

Ayudando a Sus Hijos a Enfrentar los Cambios Familiares



Presentado por
Servicios de La Corte Familiar

Condado de Clackamas

(503) 655-8415

Condado de Multnomah

(503) 988-3189

Estimado participante,

Aunque la palabra divorcio es usada en este folleto y a través de toda esta presentación, muchos de ustedes que están tomando esta clase puede ser que nunca hayan sido casados o puede ser que pertenezcan a alguna otra definición de lo que es la familia. Sabemos que las familias existen con o sin títulos legales y, que cuando la familia cambia, causa el mismo impacto sobre los niños involucrados en la misma. Usamos el termino "divorcio" para aplicarlo en cualquier separación de la unidad familiar que su niño considere como su familia. Independientemente de su estado legal, sabemos que usted es invaluable para sus niños y que ellos necesitarán de su amor, de su comprensión y de todas sus capacidades para poder continuar su camino hacía una sana adultez. Esperamos que la información presentada en esta clase sea de gran utilidad para que usted pueda ayudar a su hijo a tener un exitoso ajuste a este cambio familiar.

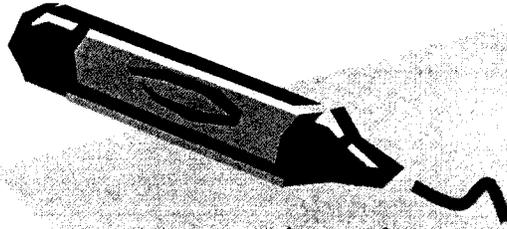
Sinceramente,

Entrenadores y personal de Servicios de la Corte Familiar

Ayudando a sus Hijos a Enfrentar los Cambios Familiares

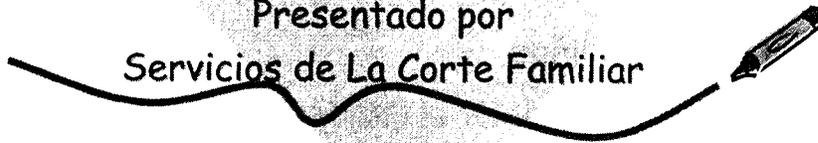
Tabla de Contenido

<u>Índice</u>	<u>Página</u>
Material para la Clase	4
Etapas de Desarrollo de Niños	30
Como Hablar con Los Niños	36
Ayudando a su Hijo a Enfrentar el Estrés	37
Desarrollando Planes de Crianza	38
Principios Básicos de Negocios para los Padres	42
Modelos de Toma de Decisiones	43
Sugerencias para Manejar el Conflicto	45
Entendiendo los Efectos de la Violencia Doméstica	47
Señales de Violencia Doméstica	48
Seguridad Primero	49
Ayudando a sus Hijos a Enfrentar la Violencia	51
Las Leyes de Oregon sobre Derechos Paternales	52
Noviazgo después del Divorcio	55
Cuando Empiece una Nueva Relación	57
Recursos en el Internet	58
Listado para Lecturas	61
Recursos del Condado de Clackamas	65
Recursos del Condado de Multnomah	71



Ayudando a sus Hijos a Enfrentar los Cambios Familiares

Presentado por
Servicios de La Corte Familiar



"Nada es mas importante
que el bienestar de sus
hijos"

de: Marc Ackerman,
"Does Wednesday Mean Mom's House or
Dad's?"



2



Agenda de Entrenamiento

- Comenzando con los hechos
- Escuchando De Los Expertos
- Comprendiendo el Proceso del Dolor y la Tristeza
- Preparándose para las Decisiones Legales
- Ayudando a su Hijos en el Ajuste



3

Empecemos con Información Antecedente



4

¿Por qué estamos aquí?

- Hay 40 años de historia de divorcios
- Hay 20 años de historia de padres solteros, criando a los niños por separado
- Del 30% al 50% de los niños están en riesgo de problemas a largo plazo
- El divorcio o separación solo, no es la causa principal de los problemas en estos niños.



5

Usted No Está Solo

- La mitad de los matrimonios y sobre dos tercios de los segundos matrimonios terminan en divorcio.
- La duración mediana de un primer matrimonio es aproximadamente 9 años. En el año 1970, era 25 años.
- Más de un millón de niños son afectados por el divorcio al año (14,000 niños en Oregón)
- Más de 1/3 de los padres nunca se ha casado
- 70% de todos los niños en los EE.UU. vivirán en un hogar de un solo padre



6

Las Familias Son Diversas

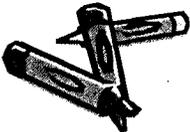
- Más de 40% de padres no están casados
- En los EE.UU. unos 16% de parejas del mismo género están criando niños juntos
- El incremento proporcional de adopciones por parejas del mismo género ha doblado desde el año 2000
- La presencia de familias de generaciones múltiples en un solo hogar está aumentándose por la primera vez en décadas
- Comparado con el año 2000, casi 10% más de abuelos están criando niños



7

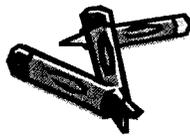
Algunas Realidades del Divorcio-Separación para Padres

- Aumenta la tensión económica
 - Ambos padres tienen menos tiempo con los niños
 - Días festivos, vacaciones, y tiempo familiar será diferente
 - Parejas nuevas tendrán cierto impacto
-  Criando a los hijos cambiará



8

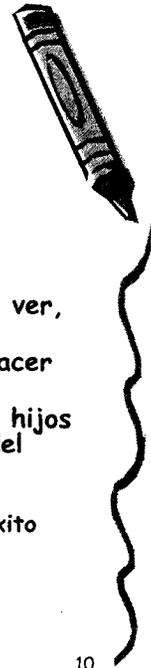
Escuchando de Los Expertos



9

Los Estudios Indican lo que hace Daño a Los Hijos

- Se exponen al conflicto en el transcurso del tiempo: ver, oír, o escuchar relatos de las peleas
 - Conflictos de Lealtad: Hablar mal del otro padre, hacer sentir que el niño tiene que tomar lados
 - Perder contacto con uno o el otro padre: 1/3 de los hijos pierden el contacto con uno de sus padres después del divorcio o la separación
- * El contacto frecuente con padres seguros mejora su éxito en la escuela y reduce el riesgo de la delincuencia, la autoestima baja y el embarazo temprano.



10

Los Estudios Indican que Niños Salen Adelante Cuando:

- Son apoyados por ambos padres
- Tienen padres que son buenos modelos en:
 - Rehacer sus vidas
 - Resolución constructiva de conflictos
- Cuentan con apoyo externo
- Poseen fuentes de fuerza interna



11

El Papel de los Padres es ser Adultos

- No permitan que los conflictos lleguen a los niños
- Eviten hablar mal del otro padre o madre
- Trabajen para apoyar la participación de ambos padres, con tal de que estén disponibles y seguros

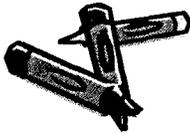


12

Las Buenas Noticias...

- La mayoría de los niños quedan bien
- Ustedes pueden ayudar a sus hijos a salir adelante
- Se encuentran muchos recursos para niños y padres que quieran ayuda

El matrimonio ha fracasado pero pueden tener éxito en su divorcio con niños que salen para adelante.



13

Comprender El Proceso Del Divorcio o La Separación



14

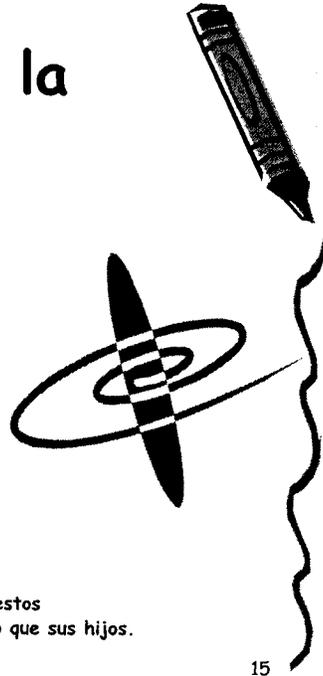
Los Elementos de la Pena Profunda

Los Niños Podrán Sentir...

- Pena/Tristeza
- Negación
- Ansiedad/Miedo
- Enojo
- Alivio
- Negociación
- Depresión
- Aceptación/Comprensión



Es probable Usted también podrán sentir estas emociones, y no siempre al mismo momento que sus hijos.



