente suponer lo peor de la otra persona. El remedio para reducir las suposiciones es tener comunicación respetuosa y práctica, centrada solo en el presente y en el futuro y que ofrezca la oportunidad de intercambiar información y que limite las oportunidades de hacer preguntas.



¡Reduzca las suposiciones aumentando la cantidad de información!



¿Qué tiene de malo el conflicto?

Solo alrededor del 30 por ciento de los padres y las madres son capaces de cooperar después de la separación o el divorcio y, en su mayor parte, pueden evitar el daño emocional en los niños. Sin embargo, alrededor del 70 por ciento no pueden lograr el tipo de cooperación que facilita las cosas para los hijos. Algunas parejas son tan conflictivas que ha sido necesario volver a litigar, lo cual es dañino para los hijos. La crianza en paralelo es la mejor opción para los padres y las madres que no pueden cooperar con eficacia y que tienen el riesgo de volver a los tribunales para realizar una ronda más de disputas. Los niños pueden estar bien con los padres que participan en la crianza en paralelo, siempre y cuando los adultos logren un mínimo de respeto e interacción civilizada frente a los hijos. Para algunos, incluso esto es difícil debido a las intensas emociones y diferencias en cómo el padre o la madre ve la relación de crianza en colaboración. El manejo de las expectativas y aprender a demostrar respeto por el rol de la expareja, incluso si no se siente, es fundamental para proteger a los niños del daño que puede causarles una relación de crianza en colaboración que es disfuncional.

PUNTOS CLAVE:

Efectos negativos del conflicto por la crianza en colaboración a nivel emocional, interpersonal e individual

- ⇒ **Emocional:** Cuando los niños son el centro del conflicto de los padres, a menudo esto les crea ansiedad. Cuando sienten que no pueden controlar el conflicto, la ansiedad con frecuencia lleva a la depresión. Esto puede afectar su desempeño académico y sus elecciones de comportamiento.

- ⇒ **Interpersonal o relacional:** Cuando los niños están expuestos a dos percepciones diferentes de la "verdad", a menudo sienten frustración porque no saben quién de los padres está mintiendo. Esto puede llevar a problemas de confianza en todas sus otras relaciones interpersonales. A su vez, cuando una de las partes ve a la otra como el villano o la villana, aunque se trate de errores mínimos, los niños aprenden a tener expectativas irreales de las relaciones y a sentir que las otras personas deben ser perfectas para poder ser buenas, lo cual es probable que afecte sus amistades y relaciones románticas futuras.

- ⇒ **Individual:** Los niños que escuchan numerosos comentarios negativos sobre el padre o la madre tienden a pensar de manera más negativa sobre sí mismos, porque sienten que son parte de ambos.
Además, los niños que fueron condicionados para estar a cargo de los sentimientos de su padre y su madre para mantenerse fuera del conflicto a menudo tendrán problemas para manejar sus propios sentimientos, porque no sabrán si les está permitido ser francos y verdaderos consigo mismos.

Cumpla con sus propios objetivos de crianza

El temor y las preocupaciones son emociones normales cuando se está atravesando por una separación o un divorcio, especialmente cuando hay niños de por medio. Estas emociones pueden persistir durante muchos años si el padre o la madre no puede sentir confianza en sus propias habilidades para la crianza y en su capacidad de relacionarse con sus hijos. Independientemente de lo que muchas personas piensan de su expareja, el amor incondicional que TODOS, padres y madres, sienten por sus hijos es una motivación sumamente poderosa para hacer las cosas bien. Si bien algunos padres o madres tienen dificultades para demostrar su amor incondicional debido a sus inseguridades personales u otros factores, eso no significa que el amor no exista o que falte, quizá solo sea difícil para ellos demostrarlo o practicarlo de manera saludable. Por lo tanto, centrarse demasiado en lo que la expareja hace o no hace para los hijos, preocuparse que quizá estén dañando emocionalmente a los niños o cuáles sean sus motivaciones para la crianza, lo único que se logra es que el padre o la madre saludable se sienta presa del temor y la preocupación. En lugar de ello, es mejor determinar cuáles son sus propias metas de crianza y centrarse en ofrecer lo que sea necesario para cumplir esas metas.

¿Qué dirán mis hijos sobre mí?

HAGA DE CUENTA QUE PASARON CINCO AÑOS, SU HIJO O HIJA ESTÁ HABLANDO CON UN AMIGO... USTED ESCUCHA QUE LE DICE LO SIGUIENTE:

"Mi familia pasó por un divorcio cuando yo era más joven. Fue difícil, pero todo terminó bien por qué mi madre o mi padre:

_____".

¿CÓMO LE GUSTARÍA QUE SE LLENARA ESE ESPACIO EN BLANCO SOBRE USTED?

PUNTOS CLAVE:

- ⇒ **NADIE** puede impedir que usted les dé a sus hijos lo que ellos necesitan de usted.
- ⇒ Puede convertir los sentimientos de impotencia en oportunidades para ayudar y unirse a sus hijos.

Protocolo de mensajes estructurados de correo electrónico

El mejor de los casos para la comunicación entre el padre y la madre es que ambos sean maduros y reconozcan la necesidad de evitar el conflicto por el bien de los niños. Sin embargo, cuando uno de los dos no puede hacer eso (o ninguno) sin que le invadan las emociones, sacar a relucir el pasado, acusar a la expareja, ser condescendiente o cualquier otro proceder que genera conflictos innecesarios, la mejor solución es usar un protocolo de comunicación para mensajes de correo electrónico. Una forma estructurada de comunicación brinda a los padres una forma de compartir la información debida por su situación de custodia legal conjunta y por las disposiciones establecidas en su plan de crianza por orden judicial. Seguir el protocolo estructurado tal como se describe en este cuaderno de trabajo ayuda a minimizar las conversaciones no pertinentes (que a menudo derivan en conflictos) y los protege a ambos de ser acusados por el otro de mala comunicación o de falta de comunicación. Si el protocolo se convierte en parte de la orden judicial, ofrece también protección frente al tribunal, si se sigue correctamente. A continuación hay una breve descripción del protocolo de correo electrónico, pero puede encontrar una explicación más detallada en el APÉNDICE D.