15

Apoyando a Sus Hijos por El Cambio Familiar

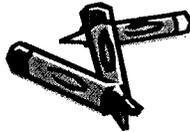
- Deje que sus hijos sepan que lo que sienten está bien
- Ayude a sus hijos poner sus sentimientos en palabras - sentimientos con nombres en realidad se calme los centros emocionales del cerebro (Lieberman, et al, mayo de 2007.)
- Coinciden con la respuesta a sus necesidades:
- Si su hijo está triste, hay que dar consuelo
- Cuando está confundido, dar respuestas apropiadas a su edad
- Si su hijo tiene problemas con la ira, proporcionar orientación y habilidades para manejar la ira
- Si está estresado y ansioso, ofrézcale consuelo y rutinas regulares
- Cuando su hijo necesita relajarse, recuerde divertirse!



16

Anticipe Reacciones en los hijos y en si mismo...

- Cuando su previa pareja se vuelva a casar, se una con otro(a) o se divorcie nuevamente
- Graduaciones, matrimonios, aniversarios
- Cuando el otro padre tenga hijos con su nueva pareja
- Cuando se presenta algún cambio, o amenaza de cambio, en los arreglos legales
- Cuando las necesidades de los niños cambian



17

Cúidese por el bienestar de sus niños

- Encuentre maneras saludables de controlar su tensión — pida ayuda, busque consejería o apoyo
- Vaya despacio al considerar decisiones legales de largo plazo ... paso por paso
- Elabore un plan y una estructura por las interacciones con el otro padre
- Cuide su salud física y su bienestar — la tensión puede causar distracciones que pueden resultar en accidentes...



18

Parejas Nuevas...

- Déle a usted mismo mucho tiempo para sanar — los segundos matrimonios son más exitosos por más que espere después de un primer matrimonio.
- Ponga énfasis en las perspectivas y necesidades de sus niños y escuche sus preocupaciones--cada niño todavía necesita tiempo sólo con usted!
- Proceda LENTAMENTE con las introducciones si quiere que sus niños aceptan a la nueva persona.
- Prepare al otro padre antes de presentar a la nueva pareja a los niños.
- Puede esperar que los niños necesitan tiempo (2 años son normales) de acomodar a una nueva pareja.



19

Términos Legales y Solucionando Los Problemas



20



Asuntos Legales

La Custodia Legal = Como manejar decisiones mayores del tratamiento médico que no sea de emergencia, la educación y la religión.

Opciones en Oregon:

La Custodia Compartida - los padres acuerdan compartir las responsabilidades de la custodia

La Custodia Completa - los padres podrán consultar, pero un padre tiene la autoridad final en ciertas áreas

(Un Juez no puede ordenar la custodia compartida si un padre se opone)

Residencia: El lugar donde vive un niño es distinto de la custodia y es una parte del horario de tiempo que le toca a ambos padres. En el estado de Oregon, los niños no pueden decidir su residencia primaria hasta que cumplan 18 años de edad.



21

Derechos de Padres Sobre la Información de Sus Niños

Cada uno de los padres tiene el derecho al acceso de información tocante sus hijos, incluyendo:

- Tratamiento de salud y salud mental
- Informes de escuela y educación
- Informes de justicia juvenil



... no importa quien tenga custodia de: (Oregon Revised Statutes 107.154)

22

El Plan de Crianza

- La ley de Oregon requiere que los padres hagan un plan para compartir tiempo y el cuidado de los hijos
- El Plan de Crianza deberá reflejar la edad, el desarrollo, y las necesidades particulares de los hijos
- Los Planes de Crianza por lo general incluyen
 - El Horario de Tiempo con Los Hijos:
 - Calendarios residenciales y de fines de semana
 - Días festivos, cumpleaños, y horarios de vacaciones
 - La Custodia Legal
 - Formas de Comunicar y de Resolver Los Conflictos
 - Otros Asuntos Importantes para Los Padres



23

Muestra de un Horario de Tiempo con Los Padres

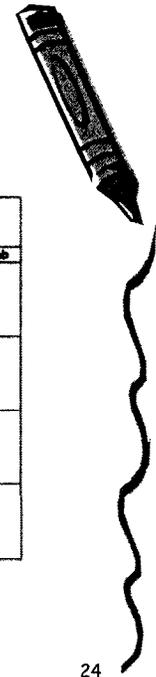
Ventajas del Plan 5:

- El niño puede visitar frecuentemente, aunque brevemente con el padre que no tiene custodia.
- Al padre con custodia le permiten 'descansos' casi todos los días.

Desventajas del Plan 5:

- Los niños se intercambian frecuentemente (casi a diario,) lo cual puede resultar difícil si los padres no se llevan bien.
- La semana esté quizás un poco agitada o descontrolada.

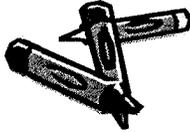
Dom	Lun	Mier	Jue	Vie	Sáb



24

La Paternidad Compartida

- Paternidad compartida se refiere a todos los horarios de tiempo con los hijos de más de 35% y hasta un 50%.
- Las investigaciones muestran que la paternidad compartida funciona mejor cuando:
 - Los padres eligen voluntariamente la crianza compartida
 - Ambos padres prestan la crianza cálida y receptiva
 - Violencia, abuso de sustancias y enfermedad mental no son factores
 - Niveles de conflicto son bajos
 - Los padres viven cerca unos de otros y pueden intercambiar el niño con pocos problemas
 - Los niños son mayores y pueden manejar dos hogares



25

La Manutención de Los Hijos

- Organizado para balancear los recursos entre hogares para el beneficio del hijo
- Con el propósito de cubrir las necesidades básicas: techo, comida, y ropa - no las cosas extras: uniformes del equipo, los campamentos, tutores, la consejería, etc.
- Determinado por un calculo designado por el legislado del estado.



26

Consideraciones Especiales para Planes de Crianza

- Abuso Doméstico
- Violencia Doméstica
- Abuso de Niños
- Abuso y Exceso de Alcohol-Drogas
- Enfermedad Mental Severa
- Desequilibrios severos de poder

Si usted tiene preocupaciones para su propia seguridad:

- Véase <http://www.ojd.state.or.us/parentingplan>
- O llame a Servicios de La Corte Familiar a 503-988-3189 para hablar con un mediador



27

Lo Que Deberá Saber de La Violencia Domestica

El riesgo de la violencia aumenta por la separación

- Los Hijos expuestos a la violencia domestica:
 - Tienen niveles mas altas del enojo, la ansiedad, la depresión, de problemas académicos y de comportamiento.
 - Son mas probables de estar en relaciones violentas como adultos
 - Están a riesgo de cambios en el desarrollo del cerebro
 - Tiene 59% mas riesgo de estar involucrado en delitos cometidos por menores



28

Si La Violencia ha sido un Problema en Su Familia...

- Busque ayuda legal adicional y apoyo emocional para Usted y para sus hijos



Ponga la seguridad en la prioridad mas alta:

- Explore maneras seguras de solucionar los problemas y de cooperar como padres:
 - Pide que la corte quite el requisito de la mediación o que se reúnan en salas separadas en la mediación
 - Pide que la seguridad le acompañe para procedimientos tribunales
 - Visitas supervisadas o cambios supervisados
 - Servicios personales de violencia de intervención



29

El Solucionar Los Problemas del Conflicto



30

Sus Opciones Para Resolver Los Conflictos

- **Platicar:** informal, los padres controlan las decisiones, puede aumentar la relación entre los padres, es gratis
- **Mediar:** una negociación con la ayuda de un intermediario, los padres controlan las decisiones, aumenta las habilidades de poder resolver conflictos, gratis o de costos bajos
- **Colaborar:** un abogado colaborador trabaja con ambos padres a llegar a acuerdos, los padres controlan la mayoría de las decisiones, es costoso pero menos que contratar con dos abogados
- **Acuerdo con un abogado:** un abogado por cada padre negocia por él o ella, hay menos control de lo dicho y las decisiones, puede resultar antagonista la negociación y puede dañar la relación entre los padres, es costoso La mayoría de la gente resuelve su caso sin utilizar los abogados
- **Juicio:** formal, los padres tienen poco control, bien antagonista el proceso, frecuentemente daña la relación entre los padres, costoso
- La mayoría de la gente (sobre 95%) resuelve su caso sin un juicio



31

Las Realidades Del Tribunal

Razones para evitar un tribunal:

Costos Altos

Demoras Largas

Conflicto e Iras

Decisiones Incorrectas

Daño a los Hijos

Testigos que Mienten

Calendarios Sobrecargados Jueces Descontentos

De "A Judge's Guide to Divorce: Uncommon Advice from the Bench" por Judge Roderic Duncan

Sobre todo, los padres pierden control sobre las decisiones para sus hijos



32

Por que la Mediación Tiene Éxito

Para los padres que intentan la mediación...

- Los padres quien no conviven han tenido 3 veces mas contacto por semana con los niños



Es 5 veces menos frecuente que los padres vuelven a la corte

- Padres con quien no conviven han tenido mas influencia significante en las decisiones
- Los niños tienen 2 veces mas la probabilidad de saber cuando va a ocurrir la siguiente visita

(Bob Emery, 2001)

33

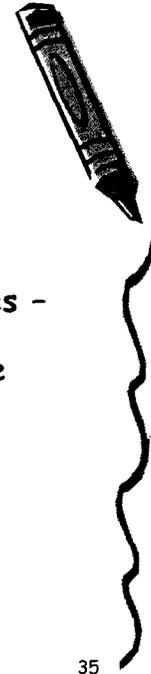
Ayudar a Los Niños Adaptarse

34

Durante el Divorcio- Separación, Niños de Cualquier Edad Necesitan:

- Información Adecuada y Apropiada
Saber que no tienen que elegir entre padres -
que pueden amar a los dos
- Rutina/Estructura Predecible y Consistente
- Apoyo Emocional
- Expectativas Realísticas

Las necesidades de los niños no cambian -
Como proporcionar es lo que cambia.



35

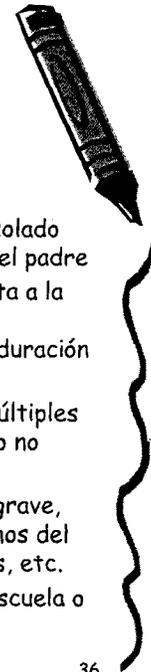
Reacciones e Indicaciones Preocupantes

Reacciones normales:

- Un poco de ansiedad de separación
- Interrupción en el desarrollo
- Queriendo dormir con sus padres o no estar solo
- El aumento de las preocupaciones o temores
- La timidez o el evitar de situaciones sociales
- Cambios en la escuela o no querer ir a la escuela

Signos de Angustia:

- El niño no puede ser consolado después de despedirse del padre
- Regresión (que se remonta a la conducta de edad) es significativo y tiene una duración superior a seis meses
- La ansiedad extrema - múltiples miedos, pesadillas, el niño no puede tolerar estar solo
- Los signos de depresión grave, retiro, tristeza, trastornos del sueño, pérdida de interés, etc.
- Problemas graves en la escuela o el fracaso escolar



36

Situaciones o Comportamientos Que Merecen Atención Inmediata

- Abuso sexual y comportamiento sensualizado (expuestos a adultos nuevos o desconocidos)
- Contemplar o intentar suicidio
- Mutilación propia
- Desorden en sus comidas - anorexia, bulimia
- Uso o abuso de alcohol o drogas
- Fracaso escolar
- Agresión física
- Retiros extremos



37

El Formar Lazos Seguros Es Importante

- Es un **paso fundamental** para el crecimiento y desarrollo saludable
- Se establece en los primeros años de vida por la prestación de *cuidado sensible, receptivo*
- Establece **La Confianza** - Los Niños aprenden que pueden obtener lo que necesitan y estar seguros con otros
- Relacionado a la autoestima alta, éxito en la escuela, y la capacidad de enfrentar los cambios y de tener relaciones exitosas con otros

La mayoría de los niños con un lazo seguro principal saludable establecen lazos fuertes con otros dentro de su primer año.



38

Infancia - 18 meses "Confianza y Cariño"

Retos Probables

- Trastorno en comer, dormir, o usar el baño
- Se interrumpe la formación de lazos emocionales con el cuidador principal
- Sensitivo al estado emocional de un padre
- La necesidad para la comunicación frecuente y detallada para las siestas, comidas y medicamentos.



Sugerencias

- Mantenga la rutina
- Apoye el lazo emocional principal y provee contacto frecuente con el otro padre
- Sea consciente de sus propias emociones fuertes - Busque Apoyo
- Utilice el correo electrónico, libretos, o las llamadas para informarse el uno al otro sobre el bienestar del niño.

39

18 Meses - 3 Años "Independencia y Autonomía"

Retos Probables

- Quieren explorar su ambiente
- Tentando los límites, enojos y berrinches
- La angustia de separación aumenta
- Los padres necesitan la comunicación frecuente y detallada para siestas, comidas, medicinas

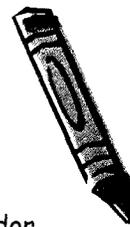


Sugerencias

- Provea vigilancia constante en un ambiente estimulante
- Provea estructura y rutinas animar el uso de palabras
- Provea cuidado cariñoso, baje la tensión de las transiciones, mantenga los mismos cuidadores del niño
- Utilice el correo electrónico, libretos, o las llamadas para informarse el uno al otro sobre el bienestar del niño.

40

Horarios Para Los Hijos Bajo 3 Años



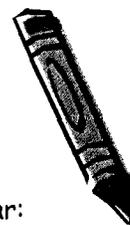
- Apoyar la formación de lazos emocionales con el cuidador principal
- Reducir la exposición al conflicto entre padres y la ansiedad
- Crea oportunidades para que el otro padre forme lazos emocionales por:
 - Contacto frecuente y consistente
 - Provea cuidado: comidas, cambiando pañales, jugando y siestas
- Incluye formas de comunicar información importante sobre el salud y el bienestar del niño.



41

Noches Para Los Niños Pequeños

Puntos para considerar



- Su historia como padres, y sus papeles antes de separar: *¿Que hicieron antes? Evite los cambios bruscos*
- Historia formando lazos emocionales: *¿Quién a proveído la mayoría del cuidado? ¿Como son los lazos emocionales con cada padre?*
- Capacidad y Conocimiento de ser padre: *¿Cuan capaz es cada uno de calmar, consolar, y proveer cuidado básico al niño?*
- Temperamento Del Nino: *¿Como responde a ambientes nuevas, transiciones, y cuando no está con el cuidador principal?*
- Calidad de La Relación Entre Padres: *¿Puede usted y el otro padre comunicar sobre detalles importantes del cuidado del niño? ¿Pueden transferir el niño sin conflicto?*



42

3 - 5 Años "Circular Socialmente y Regularse a Sí Mismo"



Retos Probables

- Miedo al abandono o a la pérdida de un padre →
- Sentimientos de culpabilidad, responsabilidad y confusión →
- Fantasías de reconciliación →
- Retos de Comportamiento: Aumento de agresión, Conducta perfecta, Quejumbre, apego excesivo, tristeza →

Sugerencias

- Reasegurarles el retorno del padre - madre a cada una de las casas
- Comuníquenle juntos a los niños sobre el divorcio juntos (véase paquete)
- Leerles libros apropiados para su edad para dar información y expectativas realística sobre el divorcio o la separación
- Mantenga disciplinas/ rutinas consistentes



43

6 - 8 Años "Empatia y Capacidad"



Retos Probables

- Conflictos en lealtad →
- Tristeza, deseo por el padre ausente, pedidos para la reconciliación →
- Retos de comportamiento: Llanto, enojo, berrinches →
- Problemas en la escuela →
- Dolores de estomago y cabeza →

Sugerencias

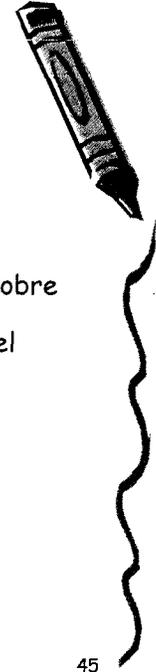
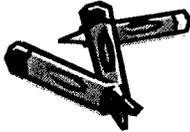
- Protegerlos de hostilidades paternas
- Visitas regulares/ frecuentes por el padre sin custodia
- Disciplina consistente
- Asistencia regular a la escuela, informen a la escuela sobre el divorcio
- Provee apoyo emocional; anime el hablar de sentimientos, busque la conserjería



44

Horarios Para Los Niños no en la escuela y para los hijos en la escuela primaria deberán...