PROTOCOLO DE MENSAJE SEMANAL DE CORREO ELECTRÓNICO	
<u>PERSONA QUE INICIA</u>	<u>PERSONA QUE RESPONDE</u>
FYI (Para tu información)	RESPUESTAS A LAS RR
<ul style="list-style-type: none">• Información útil (sobre los niños)• Opiniones respetuosas ("me preocupa que...")• Aclaraciones (para evitar confusiones)	<ul style="list-style-type: none">• Copiar y pegar las RR de la persona que inicia para que no se pasen por alto.
RR (Respuesta Requerida)	FYI (Para tu información)
<ul style="list-style-type: none">• Preguntas a las que tiene derecho a obtener respuesta por orden judicial	RR (Respuesta Requerida)
<p><i>Nota: la persona que inicia la comunicación envía el tercer mensaje o el mensaje final dentro las siguientes 24 horas, solo para responder las RR de la persona que responde (pero no es necesario si no hay RR que responder). Si usted no tiene más nada que informar o preguntar, envíe su mensaje de correo electrónico a tiempo y escriba "Nada" debajo de cada encabezado. RECUERDE: la información debajo del encabezado FYI NO necesitan respuesta.</i></p>	
<p>USE frases cortas, expresiones de tono práctico, refiérase solo a los hechos.</p>	
<p>NO suponga nada, NO acuse ni se defienda NI haga referencias a cosas pasadas.</p>	

¡RECORTE EL PROTOCOLO EN EL RECUADRO ANTERIOR Y TÉNGALO CERCA DE SU ESCRITORIO O COMPUTADORA PORTÁTIL PARA SU CONVENIENCIA!

¿Escasez de comunicación o comunicación en exceso?

A veces, padres y madres repiten su antigua relación emocional al representar el patrón de la persona que busca acercarse y la persona que busca distanciarse. Una de las partes comunica demasiada información (lo que puede sentirse como un ataque) y la otra aprende a evadir la comunicación para evitar conflictos (lo que puede sentirse como que se está ignorando). Todo lo que se consigue con esto es crear más conflictos. En estos casos, la persona que comunica menos de lo necesario debe aprender a dar suficiente información para reducir las suposiciones y minimizar las preguntas. La persona que comunica en exceso debe aprender a pedir más información a su expareja antes de reaccionar ante suposiciones basadas en acontecimientos del pasado.

PERSONA QUE COMUNICA MENOS DE LO NECESARIO

PARA TU INFORMACIÓN (FYI):

- Juan tiene un juego de béisbol esta semana.
- Va a perder una clase este semestre.
- Si te lo menciona, lo voy a llevar al polígono de tiro esta semana por primera vez

RESPUESTA REQUERIDA (RR):

- ¿Dónde está el par carísimo de zapatos Nike que le compré la semana pasada?
- ¿Puedes pagarme la mitad que me debes de las facturas médicas?

PERSONA QUE COMUNICA MÁS DE LO NECESARIO

FYI:

- Ya sabes que no apruebo que él aprenda a disparar un arma a los nueve años de edad. Hay estudios que muestran (<http://dadswhoteachkidstoshootgunsarejerks.com>) que enseñarle a un niño pequeño cómo disparar aumenta el riesgo de que muera por el uso de armas o que cometa un asesinato o que le dispare alguien por accidente. ¿Te das cuenta de que esto es peligroso? Una de las razones por las que seguí casada contigo por tanto tiempo es porque deseaba proteger a los niños de tus malas decisiones, pero llegó un punto que no pude lidiar más con tu irresponsabilidad y por eso me fui, pero por Dios, ¿por qué siempre tengo que ser yo quien cuida de la seguridad de nuestros hijos? Llamé al servicio de protección de menores (DFCS) hoy para saber si creen que es una buena idea, pero no me han devuelto llamado. Así que no te sorprenda si alguien del servicio de protección de menores te llama debido a este comportamiento. El otro día leí en Facebook que una niña de 5 años agarró el arma de su hermano de 10 años y mató al perro por accidente. Eso es lo que sucede cuando exponemos a niños muy pequeños a armas tan peligrosas. Mi familia nunca tuvo armas y hasta que me casé contigo, nunca pensé que iba a tener una en mi casa. Ahora me siento culpable de haberme casado contigo. Nuestros pobres niños van a...

Una manera mejor

INICIO RESPETUOSO (día 1)

FYI:

No sé si leíste el correo electrónico, pero el juego de béisbol de Juan es este martes (por el que no jugaron el sábado pasado). Tiene que estar en el Parque Fun-Time a las 5:00 p.m. para los ejercicios de calentamiento. El entrenador Smith tiene más detalles si lo necesitas.

Juan me dijo que le está yendo mal en matemáticas, pero aún no he visto el informe para los padres sobre eso. Me pareció que era una buena idea informarte en caso de que él te diga algo.

Tengo planes de llevar a Juan al polígono de tiro en las próximas semanas, pero sé que eso es algo que te pone nervioso/a. Me gustaría hablar contigo antes de ir, dime cuando estarías disponible para esa conversación.

RR:

La semana pasada le compré a Juan un nuevo par de Nikes, pero parece que los perdió. ¿Podrías por favor buscar en tu casa para ver si están allí?

Adjunté una planilla con los gastos médicos actuales. Por favor dime si tienes alguna pregunta.

RESPUESTA RESPETUOSA (día 2)

RESPUESTA A RR:

Sí, ayer los vi abajo de la cama. Voy a asegurarme de devolverlos.

Gracias por la planilla. Me pagan hasta el 15 del mes y te daré un cheque en ese momento.

FYI:

Juan no me dijo sobre lo que está pasando con matemáticas. Voy a crear una regla para que esté 30 minutos cada día haciendo ejercicios de matemáticas (aparte de las tareas regulares) hasta que mejore sus calificaciones.

RR:

- ¿Podrías enviarme la información o el enlace del polígono de tiro? Tienes razón, me pone nervioso/a, pero si tengo más información me va a ayudar. En el mensaje de la semana que viene te daré una fecha en la que podemos hablar. Gracias por tu consideración.

RESPUESTA RESPETUOSA (día 3)

RESPUESTA A RR:

El enlace del polígono de tiro es www.shootemup.com. Espero poder hablar sobre este tema contigo.

Cómo contrarrestar la comunicación tóxica

La mayor parte del tiempo, los conflictos de la crianza en colaboración pueden prevenirse si por lo menos UNA de las partes sabe cómo neutralizar el lenguaje emocional de la otra parte. En ocasiones, una respuesta respetuosa termina automáticamente este tipo de comunicación. Otras veces, es bueno saber cómo y cuándo poner fin a la conversación.

Lea los dos ejemplos a continuación de una comunicación tóxica entre un padre y una madre y discuta lo siguiente:

- Lo que cada uno podría haber hecho mejor
- En qué punto de la comunicación podría haberse terminado el conflicto
- Cómo se sintió cada uno con su propia actuación al terminar la comunicación
- Qué sintieron con la actuación de la expareja
- Qué tono quedó establecido para la siguiente conversación o negociación

EJEMPLO 1: MENSAJES DE TEXTO ENTRE DAVID Y JUANA

David: Juana, ¿vas a ir a buscar a los niños a la escuela hoy?