- Ser previsibles y regular, con rutinas claras para las transiciones
- Incluye formas de comunicar información importante sobre la salud y bienestar del niño
- Permitir contacto frecuente pero empiece de reducir el número de transiciones
- Apoye rutinas de familia: comidas, hora de dormir, tradiciones de los días festivos
- Apoye la participación en las actividades de la escuela
- Facilite relaciones con la familia extendida
- Reducir la exposición al conflicto



45

9 - 11 Años "Determinando A Si Mismo"

<u>Retos Probables</u>	<u>Sugerencias</u>
• Hostilidad hacia uno o ambos padres, necesidad de asignar culpa	• Eviten culparse el uno al otro, anime la expresión verbal apropiado de emociones
• Preocupación sobre la custodia	• Provea información sobre el plan, NO el conflicto
• Conflicto de lealtades	• Evite luchas de poder con el otro padre; asegure al niño que puede amar a los dos
• Vergüenza, rechazo, resentimiento, soledad	• Mantenga la rutina/estructura; hable con los hijos sobre sus preocupaciones; conectarlos al apoyo de sus compañeros
• Problemas en la escuela	• Involucre a ambos padres; busque programas de apoyo en la escuela; busque actividades positivas



46

Horarios para los Hijos con 9-11 Años Deberán...

- Apoyar la participación en las actividades de la escuela
- Apoyar el desarrollar de los talentos, aptitudes, y actividades extracurriculares - es una etapa importante de aprendizaje rápida por el crecimiento del cerebro que ocurre
- Acomodar la capacidad del niño de estar separado de un padre por periodos mas largos
- Apoyar la necesidad que surge para amistades y relaciones familiares fuera del hogar
- Reducir la exposición a las peleas y los conflictos de lealtad



47

Los Adolescentes "Separación y Supervivencia"

<u>Retos Probables</u>		<u>Sugerencias</u>
• Sentirse responsable por miembros de la familia	→	• Mantenga el papel paternal con los niños
• Preocupación por perder la familia y el futuro de sus miembros	→	• Limitar la implicación en las preocupaciones de los padres
• Enojo y hostilidad	→	• Aliente al apoyo positivo de sus compañeros y la expresión emocional apropiado
• Manifestación de estrés emocional a través de actos delictivos o consumo de drogas o el desarrollo temprano de independencia	→	• Mantenga una disciplina constante, comuníquese acerca del horario de sus hijos, hable con su hijo sobre las actividades de alto riesgo: drogas, alcohol, y auto mutilación



48

Horarios para Los Adolescentes Deberán...

- Apoyar la participación en las actividades de la escuela
- Tomar en cuenta los deseos de los hijos adolescentes, pero no deje que tomen las decisiones finales del horario - En Oregon los hijos no tienen el derecho legal de determinar donde viven hasta que tengan 18 años
- Asegurar el contacto regular con ambos padres aun cuando los addescentes indican que no les importa - los hijos siguen necesitando contacto con ambos padres como antes
- Apoyar la necesidad de los jóvenes de independizarse y a la vez mantenga las rutinas y tradiciones familiares importantes
- Reducir la exposición a las peleas y los conflictos de lealtad, no hay que darle a su hijo el papel de confidente



49

Las Familias Se Desarrollan por el transcurso del tiempo

- Familias con hijos pequeños suelen enfocar en rutinas de cuidado **dentro** del hogar
- Familias con hijos en la escuela se enfocan mas en las actividades **fuera** del hogar con la escuela, en el desarrollo de habilidades, y en actividades con otras familias
- Familias con adolescentes están apoyando sus hijos en **desarrollar su autonomía** al aumentar sus decisiones, sus actividades y sus conexiones a otras personas
- Familias con adolescentes mayores se enfocan en preparar a los hijos para **salir del hogar** y vivir en forma independiente, al enseñar los habilidades de la vida, hacer planes para la escuela adicional, y al reducir el control paternal.

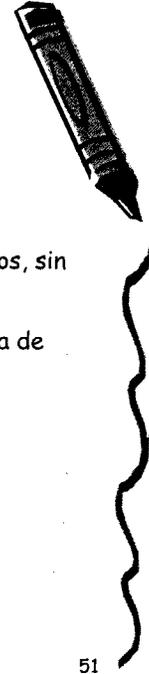
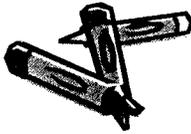


Cada etapa requiere que los padres aprenden adaptar y negociar nuevamente los planes, horarios, y rutinas de comunicación

50

Pensamientos Para Concluir

- **Proteja a sus niños** de los conflictos de lealtad
- **Mantenga una influencia significativa** en las vidas de sus hijos, sin importar la cantidad de tiempo que tiene
- **Mantenga el control de las decisiones** de encontrar la forma de resolver problemas y enfrentar los conflictos juntos
- **Tome la visión a largo plazo**, su relación con sus hijos sobrevivirán planes de crianza, manutención de hijos y sus sentimientos sobre el otro padre
- **Obtenga apoyo** para que pueda apoyar y ayudar a sus hijos



51

Mis Dos Hogares

por Amanda, 12 años

La mayoría de la gente tiene un hogar,
pero yo tengo dos.
Uno de ellos es con mi Mamá.
El otro hogar es con mi Papá.
Yo sé que los dos me aman.
Por eso me gusta tener
Mis dos hogares.

de: Broken Hearts...Healing: Young Poets Speak Out on Divorce,
edited by Tom Worthen, Ph.D.



52

Etapas de Desarrollo de Niños

Infancia a 18 meses: Confianza y Cariño

Los niños tienen sus propias etapas de desarrollo que marcan a través de sus vidas. Como padres es importante conocer y entender estas etapas de desarrollo para poder adecuadamente cumplir en las necesidades de nuestros hijos. Conociendo estas etapas nos puede servir en para informar y explicar la conducta, emociones y necesidades de nuestros niños. Este entendimiento nos ayuda tender una idea sobre que se puede esperar y a estar listos para responder y guiar nuestros hijos.

Este ejercicio sirve para examinar cada etapa de desarrollo y también considerar retos posibles y finalmente identificar maneras en como manejar los retos.

Etapas de Infancia a 18 meses:

- Establecer confianza que los padres van a cuidar las necesidades básicas (cuando lloran alguien contesta)
- Crecer la relación con las papas y que sienten seguros
- _____
- _____

Retos Posibles: *¿Qué han observado en sus hijos que les preocupan?* *¿Cambios en conducta? ¿Cómo sus hijos manejan/demuestran sus sentimientos?*

- Trastorno en comer, dormir, o usar el baño
- Nervioso, exigente, o inquieto
- Darse cuenta de cambios
- Llorar en exceso o apartarse/retirarse
- _____
- _____
- _____

Etapas de Desarrollo de Niños

18 meses a 3 Años: Independencia y Autonomía

Los niños tienen sus propias etapas de desarrollo que se marcan a través de sus vidas. Como padres es importante conocer y entender estas de desarrollo para poder adecuadamente cumplir en las necesidades de nuestros hijos. Conociendo estas etapas nos puede servir en para informar y explicar la conducta, emociones y necesidades de nuestros niños. Este entendimiento nos ayuda tender una idea sobre que se puede esperar y a estar y a estar listos para responder y guiar nuestros hijos.

Este ejercicio sirve para examinar cada etapa de desarrollo y también considerar retos posibles y finalmente identificar maneras en como manejar los retos.

Etapas de 18 meses a 3 años:

- Establecer quienes son aparte de los padres
- Probando los limites
- _____
- _____

Retos Posibles: *¿Qué han observado en sus hijos que les preocupan? ¿Cambios en conducta? ¿Cómo sus hijos manejan/demuestran sus sentimientos?*

- Tentando los limites
- La angustia de separación aumenta
- Enojos y berrinches
- "No"
- _____
- _____
- _____
- _____

Etapas de Desarrollo de Niños

3 a 5 Años: Circular Socialmente y Regularse a si Mismo

Los niños tienen sus propias etapas de desarrollo que marcan a través de sus vidas. Como padres es importante conocer y entender estas etapas de desarrollo para poder adecuadamente cumplir en las necesidades de nuestros hijos. Conociendo estas etapas nos puede servir en para informar y explicar la conducta, emociones y necesidades de nuestros niños. Este entendimiento nos ayuda tender una idea sobre que se puede esperar y a estar listos para responder y guiar nuestros hijos.