Juana: Por supuesto que voy a ir. ¿Por qué me preguntas eso?

David: No me podía acordar si era mi día o el tuyo.

Juana: ¿En serio? ¿Cómo puedes olvidarte?

David: Olvídalo. Perdón por preguntar.

Juana: ¿Ya ves? ¡Es por esto que yo tengo la custodia! ¿Qué tipo de padre no se acuerda de que es su día?

David: ¿En serio? LOL

[Pausa de 5 minutos]

Juana: ¿Te parece gracioso? A mí no me causa gracia.

David: Por favor. Ve a buscar a los niños, así les puedes decir lo horrible que soy como padre.

Juana: No es necesario que se los diga. Se pueden dar cuenta solitos.

David: ¿Te olvidaste de tomar tu medicamento hoy?

Juana: Ahora sí me estoy riendo de verdad.

David: Excelente. Quizá los niños puedan verte sonreír para variar (ya que yo no pude durante todo nuestro matrimonio).

Juana: Por Dios, David. No puedo creer que todavía estés enojado por nuestro matrimonio. Es hora de que lo superes.

David: Ojalá pudiera, pero la bruja loca continúa regresando.

Juana: Deja de enviarme textos o voy a conseguir una orden de restricción.

David: Hazlo tranquilamente porque igual ahora casi nunca veo a los niños.

Juana: Te encantaría eso. Así no TENDRÍAS que ser su padre.

David: Deja de enviarme mensajes o yo también voy a conseguir una orden.

Juana: Excelente. Así no tendríamos que hablarnos nunca más. Finalmente en paz.

David: 🍌 🍌 [pila de emojis de materia fecal]

EJEMPLO 2: INTERCAMBIO DE MENSAJES DE CORREO ELECTRÓNICO ENTRE CLARISA Y ANTONIO

ATENCIÓN: Antonio DE: Clarisa

Me gustaría inscribir a Daniel en la liga recreacional de fútbol este año. Las inscripciones son la semana que viene y necesito saber si vas a poder llevarlo a las prácticas.

ATENCIÓN: Clarisa DE: Antonio

Sí, me gustaría que participara en alguna actividad. Pero cuando lo inscribiste la última vez, fue en una liga que jugaba al otro lado de la ciudad. Eso hace las cosas muy difíciles nuestros fines de semana. ¿Podrías inscribirlo en algún lugar cerca de donde yo vivo?

ATENCIÓN: Antonio DE: Clarisa

¿Por qué siempre tienes que sacar a relucir el pasado? Eso lo hicimos solo por una temporada porque él quería jugar con el equipo del primo, y tú te peleaste conmigo por todo eso. Esto no es acerca de ti, Antonio. Es por Daniel.

ATENCIÓN: Clarisa DE: Antonio

¡Gracias por recordármelo! Ya sé que es por Daniel. Lo único que hice fue preguntar si esta vez se podía hacer algo diferente. No quiero pelearme por eso.

ATENCIÓN: Antonio DE: Clarisa

Bueno, parece como si estuvieras buscando pelea. Y como yo tengo la última palabra en lo que se refiere a las actividades, en realidad ni siquiera tengo que pedirte autorización para hacer esto. Solo estaba tratando de ser cortés. No sé ni por qué lo intento.

ATENCIÓN: Clarisa DE: Antonio

¿Dónde va a jugar entonces? ¿Qué días y a qué hora son las prácticas y los juegos? ¿Cuánto cuesta? Estoy cansado de que hagas las cosas sin avisarme con tiempo ni darme información. Soy su padre y debería ser yo quien lo lleva a participar en sus actividades deportivas. Esto no está bien.

ATENCIÓN: Antonio DE: Clarisa

Quéjate con el juez. Creo que fue ella quien me dio los derechos. Es hora de que lo aceptes. Te enviaré la información sobre el equipo después de que lo inscriba.

ATENCIÓN: Clarisa DE: Antonio

Increíble. Voy a agregar esto a mi lista de desacatos.

ATENCIÓN: Antonio DE: Clarisa

Hazlo, yo también tengo algunos por tu parte.

ATENCIÓN: Clarisa DE: Antonio

¿En serio? ¿Cómo qué?

ATENCIÓN: Antonio DE: Clarisa

Te veré en el tribunal.

Estudio de casos: ¿Qué haría usted?

Discuta en el grupo lo que piensan que cada una de las partes debería ser en los siguientes escenarios para cuidar y proteger a los niños de los conflictos entre los adultos. No hay respuestas perfectas, pero hay maneras mejores que otras de lidiar con situaciones difíciles.

Alejandra se enteró recientemente que la prometida de su expareja, que es peluquera, ha estado cortándole el cabello y peinando a su hija de 12 años. La última vez que la niña regresó de la casa de su padre, su cabello tenía hebras rosadas y el estilo del corte no era algo que Alejandra hubiera permitido para su hija.

Santiago es un camionero de larga distancia y solo puede ver a su hijo dos fines de semana por mes debido a su estricto calendario de entregas. Su expareja le ha pedido que no vea a su hijo un fin de semana el próximo mes porque va a casarse en uno de los fines semana que le corresponden y desea que su hijo esté con ella. Hasta el momento han practicado la crianza en paralelo con éxito, pero Santiago está enojado de que ella haya elegido uno de sus fines de semana para casarse. Está considerando negarle su pedido porque siente que no es justo y no está respetando su tiempo con su hijo.

Ana tiene cuatro hijos con muchas actividades, tienen 6, 9, 12 y 15 años. Los fines de semana con ella están todos muy ocupados (béisbol, soccer, piano y danza). A menudo sucede que cuando es el fin de semana de su expareja, él los deja en sus actividades, no se queda con ellos y llega tarde a buscarlos. En varias ocasiones, cuando están en la casa del padre durante el fin de semana, los niños llegan a sus actividades sin el uniforme adecuado o sin su equipo. Ana sabe que su expareja no se concentra en estas cosas como ella lo hace, pero ve que esto afecta a sus hijos y a ella la enoja.

Alejandro paga una considerable cantidad de dinero a su expareja por concepto de manutención infantil, primas de seguro médico y el costo de actividades extracurriculares por orden judicial, aunque comparten la custodia a medias. Alejandro considera que este acuerdo está bien porque su ingreso es mucho mayor que el de su expareja. Para ahorrar dinero, Alejandro a menudo (pero no siempre) envía a sus hijos con el almuerzo preparado a la escuela en lugar de darles dinero para que lo compren. Sin embargo, cuando sus hijos están con la madre, ella les hace comprar el almuerzo todos los días y espera que Alejandro pague la tarjeta de gastos. La escuela dice que los niños solo pueden tener una tarjeta para gastos de almuerzo. Alejandro no quiere decirles a sus hijos que nunca pueden comprar el almuerzo en la escuela, pero se siente frustrado de que su expareja insista en tomar ventaja de él para todos los gastos.

Tenga en cuenta poner en práctica su “Plan B”

Si su expareja sigue haciendo las cosas de manera incorrecta a pesar de que usted intenta que haga las cosas bien, es importante que sepa con antelación lo que USTED hará en consecuencia para que sus hijos tengan lo que necesitan. Quizá deba llenar el vacío por su hijo o hacer más cosas de las que le corresponden en determinadas situaciones a fin de mantenerlos a salvo del conflicto. Muchos padres y madres no hacen esto porque piensan que no es justo, en particular si han tenido una relación en la que se sintieron subordinados o que siempre tuvieron que ceder ante el otro. Una manera diferente de razonar esto es la siguiente: es posible que haya cedido ante su expareja cuando estaban en una relación porque era una manera de tratar de mejorar esa relación, lo cual no funcionó; pero ceder después de la separación y el divorcio para proteger a su hijo/a del conflicto no es ceder ante su expareja ni seguir en posición de subordinación. Es hacer algo para que las cosas sean mejores para sus hijos y ESO es algo que casi siempre funciona para los niños. Si piensa en este tema de una manera diferente es probable que encuentre formas creativas de contrarrestar la energía negativa de su expareja y sentirse capaz de dejar las cosas atrás de manera saludable.

¿FYI o RR?

RECUERDE: "Para tu información" (FYI) abarca la comunicación que no necesita respuesta de la otra parte; "Respuesta Requerida" (RR) son preguntas que deben responderse para poder ejecutar el plan de crianza por orden judicial.

FYI

RR

- | | | |
|-----|-----|---|
| ___ | ___ | ¿El martes, la práctica de béisbol de Juan termina a las 5:30. ¿Quieres que yo lo vaya a buscar al parque de juego o a tu casa para entregarlo a las 6:00 p.m.? |
| ___ | ___ | Quando fui a buscar a Juanita a la escuela el viernes, ella había ido a la enfermería de la escuela porque le dolía la cabeza. El resto del fin de semana parecía estar bien. |
| ___ | ___ | ¿Por qué dejaste a Juan en lo de tu madre durante dos horas el sábado? |
| ___ | ___ | ¿Quién es Daniela? Los niños dicen que pasó la noche allí el viernes. |
| ___ | ___ | Adjunté los horarios de soccer de Juan para el otoño. Por favor, dime cuáles son las fechas que no vas a poder llevarlo a los juegos debido a tu trabajo. |

ESCRIBA SU OPINIÓN EN FORMATO DE "FYI " PARA COMUNICARSE CON SU EXPAREJA CON RESPECTO A UN RECIENTE PROBLEMA CON SU HIJO, EXPRESANDO LO QUE USTED REALMENTE SINTIÓ (*para guardar en su archivo legal*):

REESCRIBA LA DECLARACIÓN ANTERIOR DE UNA MANERA QUE NEUTRALICE Y MOTIVE A SU EXPAREJA (*para enviarlo de verdad a su expareja*):

Apéndices

APÉNDICE A:

¿Qué digo cuando mi hijo/a dice...?

ESCUCHE:

Cuando los niños compartan sus sentimientos, siga los pasos siguientes:

- *Afirme* que (1) los escuchó; (2) usted sintió algo parecido en algún momento; y (3) son normales
- *Pregunte* (use la lógica) para comprender lo que están pensando
- *Responda* como padre o madre (enseñando los valores adecuados), no como expareja herida

DECIDA:

Los niños que pasan por un divorcio comparten con sus padres **MUCHOS** tipos de información acerca de la otra parte o de lo que sucede en la casa de la expareja. Antes de comentarle a su expareja sobre lo que dijo el niño o la niña, determine si se trata de:

- *Información errónea*: clarifique con su expareja si es algo que a usted le molesta
- *Manipulación*: comparta con su expareja para disminuir el poder de la manipulación
- *Descargarse de algo que le ha dolido*: no comparta lo que su hijo o hija le confió, solo escuche

¡No todo lo que un niño o una niña diga debe ser tomado como la *verdad absoluta*!

RESPONDA:

- *Lamento mucho que eso haya pasado. ¿Deseas hablar más sobre el tema?*
- **Si estuviera en tu lugar, me sentiría igual.**
- *Tu [madre/padre] y yo tenemos puntos de vista bien diferentes de la misma situación. Eso no significa que uno de nosotros esté equivocado. Solo es que somos diferentes.*
- *No queremos que te preocupes sobre quién tiene la razón y quién está equivocado. Las cosas son mucho más complicadas que eso.*
- *¡Solo deseamos que te dediques a ser niño/niña!*
- *Nuestro deber es evitar que quedes en medio de los conflictos entre nosotros, los adultos. Si compartiésemos contigo nuestras historias o posiciones diferentes, sentirías que tienes que tomar partido por uno de nosotros, y eso no es justo para ti.*
- *Tú puedes querernos por igual sin importar cómo [madre/padre] nos sentimos nosotros con respecto al otro.*
- *Lamento mucho que te hayamos puesto en el medio. **Por favor, júzgame por lo que sabes de mí, no por lo que escuchas sobre mí.***
- *Lamento que tu [padre/madre] te haya desilusionado. No sé por qué sucedió eso, pero estoy seguro/a de que no tiene nada que ver contigo. Mensaje: Eres una persona buena. Te amamos. Eres una persona a quien se puede amar.*

LOS NIÑOS NECESITAN QUE USTED ACTÚE COMO EL PADRE O LA MADRE PARA ENSEÑARLES A ESTAR BAJO UNA AUTORIDAD. LOS NIÑOS NECESITAN QUE USTED CONSTRUYA UNA RELACIÓN CON ELLOS, PARA ENSEÑARLES A ESTAR EN UNA RELACIÓN CON OTRAS PERSONAS.

APÉNDICE B:

EDADES Y ETAPAS: NECESIDADES EMOCIONALES Y PRÁCTICAS DE LOS NIÑOS QUE PASAN POR UN DIVORCIO

En general, a los niños en edad preescolar les preocupa la seguridad, los niños en la escuela primaria se sienten tristes y enojados, los niños en la escuela media se sienten confundidos y desean saber qué está pasando, y los adolescentes cuestionan la validez de los compromisos y las relaciones. Las siguientes son algunas directrices útiles. Las circunstancias únicas de cada familia deben determinar cuáles son las verdaderas necesidades.