Este ejercicio sirve para examinar cada etapa de desarrollo y también considerar retos posibles y finalmente identificar maneras en como manejar los retos.

Etapas de 3 a 5 años:

- Aprender a controlar impulsos
- Como jugar con otros niños
- _____

Retos Posibles: *¿Qué han observado en sus hijos que les preocupan? ¿Cambios en conducta? ¿Cómo sus hijos manejan/demuestran sus sentimientos?*

- Regresión
- Sentimientos de culpabilidad sobre el divorcio
- Miedo al abandono
- Aumento de agresión
- Qujumbre, apegado excesivo, tristeza
- Conducta perfecta
- _____
- _____

Etapas de Desarrollo de Niños

6 a 8 Años: Empatía y Capacidad

Los niños tienen sus propias etapas de desarrollo que marcan a través de sus vidas. Como padres es importante conocer y entender estas etapas de desarrollo para poder adecuadamente cumplir en las necesidades de nuestros hijos. Conociendo estas etapas nos puede servir en para informar y explicar la conducta, emociones y necesidades de nuestros niños. Este entendimiento nos ayuda tender una idea sobre que se puede esperar y a estar listos para responder y guiar nuestros hijos.

Este ejercicio sirve para examinar cada etapa de desarrollo y también considerar retos posibles y finalmente identificar maneras en como manejar los retos.

Etapas de 6 a 8 años:

- Aprender habilidades para manejar escuela y amistades
- _____
- _____

Retos Posibles: *¿Qué han observado en sus hijos que les preocupan? ¿Cambios en conducta? ¿Cómo sus hijos manejan/demuestran sus sentimientos?*

- Tristeza, deseo por el padre ausente
- Llanto, enojo, berrinches
- Aumento en problemas de comportamiento
- Conflictos en lealtad
- Dolores de estomago y cabeza
- _____
- _____
- _____

Etapas de Desarrollo de Niños

9 a 11 Años: Determinando a Si Mismo

Los niños tienen sus propias etapas de desarrollo que marcan a través de sus vidas. Como padres es importante conocer y entender estas etapas de desarrollo para poder adecuadamente cumplir en las necesidades de nuestros hijos. Conociendo estas etapas nos puede servir en para informar y explicar la conducta, emociones y necesidades de nuestros niños. Este entendimiento nos ayuda tender una idea sobre que se puede esperar y a estar listos para responder y guiar nuestros hijos.

Este ejercicio sirve para examinar cada etapa de desarrollo y también considerar retos posibles y finalmente identificar maneras en como manejar los retos.

Etapas de 9 a 11 años:

- Que puedan manejar relaciones con compañeros
- Aprendiendo que valoran y quienes son
- _____
- _____

Retos Posibles: *¿Qué han observado en sus hijos que les preocupan?* *¿Cambios en conducta? ¿Cómo sus hijos manejan/demuestran sus sentimientos?*

- Hostilidad hacia uno o ambos padres
- Necesidad de asignar culpa
- Conflicto de lealtades
- Dependencia
- Vergüenza, rechazo, resentimiento, soledad
- Problemas en la escuela
- _____
- _____
- _____

Etapas de Desarrollo de Niños

Adolescentes: Separación y Supervivencia

Los niños tienen sus propias etapas de desarrollo que marcan a través de sus vidas. Como padres es importante conocer y entender estas etapas de desarrollo para poder adecuadamente cumplir en las necesidades de nuestros hijos. Conociendo estas etapas nos puede servir en para informar y explicar la conducta, emociones y necesidades de nuestros niños. Este entendimiento nos ayuda tender una idea sobre que se puede esperar y a estar listos para responder y guiar nuestros hijos.

Este ejercicio sirve para examinar cada etapa de desarrollo y también considerar retos posibles y finalmente identificar maneras en como manejar los retos.

Etapas de 3 a 5 años:

- Desarrollar su identidad aparte de sus padres

- _____

- _____

Retos Posibles: *¿Qué han observado en sus hijos que les preocupan? ¿Cambios en conducta? ¿Cómo sus hijos manejan/demuestran sus sentimientos?*

- Sentirse responsable por miembros de la familia
- Enojo y hostilidad
- Temprano o tardío desarrollo de independencia
- Uso de drogas

- _____

- _____

- _____

Como Hablar Con Los Niños Sobre el Divorcio o Separación

Ellos necesitan ser informados por ambos padres (juntos, si es posible) que:

- **Son amados por ambos padres** – a veces los niños se preocupan por que si sus padres dejan de amarse, quizás dejaran de amarlos a ellos también
- **Serán bien cuidados/atendidos** – a veces los niños se preocupan que nadie se va a encargar de ellos
- **La separación/el divorcio no es culpa de ellos** – a veces los niños piensan que causaron la separación o el divorcio
- **No pueden arreglar la situación** – a veces los niños piensan que, si se comportan bien, o si hacen todo lo correcto, sus padres se reunirán
- **Pueden hacer preguntas** – a veces los niños se preocupan que causaran enojo o tristeza si piden informes
- **Esta bien que comuniquen sus emociones con sus padres, incluso cuando son diferentes sentimientos que los de sus padres** – a veces los niños se preocupan que sus padres no son capaz de entender lo que sienten o lo que dicen
- **Es bueno pedir ayuda** – a veces los niños se preocupan que tendrán que solucionar todo solos
- **No están solos** – a veces los niños se preocupan que son los únicos pasando por esto

Es importante reconocer que será útil conversar con frecuencia con los niños sobre el divorcio para ayudarlos con el ajuste que cada cambio les trae. Hable con los niños acerca las necesidades que tienen y de les animo para expresar sus pensamientos igual que sus sentimientos.

Ayudando a su Hijo Enfrentar al Estrés

El cambio, la presión y la inherente incertidumbre en el proceso de divorcio, pueden estresar a cualquiera, y los niños no son la excepción. Este estrés se puede intensificar más en los niños cuando los padres están distraídos y abrumados. No existe manera alguna de eliminar por completo el estrés en la vida de un niño. De hecho, aprender a enfrentarse con éxito a situaciones estresantes, es una parte muy importante del crecimiento. No obstante, cuando la ansiedad es intensa o cuando esta se mantiene por mucho tiempo puede causar desgaste, tanto físico como emocional, y llevar a la depresión, a la fatiga y a una más baja resistencia a las enfermedades. Es importante estar atento a los niveles de estrés que su hijo pueda estar experimentando.

Signos de Estrés Importantes

A menudo, puede ser difícil para los padres identificar el estrés en los hijos, esto porque no existen dos niños que reaccionen de la misma manera. El estrés se manifiesta de diferentes maneras dependiendo de: edad, diferencias individuales y temperamento. Usualmente, los niños interiorizan la ansiedad asociada con el estrés y desarrollan vagos síntomas físicos como dolor de estomago, dolores de cabeza y fatiga o presentan cambios en el comportamiento, tales como comerse las uñas, hacerse colochos en el cabello con los dedos, pérdida de apetito e insomnio.

Hágase usted mismo estas preguntas críticas, las cuales le ayudarán a determinar que tan aguda es la reacción de su hijo ante el estrés.

- ¿Por cuánto tiempo han durado los síntomas? Ponga atención a aquellos que persisten por semanas, no a los que duran solo unos días.
- ¿Qué tan intensos son los síntomas? ¿Existe algo que esté perturbando el sueño o los patrones alimenticios de su hijo? ¿Algo que esté causándole ausentarse de la escuela?
- ¿Qué tan adecuado, dentro de su desarrollo, es el comportamiento de su hijo? Puede ser que sea normal para un niño de dos años llorar cuando se separa de alguno de sus padres, pero no lo es para un niño de ocho años de edad.

En casos donde la duración de los síntomas se presente por largo tiempo, o sean muy intensos, fastidiosos o inadecuados -de acuerdo a la etapa del desarrollo del niño- es conveniente buscar la ayuda de un pediatra o consejero.