Bebés (0-18 meses)

- Se deben mantener personas y rutinas constantes en lo posible (hacer los cambios de manera gradual)
- Se deben evitar expresiones de enojo y arranques emocionales frente al bebé
- No pelear con su expareja frente al bebé
- Plan de crianza: visitas frecuentes de día y de noche con el padre o la madre que no tiene la custodia si hay un vínculo afectivo con el bebé; si no, se debe comenzar con visitas cortas frecuentes para llegar a convivencias más largas con el correr del tiempo

Niños entre 18 meses y 3 años de edad (“toddlers” en inglés)

- *Lo mismo que necesitan los bebés, más lo siguiente:*
- Mucho amor: demostraciones físicas y verbales de cariño
- Proveer oportunidades para que puedan expresar sus sentimientos a través de las palabras y el juego
- Se debe reasegurar constantemente que ustedes seguirán cuidándolos y que usted mantendrá contacto habitual con ellos (para evitar que sientan temor al abandono)
- Plan de crianza: transición a períodos más largos con el padre o la madre que no tiene la custodia; concentrarse en la rutina y comenzar a reducir las transiciones entre los padres

Niños en edad preescolar (3-5 años)

- *Lo mismo que necesitan los bebés y los niños entre 18 meses y 3 años, más lo siguiente:*
- Brindar explicaciones claras y concretas sobre cualquier cambio que surja
- Tener paciencia con la necesidad de apego en los niños de esta edad o las posibles regresiones temporales (comportamientos de “bebé”: chuparse el dedo, mojar la cama, hablar como un bebé, etc.)
- Reasegurar a los niños que el divorcio o la separación no es su culpa
- Plan de crianza: enfocarse en la rutina y continuar reduciendo las transiciones para adaptarse a los horarios de la escuela y el kindergarten

Niños en edad escolar (6-8 años)

Lo mismo que necesitan los preescolares, más lo siguiente:

- Animarlos, dando su consentimiento abierto, a que quieran a su padre/madre
- Evitar la crítica a su expareja frente a los niños
- Evitar poner al niño o la niña en el medio de los conflictos parentales
- Escuchar muy bien, validar los sentimientos y dejarles saber que todo lo que sienten es normal
- Plan de crianza: adaptarse a los horarios de la escuela; compartir (50/50) la crianza funciona bien si ambas partes cooperan y los dos hogares tienen rutinas similares, de lo contrario, los niños necesitan quedarse con uno de los padres durante la semana escolar y pasar tiempo con el otro los fines de semana largos

Niños mayores en edad escolar (9-12 años)

Lo mismo que necesitan los niños en edad escolar, más lo siguiente:

- Alentar a los niños a que vean el lado positivo de la expareja
- Evitar presionar a los niños a que tomen partido
- Apoyar que el niño o la niña se comuniquen con su expareja, aunque haya resistencia por parte del niño/a
- Plan de crianza: adaptarse a los horarios de la escuela y a las actividades extraescolares; (50/50) la crianza compartida puede funcionar si ambas partes cooperan y las reglas son similares en ambas casas; realizar concesiones para adaptarse a la vida social que el niño o la niña estará comenzando a tener

Adolescentes (13-18)

Lo mismo que necesitan los niños mayores en edad escolar, más lo siguiente:

- Discuta los problemas y las situaciones con franqueza, sin hacer que las conversaciones sean acerca de las opiniones de los adultos,
- Permitir oportunidades adecuadas para estar con las amistades y realizar actividades con los compañeros
- Evite apoyarse en sus hijos o hijas adolescentes para recibir apoyo emocional
- Abstenerse de insinuar que su hijo/a adolescente tiene el poder de cambiar el plan legal de crianza. Generalmente, deben considerarse los aspectos legales de los cambios y estos pueden crear conflictos familiares que el o la adolescente quizá no se dé cuenta o no tenga la suficiente preparación emocional para soportarlo. Tenga cuidado con este tema y SOLO proceda si su hijo o hija adolescente saca el tema. Obtenga consejo profesional antes de hacer nada
- Plan de crianza: compartir (50/50) la crianza puede ser difícil de lograr con los adolescentes; se debe adaptar a las actividades, necesidades sociales y entender que tienen su propia vida fuera de la familia inmediata

Hijos e hijas adultos (18 años y más)

Lo mismo que necesitan los hijos e hijas menores, más lo siguiente:

- Tener la sensibilidad para darse cuenta de que siguen sintiendo que son parte de su madre o su padre y desean que ambos se comporten de la mejor manera posible
- Hay que comprender que revelar "verdades" complejas y negativas sobre su expareja AÚN afecta los sentimientos que los hijos y las hijas tienen sobre sí mismos
- No espere que cuiden de sus emociones y que se mantengan a su lado cuando ellos mismos intentan encontrar su propio camino y cometen sus propios errores como adultos que están creciendo
- Deles tiempo. Quizá se alejen de la "situación" de los adultos para compartimentalizar sus sentimientos al respecto. Deles el tiempo que necesiten y confíe en que los ha criado bien y que regresarán a esos valores a su debido tiempo y en sus propios términos.

RECUERDE:

En todas las etapas, usted está plantando las semillas. La cosecha de su buen trabajo de crianza llegará mucho más tarde cuando los hijos tengan sus propias experiencias de la vida adulta, y estas les brinden humildad. Tenga paciencia. La madurez y la aceptación no pueden acelerarse.

APÉNDICE C:
***Cinco reglas para evitar que los niños estén en el medio del
conflicto entre los adultos***

Cópielas y colóquelas en la puerta del refrigerador u otro lugar visible e invite a los niños a recordarle si no cumple con alguna de ellas. Cualquier incumplimiento indica una falta de sensibilidad para con la situación de los niños y es injusto pedirles que carguen con el peso de su relación disfuncional.

1. **Las conversaciones sobre temas de crianza (teléfono, mensajes de texto o correo electrónico) debe tenerlas cuando los niños no estén presentes.** Incluso escuchar un solo lado de la conversación puede ser dañino para los niños.
2. **Las conversaciones sobre los problemas de crianza conjunta (horarios, manutención, decisiones importantes, etc.) deben mantenerse entre los adultos y no enviarse mensajes a través de los niños** (por ejemplo, "Dile a tu padre que llegaré tarde a recogerte el sábado" o "Pregúntale a tu madre si puedo cambiar los fines de semana con ella la próxima vez"). Padres y madres deben resolver entre sí los detalles de su acuerdo de crianza en colaboración y solo informar a los niños sobre lo que va a suceder. Del mismo modo, si es el *niño o la niña* a quien solicita cambiar un horario, por ejemplo, la mejor respuesta es: "Voy a hablar primero con tu mamá/papá y luego te llamo". El niño no necesita saber quién dijo qué durante esa conversación, solo cuál fue la decisión final.
3. **Antes de hacer ninguna promesa a los niños, hable siempre primero con su expareja sobre cualquier cambio de horario.** Por ejemplo, no les prometa a los niños unas vacaciones a la playa durante la semana que originalmente es de su expareja, a menos que lo haya hablado antes. De lo contrario, los niños se entusiasman y luego, cuando su expareja dice "No", se enojarán innecesariamente con ese padre o madre.
4. **Nunca les pida a los niños que le oculten algo a su expareja.** A los niños se les debe permitir compartir información libremente entre sus dos hogares. Si hay algo que no desea que su expareja sepa sobre su vida, no lo haga ni lo diga delante de los niños. Mantener secretos pone a los niños en una situación muy incómoda y puede hacer que se sientan alejados de ambos padres y los fuerce a filtrar información o crear el hábito de mentir para no meterse en problemas.
5. **Siempre permita que los niños hablen libremente, sin sentirse juzgados, sobre el otro padre o madre o de la otra casa.** Si actúa como si la información le hiciera daño a USTED al enterarse de su vida en la otra casa, sentirán que tienen que filtrar información para su beneficio. **Del mismo modo, no comparta opiniones negativas sobre su expareja.** Los niños SIEMPRE tienen emociones encontradas cuando por un lado quieren creer en la "bondad" de su padre o su madre (para sentirse bien consigo mismos), pero por otro lado se debaten ante lo que escuchan que cada uno dice de la otra persona. Deje que los niños descubran por sí solos quién es su padre o su madre, incluso si duele. Entonces usted, como el padre o la madre que escucha, simplemente puede reconocer su dolor y asegurarles de que son personas que pueden ser amadas, sin importar la situación en la que estén con su padre o su madre.

APÉNDICE D:
EJEMPLO DE PROTOCOLO DE CORREO ELECTRÓNICO ESTRUCTURADO Y
PROCEDIMIENTOS PARA LA CRIANZA EN COLABORACIÓN

1. Persona que inicia (deben intercambiarse este rol cada mes):

Envía un correo electrónico a la expareja a más tardar *el domingo a las 9:00 p.m.*

El mensaje de correo electrónico debe incluir solo estas dos secciones (sin saludos, párrafos, despedida, firma ni posdata), con frases cortas debajo de cada sección. Si es posible, debe limitarse a 2 a 4 asuntos debajo de cada encabezado:

Por ejemplo:

FYI (Para tu información)

- A Juan le dolió la garganta el martes. Le hice hacer gárgaras de agua con sal tres noches seguidas y ahora parece estar mejor.
- Me preocupa que Juan no había terminado su tarea cuando regresó a mi casa el domingo. En mi casa, la regla es hacer la tarea el viernes después de la escuela para que no tenga que preocuparse por hacer nada durante el fin de semana, quizá esa regla pueda funcionar también para ti.

RR (Respuesta Requerida)

- ¿Quieres que pase a buscar el medicamento del TDA de Juan esta semana o lo vas a hacer tú?
- No puedo encontrar la próxima cita del dentista para Juan en mi calendario. ¿Puedes por favor decirme otra vez cuando es así puedo anotarla?
- Como Juan va a empezar la escuela media este año, el horario de comienzo va a ser diferente que la escuela anterior. ¿Necesitamos hacer alguna cosa diferente para llevarlo y traerlo y/o para las niñeras?

IMPORTANTE: Si no tiene nada que informar o preguntarle a su expareja en ninguno de los días establecidos para enviar mensajes, de todas maneras debe enviar un mensaje diciendo "Nada" bajo la sección de "FYI" y "Nada" en la otra sección. De esta manera, su expareja no se preguntará si es que usted se olvidó de enviar el mensaje o de responder. Esto muestra que para usted la comunicación es una prioridad y así se mantienen las suposiciones bajo control.

2. Persona que responde

Le responde a quien inició la comunicación a más tardar *el lunes por la noche a las 9:00 p.m.*

Este mensaje de correo electrónico debe incluir **solo estas tres secciones** (sin saludos, párrafos, despedida, firma ni posdata), con frases cortas debajo de cada sección. Si es posible, debe limitarse a 2 a 4 asuntos debajo de cada encabezado:

Por ejemplo:

Respuestas a tus RR

- Voy a pasar a buscar los medicamentos. Gracias por ofrecerte.
- La cita con el dentista es el 5 de octubre a las 4:00 p.m.
- La escuela comienza a las 8:00 a.m. y termina a las 3:45 p.m. Mi plan es dejarlo en la escuela a las 7:30 a.m. y que vaya en autobús al karate como lo hizo el año pasado, y yo lo pasaré a buscar a las 6:00 p.m. Dime cómo es tu plan.

FYI

- Me gustaría llevar a Juan a nuestra reunión familiar durante el feriado del fin de semana del Día del Trabajo, pero ese día te corresponde a ti este año. Dime si puedes hacer el cambio.

RR

- ¿Dejó Juan sus zapatos de básquetbol en tu casa el último fin de semana? No podemos encontrarlos en ningún lado. Pueden estar en la casa de su amigo, Alberto. Si tú no los encuentras, llamaremos a la madre de Alberto.

3. Persona que inicia

Envía un correo electrónico a quien respondió a más tardar el *martes a las 9:00 p.m.*

El mensaje de correo electrónico debe incluir solo **una sección** (sin saludos, párrafos, despedida, firma ni posdata), con frases cortas debajo de la sección. Si es posible, debe limitarse a 2 a 4 asuntos debajo de cada encabezado:

Respuestas a tus RR

Sí, los encontramos en el sótano. Los llevaré a tu casa el jueves para que los tenga para el juego del viernes.

PARA EVITAR CONFLICTOS:

- Cuide su tono (haga de cuenta que le está escribiendo una carta a su jefe y que desea dar una buena impresión).
- Suponga que sus hijos leerán lo que usted escribe (que se sientan orgullosos de usted)
- Brinde suficiente información para evitar que su expareja haga suposiciones.
- No dé demasiada información porque su expareja no la leerá por completo y probablemente pueda interpretar mal o no entender lo que usted está diciendo.
- No regañe ni traiga a colación el pasado. Es completamente contraproducente.
- No solo se queje. Ofrezca sugerencias para negociar una solución.
- Finja respeto aunque no lo sienta. Esta debe ser una meta para toda la vida.