Desarrollando Planes de Crianza

En la actualidad, la ley de Oregon requiere que los padres de familia que se están divorciando adjunten un plan crianza al decreto del divorcio. El plan de crianza debe de demostrar que los padres tienen un plan establecido para compartir las responsabilidades y el tiempo que van a compartir con los hijos. Los planes de crianza pueden ser generales o detallados. Un plan general provee un esquema del tiempo y accesibilidad de los padres. Los padres tienen la libertad de desarrollar un plan el cual consideren que sea el mejor para los intereses del niño, pero el plan debe de asegurarse de que el padre sin custodia este recibiendo el tiempo y el acceso al cual tiene derecho. Anticipando situaciones y eventos y creando un plan de respuesta, muchos de los conflictos se pueden prevenir. Un plan más detallado puede incluir guías para el calendario residencial; días feriados, cumpleaños, planes vacacionales, toma de decisiones y responsabilidades, acceso e intercambio de información, reubicación de los padres; métodos para resolver disputas. Puede usted bajar una guía para plan de crianza de la siguiente dirección del Internet <http://ojd.state.or.us/familylaw>.

Sugerencias para la Elaboración de Planes de Crianza:

- **Concéntrese en áreas en las cuales hay acuerdo:** Aunque es común para los padres concentrarse en los desacuerdos, puede ser más benéfico comenzar con aquello en lo que están de acuerdo. Por ejemplo, están de acuerdo en que los niños deben salir bien en la escuela; tener la seguridad y supervisión adecuada; incluir actividades provechosas y personas valiosas en sus vidas; adquirir confianza en el mundo; etc. ¿En qué preceptos esenciales están de acuerdo los dos padres? Comiencen por estos y construyan basándose en ellos, ideen un plan específico que incorpore estos dentro de la vida cotidiana.
- **Construya en base a las fortalezas de cada padre.** Nadie es perfecto. Cada padre o madre tienen sus propias fortalezas, esos aspectos de la paternidad en lo que son buenos. También cada padre y madre tiene sus muy particulares desafíos. Traten de elaborar un plan basado en las fortalezas de ambos padres.
- **Mantenga aquellas rutinas que les hayan funcionado bien en el pasado.** Si tradicionalmente es el papá el que los lleva al juego de fútbol, o es este el asistente o entrenador del equipo, trate de que esto se mantenga igual. Pregúntese, ¿si la rutina ha sido que los niños hacen galletas con la mamá los días martes, como se puede hacer para que esta tradición se mantenga?

- **Imagínese el plan como si fuera un bordado.** Normal y naturalmente los padres entran y salen en la vida de sus hijos, semejante a como el hilo y la aguja entran y salen cuando se teje un bordado. La frecuencia e intensidad de las entradas y salidas de los padres dependen de la edad y de los intereses de los niños. Vea esto como si fuera una obra de bordado en marcha, donde ambos padres tejen habitualmente con la ayuda de familia y amigos.

Otras Consideraciones para la Elaboración de los Planes de Crianza

Es importante considerar algunos asuntos adicionales cuando se está preparando un plan de crianza.

Las edades de los niños en la determinación de los horarios en la crianza. Los infantes y los niños menores de 3 años de edad necesitan de corto pero más frecuente contacto con los padres a los cuales son más apegados, esto con la finalidad de mantener el acercamiento. Pero también, se les dificulta bastante el manejar períodos largos de alejamiento del padre de familia primario (el más cercano al niño.) Es posible que niños en edad escolar toleren mejor esta separación. Los adolescentes necesitan más flexibilidad en cuanto al tiempo y en las actividades que comparten con cada uno de los padres. Por esta razón, es recomendable incluir a hijos adolescentes en la elaboración del plan.

Las personalidades de los niños. Para algunos niños los cambios en general son difíciles y ese ir y venir de la casa de los padres separados generalmente resulta en un considerable período de ajuste. Para aquellos niños que se les dificulte el ajuste al cambio, entre menos transiciones tengan será mejor.

La relación entre los padres. Generalmente si los padres no pelean y mantienen una relación práctica y llevadera, ese ir y venir será más fácil y menos estresante para los niños. Si por el contrario, la relación entre los padres es hostil y tensa, entre menos ir y venir mejor.

Si existe un alto nivel de conflicto y/o violencia, los niños deberán ser protegidos. Severos problemas familiares, como abuso de sustancias, enfermedad mental o emocional, negligencia o abuso, o alguna actividad criminal, requerirá de mayores limitaciones para proteger a los niños. La seguridad de los niños y la de los padres involucrados se antepone a cualquier otro asunto. Pueden ser incluidos en el plan de crianza los acuerdos a los que se haya llegado sobre de la seguridad o el bienestar de los niños. Por ejemplo: reglas que limiten el uso de drogas o el consumo de alcohol durante el tiempo que estén cuidando de ellos ó cuando estén transportándolos de un lugar a otro;

reglas acerca del fumado en presencia de los niños; reglas acerca del uso del cinturón de seguridad.

Reglas acerca del comportamiento de los padres. Algunos padres incluyen en el plan declaraciones tales como la importancia de evitar hacer comentarios despreciativos en contra de alguno de los padres en presencia de los niños, el no utilizar a los niños como mensajeros entre ellos, y el no indagarlos para obtener información sobre el otro padre.

La tardanza. Se pueden detallar en el plan acuerdos sobre la hora que se recogerán y se dejarán los niños, como también se puede establecer un período de gracia o tiempo de espera de, por decir algo, quince minutos. La idea es disminuir las tardanzas, las cuales comúnmente llevan a peleas en presencia de los niños lo cual, a su vez, puede causarles también sufrimiento.

Cambios en los horarios. Algunos padres incluyen en su plan de crianza una regla que permita que el horario cambie, siempre y cuando los padres estén de acuerdo con dicho cambio, pero un padre no podrá hacer ningún cambio sin antes contar con la aprobación del otro.

Una declaración acerca de mudanza. Muchos padres incluyen en el plan una declaración que explica que, antes de que cualquiera de los dos padres se mude fuera del área, deberá de hacerse un nuevo plan especificando cuando permanecerán los niños con cada padre.

Hoja de Trabajo para Plan de Crianza

La siguiente guía puede usarse para ayudar a los padres a crear su propio plan familiar

1. **Principios base sobre la comunicación**
 - a. Frecuencia /manera entre los adultos
 - b. De los adultos a los niños.
2. **Acuerdos sobre tiempo compartido con los niños**
 - a. Calendario mensual (consulte el calendario, si esto ayuda)
 - b. Períodos de vacaciones
 - c. Días feriados
 - d. Días especiales (cumpleaños, cumpleaños de los padres)
 - e. Ocasiones Especiales (bodas, funerales, graduaciones)
 - f. Escuela, deportes, iglesia y eventos comunitarios (conferencias con los maestros)
3. **Detalles sobre la transportación:**
 - a. Responsabilidades del transporte, horas y lugares de intercambio
 - b. Instrucciones especiales y restricciones
4. **Horario telefónico** (cuando los niños están con cada uno de los padres)
5. **Acuerdos sobre paternidad a larga distancia (Esto en caso de que alguno de los padres viva a más de 100 millas de distancia)**
 - a. Horario anual de distribución del tiempo que compartirá cada padre con los niños
 - b. Detalles de la transportación
 - c. Logística sobre el intercambio de información
6. **Procedimientos para la Toma de Decisiones:**
 - a. Cómo y por quién serán tomadas las decisiones importantes.
(Educación, guardería, tratamiento médico o dental, terapia)
7. **Procedimientos para intercambio de información:**
 - a. Información relacionada a la escuela (reporte de calificaciones, problemas académicos o disciplinarios, conferencias con maestros)
 - b. Actividades Extracurriculares
 - c. Información relacionada con la salud (enfermedades, recetas médicas, chequeos, sesiones de terapia)
 - d. Comunidad y eventos especiales
8. **Manutención a menores**
 - a. Cantidad (determinada por hoja de trabajo adecuada)
 - b. ¿Cuándo, si ha de suceder, debe recalcularse? ¿Cómo?