CONSEJOS PARA UNA COMUNICACIÓN ESTRUCTURADA:

Las declaraciones FYI están reservadas para (1) elementos que la expareja podría desear saber para ser eficaces en la crianza del niño o de la niña; (2) declaraciones de opinión (siempre deben comenzar con "Me preocupa que" y deben omitirse palabras que emitan juicios o que saquen a relucir el pasado); (3) solicitudes de cambios de horario. RECUERDE: manténgase fiel al plan de crianza por orden judicial y no suponga que su expareja aceptará sus pedidos de cambio de horarios. Por lo tanto, tenga un plan alternativo por si su expareja no le responde. **La falta de respuesta significa NO**, sin embargo, es mejor dar una respuesta simple como: "No puedo hacer cambios para complacer tu pedido".

Las preguntas RR deben limitarse SOLO a las que deben contestarse para que usted pueda llevar a cabo su parte del plan de crianza. Antes de ponerlas en esta sección, pregúntese, ¿debo hacer esta pregunta para llevar a cabo mi parte de la crianza esta semana o en un futuro cercano? Si la respuesta es no, no la ponga en la sección de RR, el lugar de ello haga una declaración en la sección de "FYI ". Por ejemplo, no sería adecuado preguntar en la sección RR, "¿Por qué le diste de comer a Juan de McDonald's tres veces el sábado?". Esta es una crítica velada. En cambio, puede decir, "Me preocupa que Juan comentó que comió tres veces en McDonald's el sábado. Terminó con dolor de estómago".

Ninguna de las partes tiene la obligación de responder a nada de lo que se diga en la sección de "FYI ". Sin embargo, puede hacerse si se mantiene el respeto o si al hacerlo se está tomando en cuenta lo mejor para los niños. Por ejemplo, puede usarse en la sección de "FYI" para compartir información de lo que comentan los niños si eso ayudará a fomentar la franqueza o la integridad de los menores. Si una de las partes comparte una preocupación sobre que Juan dijo que tuvo problemas en la escuela por colocarle goma de mascar en el cabello a otro estudiante, la otra parte puede responder, "Interesante. A mí me dijo que tuvo problemas porque estaba CON el niño que puso la goma de mascar en el cabello de la niña. Parece que Juan está diciendo una mentira a uno de nosotros. Los dos deberíamos hablar sobre eso con él". Si parece que un niño o una niña está manipulando o la información no coincide con lo que usted sabe, puede ser útil responder a la información bajo "FYI", de manera que el niño o la niña sepa que no puede poner a sus padres en contra. Por otro lado, si un niño o una niña comparte una inquietud o experiencia dolorosa sobre el padre o la madre, es mejor no compartir esa información porque el niño puede sentirse traicionado si lo hace (y usted no puede saber cómo reaccionará su expareja). Trate de lograr un equilibrio entre lo que es necesario compartir y lo que se debe proteger para no traicionar la confianza de los niños.

**PARA DESCARGAR UNA ORDEN JUDICIAL
PARA ESTE PROTOCOLO DE
COMUNICACIÓN POR ELECTRÓNICO,
VISITE NUESTRO SITIO WEB:**

www.cnfc.org/help-with-divorce-and-co-parenting/

APÉNDICE E: **ALIENACIÓN PARENTAL**

Muchos padres o madres participan en la marginación de su expareja, en particular al principio cuando las emociones son intensas y el caso judicial está aún pendiente. No obstante, la mayoría de aquellos que al principio dejan al margen el rol de su expareja sin saberlo o de manera accidental, superan su enojo y se dan cuenta de la importancia que el otro o la otra tiene en la vida de los niños, incluso si la expareja no es la persona más confiable, estable, consistente o saludable como ejemplo para sus hijos. Los niños merecen conocer a sus padres, con todos sus defectos, para que puedan aprender sobre sí mismos y sobre cómo actuar en los diferentes tipos de relaciones en su mundo. Cuando la marginalización continúa, y un miembro de la pareja parental sigue actuando de manera sistemática, o incluso empeora, para interferir en los sentimientos de los hijos con respecto a la otra parte, a menudo se les denomina "alienadores parentales". El manual de diagnósticos de trastornos mentales, DSM-V, no reconoce la alienación parental como un trastorno de salud mental, sin embargo, los padres que incurren en estos comportamientos destructivos a menudo tienen una de las muchas afecciones que pueden diagnosticarse y podrían beneficiarse de un tratamiento. La alienación parental no solo es destructiva para la relación de un niño con uno de los padres, sino que causa que para toda la vida el niño tenga también expectativas y puntos de vista muy distorsionados con respecto a la mayoría de sus relaciones personales. Por lo tanto, vale la pena entender este problema y prevenirlo, si es posible.

Acciones y comportamientos de la persona que realiza la alienación:

- Dejar que los niños tomen decisiones cuando en realidad no tienen otra opción en cuanto a las visitas con su expareja.
- Contarles a los niños sobre la relación conyugal o las razones del divorcio (en nombre de la franqueza), con la meta de que estén en contra de su expareja.
- Negarse a permitir que los niños lleven sus pertenencias más especiales a la casa de su expareja.
- Dar información incorrecta a su expareja sobre eventos (indicar el día o la hora equivocados) para evitar que asistan, pero luego decirle al niño que la razón por la que no fueron es porque no les importa.
- Hacer o decir algo a los niños que tiene el fin de que tomen partido y elijan un lado u otro.
- Comunicarle de varias maneras a los niños que TODOS los miembros de la familia de su expareja son malos o son culpables por asociación, a fin de evitar que los niños se vinculen con el lado de la familia de su expareja.
- Exigir que, cuando los niños hablan por teléfono con su expareja, deben hacerlo con el altavoz.
- Mantener a los niños al teléfono (verbalmente o por mensaje de texto) cuando están en la casa de su expareja, pidiendo que comenten sobre todo lo que está sucediendo, sugiriendo que el niño está en algún tipo de peligro mientras se encuentra bajo el cuidado de la expareja.
- Exagerar los errores del otro padre para hacer que los niños lleguen a la conclusión de que el otro padre o madre no está preparado/a para cuidarlos. Por ejemplo, decir que su expareja es mala porque olvidó una cita, alimentó a los niños con una comida poco saludable o los mantuvo despiertos hasta demasiado tarde. El mensaje que está detrás de estas acciones es que el padre o la madre debe ser perfecto para poder ser bueno/a.
- Tomar medidas para cambiar el apellido de los niños (si llevan el apellido de su expareja) o sugerir que acepten la adopción por parte de un padrastro o madrastra en lugar de ver al padre o la madre biológica.

Cuando los niños han sufrido la alienación parental (y pueden tener el Síndrome de Alienación Parental):

- No tienen buenos recuerdos (antes de la separación o el divorcio) con el padre o la madre. Cuando ven fotografías de los buenos momentos, quizá digan que estaban fingiendo para la cámara.
- No pueden dar ninguna razón válida para respaldar su enojo en contra del padre o de la madre alienada o las razones son desproporcionadas con respecto al nivel de enojo. Es muy poco común que puedan dar detalles sobre las razones que tienen y, cuando lo hacen, a menudo suenan como si estuvieran actuando, bajo entrenamiento de un adulto.
- Expresan un enojo similar con respecto a los familiares del padre o la madre alienado y no hay ninguna otra persona en esa familia que les guste o que sea digna de algún buen comentario.
- Su lealtad es solo para con el padre o la madre y no pueden expresar por qué no son leales con el otro. Normalmente, los niños desean complacer o ser leales a ambos padres. La expresión de deslealtad sin una causa extrema es sospechoso.
- Se comportan inusualmente mal cuando están con el padre o la madre alienado a fin de poder informar al responsable de la alienación que lo pasaron muy mal. Esto lo hacen por las dos razones siguientes: (1) porque es una manera de complacer al padre o la madre que realiza la alienación; y (2) porque de esa manera no tienen que mentir: se encargan de pasarlo mal para poder informar que realmente no la pasaron bien.
- Amenazan con llamar a la policía si el padre o la madre alienado confronta la situación de alguna manera, con lo que los niños asumen el control. Los niños sienten que solo es cuestión de tiempo antes de que el padre o la madre alienada ejerza su autoridad para disciplinar, y una vez que se llama a la policía, el supuesto padre o madre "malo" estará en problemas y los niños ya no tendrán que verlo/a más.
- Si nada más funciona, hacen falsas acusaciones de abuso emocional, físico o sexual. Este es el síntoma definitivo que debe llevar a una intervención legal y de salud mental, causando en los niños un torbellino inesperado de ira, dolor y angustia.
- Sienten extrema desconfianza, expectativas de relación distorsionadas y ansiedad y depresión innecesarias, entre otros posibles síntomas que los afectarán a largo plazo.

PREVENCIÓN Y RESPUESTA ANTE LA ALIENACIÓN

Si es usted quien sufre la alienación:

- Señale y notifique los comportamientos de marginalización a su abogado o al juez antes de que se conviertan en alienación. Las investigaciones indican que cuanto antes pueda identificarse la alienación y tratarse, son mayores las posibilidades de que exista una buena relación entre la madre o el padre y sus hijos.
- Debe mantener el horario de crianza de manera sistemática y cumplir con todas las promesas que se les hacen a los niños. De lo contrario, esto les dará más razones para enojarse con usted.
- Tenga paciencia. La alienación no es culpa de los niños. Enojarse con los niños por lo que usted piensa que es un enojo irracional en contra suyo no da un buen ejemplo, ni tampoco ayudará con su causa. Hable con un asesor psicológico o consejero que tenga experiencia en alienación parental y que pueda ayudarlo a responder de manera adecuada a esta situación compleja.
- Entienda que independientemente de lo que usted haga, enfrentará críticas, por lo tanto no se defienda ni trate de complacer a sus hijos en exceso. Dígalos a los niños que entiende lo difícil que esto debe ser para ellos y luego trate de continuar siendo el mejor padre o madre que puede ser.

Si nota que está incurriendo en alguno de los comportamientos de alienación que se mencionaron anteriormente haga lo siguiente:

- ¡Deje de hacerlos inmediatamente! Si cree que su expareja es perjudicial para sus hijos, lleve sus quejas al tribunal o a la entidad de protección de menores del condado local. Busque servicios de asesoramiento psicológico o consejería para poder descargar sus temores y permitir que sus hijos tengan la relación que merecen con ambos padres.

Bibliografía

Fuentes que contribuyeron para la creación de este cuaderno de trabajo

Ahrons, Constance. 1998. *The Good Divorce*. William Morrow.

Amato, Paul R. 2010. Research on Divorce: Continuing Trends and New Developments. *Journal of Marriage and Family* 72: 650-666.

Cline, Foster and Jim Fay. 2006. *Parenting with Love and Logic*. NavPress Publishing.

Dale, Milfred D. 2014. Don't forget the children: Court protection from parental conflict is in the best interests of children. *Family and Conciliation Courts Review*, 52, 648.

Darnall, Douglas. 2008. *Divorce Casualties*. Taylor Trade Publishing.

Dierks, Diane. 2014. *The Co-Parent Tool Box*. Aha! Publishing.

Emery, Robert E. 2006. *The Truth about Children and Divorce*. Plume.

Eve, Philippa M., Mitchell K. Byrne, & Cinzia R. Gagliardi. 2014. What is good parenting? The perspectives of different professionals, *Family and Conciliation Courts Review*, 52, 114.

Faber, Adele and Elaine Mazlish. 2012. *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk*. Scribner.

Goleman, Daniel. 2005. *Emotional Intelligence*. Bantam Books.

Hall, Karen D. and Melissa Cook. 2010. *The Power of Validation: Arming your child....*New Harbinger Publications.

Kelly, Joan B. 2007. Children's Living Arrangements Following Separation and Divorce: Insights from empirical and clinical research. *Family Process* 46(1): 35-52

Kelly, Joan B. and Robert Emery. 2007. Children's Adjustment Following Divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations* 46(1):35-52

Kline-Prueett, Marsha and J. Herbie DiFonzo. 2014. Closing the Gap: Research, Policy, Practice, and Shared Parenting. AFCC Think Tank Final Report. *Family Court Review* 52(2): 152-174

Kübler-Ross, Elisabeth and Davide Kessler. 2014. *On Grief and Grieving*. Scribner.

Marquardt, Elizabeth. 2005. *Between Two Worlds: The inner lives of children of divorce*. Crown.

Patterson, Kerry, et al. 2011. *Crucial Conversations: Tools for talking when stakes are high*. McGraw-Hill Education.

Prueett, Marsha Kline & J. Herbie DiFonzo. 2014. Closing the gap: Research, policy, practice, and shared parenting. *Family and Conciliation Courts Review*, 52, 152.

Ricci, Isolina. 1997. *Mom's House, Dad's House: Making two homes for your child*. Touchstone.

Stahl, Philip M. 2000. *Parenting After Divorce*. Impact Publishers.

Wallerstein, Judith, Julia Lewis and Sandra Blakeslee. 2001. *The Unexpected Legacy of Divorce*. Hachette Books.