- c. Calendario de pago
 - d. Pago de gastos generados por manutención: por quién, verificación, procedimiento si los gastos sufren algún cambio
 - e. Asignación de porcentaje de los gastos médicos, dentales y psicológicos que no estén cubiertos por el seguro médico.
9. **Asuntos Médicos**
- a. Quien provee seguro, procedimiento para hacer cambios en la cobertura, procedimiento para solicitud de pago
 - b. Filosofía /estilo del (la) doctor(a)
 - c. Consistencia en el tratamiento
10. **Educación universitaria para los hijos**
11. **Que pasa si...**
- a. Uno o ambos padres fallecen
 - b. Involucrarse en Alcohol /drogas
 - c. Noviazgo /cohabitación relacionada a los padres
 - d. Ausentarse del área /estado (temporal o permanentemente)

Principios Básicos de Negocios para Padres

1. **Sea cortés.** Los saludos amables pueden crear un tono más de negocios que personal. Evite el expresar sentimientos poco placenteros ó de enojo. Evite el uso de adjetivos cariñosos o apodos. Evite las revelaciones y preguntas personales. Concluyan rápidamente los encuentros si alguno de los padres se está molestando o irritando.
2. **Sea ordenado.** Programe sus encuentros en un lugar neutro y a una hora que sea conveniente para ambos. Al momento de programar un encuentro, déjele saber al otro el motivo o el asunto que quiere discutir. Espere lo mismo del otro. Ambos deben de tomar un tiempo adecuado para pensar acerca de los temas que discutirán. Prepárese mentalmente para el encuentro. Haga notas acerca de sus ideas. Limite a uno o dos temas cada discusión que tengan.
3. **Sea claro y específico.** Clarifique lo que usted entendió sobre el asunto con el otro padre, escríbalo. Obtenga por escrito las confirmaciones o correcciones que le hagan a los acuerdos. Ponga fecha y firme los acuerdos, y haga copias para los dos.
4. **Utilice una comunicación tal y como en los negocios, así como también mantenga un récord de todo.** Comuníquese lo más directamente posible: en persona, por teléfono, por correo, por mail o por fax, ó si es necesario, a través de abogados. Recuerde que las

transacciones de negocio casi nunca toman lugar con un tercero no autorizado (amigos, familiares o *niños*) llevando y trayendo información. Cuando no pueda tener una conversación frente a frente con el otro padre de familia, haga notas que graben los detalles del acuerdo. Envíe memorandos para confirmar los acuerdos.

5. ***Déle al otro padre el beneficio de la duda:*** Asuma que el otro padre hará todo lo mejor para su hijo. Asuma que el otro padre pretende mantener los acuerdos conforme a su mejor habilidad. No asuma que un aparente error está rompiendo un acuerdo, o que este lo causó el otro para molestarle o para romper con la relación paternal.
6. ***No tome al otro padre por merecido.*** Demuestre respeto por el horario del otro padre, por sus responsabilidades, y por su vida privada al no asumir que este(a) estará siempre listo para ajustarse a los cambios de última hora.

Modelos de Toma de Decisiones

En el curso de aplicar para el divorcio, usted será llamado a hacer un sin número de decisiones referentes al cuidado de su hijo. Adicionalmente, mientras su niño crezca y cambien sus necesidades, usted y el otro padre tendrán que responder a sus cambiantes necesidades. Ya sea que tomen estas decisiones juntas sin ninguna asistencia exterior, o que quieran ayuda adicional, existen diferentes opciones disponibles para usted.

Mediación

La mediación es un proceso donde una tercera persona neutral ayuda a los padres a tomar decisiones acerca de sus hijos, de una manera segura y confidencial. El mediador puede ayudar a los padres a resolver asuntos relacionados a la custodia y al desarrollo del plan de crianza. En la Corte de Servicios Familiares, los mediadores también pueden ayudarle a lidiar con asuntos financieros, como la manutención de sus hijos y la división de propiedad. Los mediadores están entrenados para entender y manejar la gran tensión que un divorcio puede ocasionar, para que así los padres puedan enfocarse en crear un plan conveniente para todos. Este enfoque apoya a los padres, los cuales son las personas más adecuadas para tomar las decisiones por sus hijos. A la vez, pueden todavía estar disponibles abogados que den consejo legal fuera de la sesión de mediación.

En la Corte de Servicios Familiares, no hay ningún cargo por la sesión inicial. Adicionalmente, no es necesario tener una petición de acción en la corte para solicitar los servicios de mediación. Una de las ventajas de la mediación es que

los padres mantienen el poder de tomar sus propias decisiones con respecto a sus hijos. Además, la mediación es a menudo mucho más barata y toma menos tiempo que las litigaciones tradicionales. Aquellos que han participado en el proceso de mediación lo han encontrado de mucha ayuda para poder ayudar a los padres a reconstruir una nueva relación paternal-maternal

En cuanto a la mediación, se debe advertir que la resolución de conflictos no es garantizada. **La mediación puede que no sea apropiada en casos donde la violencia doméstica ha sido parte constante de la dinámica familiar ó, donde una de las partes tiene un severo trastorno mental ó, donde existe un problema de abuso de sustancias ó, donde exista un severo desequilibrio de poder en la relación ó, donde las emociones son extremadamente intensas.**

Los servicios de mediación están disponibles para usted a través de la Corte de Servicios Familiares, y en la comunidad de profesionales privados. Unas cuantas sesiones pueden que sean necesarias para resolver todos los asuntos frente a usted. La mediación puede ayudarle a comunicar sus preocupaciones, a tomar juntos buenas decisiones, y a practicar el lenguaje de la comunicación neutral.

Litigación

En una litigación, los asuntos son decididos por un juez, y no por las partes interesadas. Cada uno de los padres presenta su punto de ver las cosas, dentro del marco de la ley, de la evidencia y del procedimiento, y el juez resuelve a favor de una u otra de las partes. La mayoría de los casos que se presentan para litigación se resuelven aún antes de empezar el juicio. Sin embargo, el proceso también puede ser largo y costoso.

Mientras que en la mediación las partes mantienen el control sobre el proceso, en la litigación las partes litigantes ceden el poder de toma de decisiones al juez, el cual es un extraño que no lo conoce a usted ni a sus hijos. Una desventaja, a largo plazo, del proceso de litigación en asuntos relacionados con hijos es que, una vez que el juez, abogado y expertos quedan fuera del caso, los padres todavía deberán trabajar juntos en los años venideros en lo que se refiere a intercambio de información, la toma de buenas decisiones, y en proveer la supervisión y seguridad de los hijos, etc. Algunos casos puede que requieran de la litigación, particularmente si atañen a asuntos de seguridad, pero muchos pueden solucionarse, con el tiempo, a través de la mediación o con la ayuda de otros profesionales.

Arbitraje

Las partes pueden presentar su caso a un árbitro acordado por los dos, quien tomará una decisión irrevocable. Una vez más, el control sobre las decisiones por hacer queda en manos de "otra persona." El proceso es generalmente más rápido y menos costoso que un juicio. Los acuerdos de la mediación pueden incluir una cláusula de arbitraje en caso de que se llegue a un impasse. Existen árbitros privados en la comunidad (en su mayoría son abogados o ex-jueces.)

Otros Servicios

Existen otros profesionales disponibles para ayudarle a usted y a su familia a ajustarse en esta situación de divorcio. Consejeros o terapeutas pueden ayudarle a sobrepasar emociones, tales como el dolor de la pérdida, la culpa, el enojo ó la depresión, para que usted logre reconstruir su vida, así como tomar las mejores decisiones por sus hijos. Consultores en crianza pueden ayudarlo a entender las necesidades de sus hijos, a edificar sobre una buena estructura y sobre la consistencia en ambos hogares. Entre más información y apoyo obtenga para enfrentarse a las emociones y el estrés de esta transición, para aprender a como cuidar de usted mismo y para entender el desarrollo emocional, físico y cognitivo de su hijo, más fácil y mejor será para todos y cada uno de los afectados por el divorcio. En la parte de atrás de este folleto encontrará una lista de libros y de sitios en el Internet para consultas.

Sugerencias para Manejar el Conflicto

Se ha dicho que el diez por ciento de la vida es lo que le sucede a uno y el noventa por ciento es la manera en que uno lo maneja. Esto mismo es cierto en lo que se refiere al conflicto. Una inevitable parte de la vida, es el hecho de que no siempre nos será posible prevenir el conflicto; pero cómo decidamos responder cuando este sucede puede hacer la gran diferencia para nosotros y para aquellos que nos rodean. Aquí tiene algunas sugerencias de que tratar y de que evitar cuando se presenta un conflicto.

TRATE DE:

- Cuidarse usted mismo. El estrés es el combustible para el enojo. Mientras mejor maneje su nivel de estrés, mejor será su habilidad para manejar el conflicto.

- Tome sanas decisiones alimenticias. Sigue siendo cierto que usted es lo que usted come. Frutas frescas y vegetales, granos enteros, y una dieta baja en grasas y azúcares le ayudará a sentirse y a funcionar de lo mejor.
- Duerma lo suficiente.
- Comprométase a hacer una rutina con alguna actividad física adecuada para usted.
- Deje que sus amigos le ayuden. Hable con alguien de toda su confianza. Las palabras pueden ayudarnos a traspasar el dolor.
- Sea bueno consigo mismo. Dése usted mismo permiso para experimentar esos sentimientos que brotan en usted durante esta transición. Está bien el sentir.
- Beba mucha agua.
- ¡Respire! Un incremento de oxígeno puede esparcir la adrenalina producida en momentos de enojo, ansiedad o mucho estrés. Respirar le puede ayudar a calmarse, a mantenerse enfocado, y a no atorarse en una reacción de agresión o arrebato. Respirar profundo ha sido utilizado por miles de años como una forma de apaciguar la mente, de relajarse, meditar u orar. Hasta le puede ayudar a conciliar el sueño.
- ¡Cuidado con esos pensamientos! Pensamientos negativos acerca de usted mismo o de otros pueden provocar sentimientos negativos, lo que puede conducir a acciones negativas que produzcan consecuencias negativas. Patrones mentales tales como la culpabilidad, la negación, la justificación, el imaginarse lo peor, etc, pueden descarrilar la comunicación y aumentar el estrés. En lugar de esto, trate de identificar sus pensamientos y sus sentimientos. Explore maneras alternas de pensar sobre la situación

TRATE DE EVITAR

- Usar bebidas alcohólicas, el tabaco u otra clase de droga para enfrentarse a la situación. El alcohol es un depresivo y, como tal, puede llevarlo a perder las inhibiciones y esto puede causar un comportamiento destructivo.
- Culpar, atacar, amenazar o intimidar a otros. Estos comportamientos solamente empeoran el conflicto y suscitan contraataques.
- No estar dispuesto a tomar responsabilidad por sus propias acciones, pensamientos o sentimientos.

- Darse a insultos, mofas, herirse a usted mismo o a otros, quebrar cosas.
- Guardarse sus sentimientos.
- Quedarse estancado en el pasado

Es siempre una buena idea EVITAR tratar de arreglar un conflicto cuando alguna de las personas implicadas se encuentra enojada, cansada, hambrienta, enferma, sola (ECHES.)

Entendiendo los Efectos de la Violencia Doméstica

La Violencia Doméstica existe cuando una persona usa la violencia para poder tener poder y control sobre otra. El comportamiento abusivo puede incluir tantos actos, que varían desde sutiles hasta amenazadores a la vida misma, y que crean una atmósfera de intimidación en la relación. Contrario a lo que la gente piensa, la violencia doméstica no es un suceso poco común. Millones de niños entre las edades de 3 y 17 años son testigos de ella cada año, y sus efectos son devastadores.

Efectos de la Violencia Doméstica en los Niños:

- Los niños que han sido testigos de violencia doméstica, ya sea escuchando, viendo, y/o notando la tensión/daño/herida en uno de los padres, son más propensos a sufrir efectos psicológicos y emocionales, incluyendo: depresión; ansiedad; tendencia al suicidio; fobias; aislamiento; baja autoestima; psicosis manifiesta; culpabilidad, miedo al abandono; culparse a sí mismo.
- Los niños que son testigos de violencia en contra de su madre tienen 5 veces más de posibilidades que los niños de hogares no violentos, de abusar de sus parejas femeninas cuando sean adultos.
- Los niños que salen de hogares donde existió la violencia doméstica son física o sexualmente abusados, o seriamente descuidados, un 1,500 por ciento más que el promedio nacional.
- La violencia doméstica es el factor más identificable para predecir el riesgo que corren los menores de sufrir abuso; entre el 45 y 75 por ciento de los hombres que abusan de mujeres, también abusan de niños.

- Las mujeres son ocho veces más propensas a lastimar a sus hijos cuando éstas han sido abusadas, en comparación con aquellas que nunca han sufrido abuso.
- Los niños pueden salir lastimados indirectamente durante un conflicto entre sus padres: pueden ser golpeados por armas u objetos arrojados; los niños pequeños pueden sufrir heridas mientras son sostenidos por uno de los padres mientras el abusador ataca; los niños más grandes pueden resultar heridos al tratar de proteger al padre (madre) abusado(a) o al lanzarse sobre el padre abusador.

El efecto de la violencia doméstica en los niños es tan severo, que las más recientes leyes declaran el exponer a un niño a la violencia doméstica como una felonía.

Señales de Violencia Doméstica

El uso de violencia o la amenaza de violencia para controlar a otra persona es una decisión, no un derecho. Las relaciones abusivas casi siempre se vuelven más violentas con el paso del tiempo. Aún cuando usted haya abandonado una pareja abusiva, puede ser que ésta todavía pretenda ejercer poder y control sobre usted usando asuntos de custodia como pretexto. Es muy importante buscar ayuda cuando la necesite, inclusive a través de un programa de violencia doméstica o consultando con su abogado.

¿Estoy siendo abusada(o)?

La siguiente lista de comportamientos puede ayudarle a distinguir si usted ha estado o sigue estando en una relación abusiva:

- Insultándole o humillándole, especialmente en público y/o situaciones sociales.
- Recordándole que tiene armas y que está dispuesto a usarlas.
- Amenazando o intimidando a aquellos que usted ama y de los cuales usted recibe apoyo
- Aislándole de sus amigos y/o familiares
- Usando el dinero como una forma de controlarle, quitándole su dinero, o previniéndole tomar ningún empleo.
- Empujándole, abofeteándole o golpeándole

- Presionándole para tener sexo o forzándole a tenerlo cuando usted no quiere

¿Seré yo un abusador?

La siguiente lista describe el comportamiento que indica un comportamiento abusador:

- Ser excesivamente celoso y posesivo. Decir cosas como "No puedo vivir sin ti", "Me mataría sin me abandonas", y "Quiero pasar todo el tiempo contigo"
- Ser agradable y cariñoso y de pronto entrar en abusos verbales y tornarse violento. Muchas víctimas describen a sus abusadores como alguien que repentinamente cambia de actuar como un ángel a actuar como un demonio.
- Aventando cosas con ira, Quebrando objetos que son importantes o necesarios.
- Amenazando con ponerse violento. "Si no vienes a casa inmediatamente, nunca más te dejare salir".
- El actuar abusivamente le parece poca cosa o niega que haya sucedido.
- Amenazar y/o lastimar a su pareja, o a la familia, amigos o mascotas de esta.

Si usted quiere o necesita más información y ayuda, por favor, llame a su programa local contra la violencia doméstica o para intervención de la misma. Ahí encontrará ayuda disponible.

Seguridad Primero

Una orden de restricción puede o no ser necesaria para protegerse a usted mismo(a) de la violencia doméstica. Sin embargo, usted debería de pensar en planear otras formas de protegerse usted mismo(a) y a sus hijos. Podría utilizar una o todas de las estrategias enlistadas a continuación para ayudarse:

- Trate de convertir su residencia en un lugar más seguro: cambie las cerraduras, asegure las ventanas, prenda más luces afuera, asegúrese que los detectores de humo funcionen bien. Considere instalar cerraduras extras, pasadores en las ventanas, luces con sensores de movimiento, o un sistema de alarmas.
- Determine quién más puede ayudarle a mantener la seguridad. Por ejemplo, pídale a sus vecinos que llamen a la policía si escuchan ruidos sospechosos o si ven al abusador(a) cerca de su casa, pregúntele a la familia y amigos si pueden recogerle o si puede usted ir a pasar la noche

con ellos en caso de emergencia, pídale a sus compañeros de trabajo que sondeen sus llamadas telefónicas, que estén atentos del abusador(a), y que la encaminen al y del autobús o a su carro.

- Ponga sus documentos más importantes, tal como archivos médicos, certificados de nacimiento, tarjetas o números del seguro social, identificación, tarjetas de crédito y del cajero automático (ATM), chequeras, llaves, seguro y/o papeles legales, medicamentos, y algún otro artículo importante, en un lugar seguro en caso de que tenga que salir repentinamente. Considere mantener copias de estos documentos en algún otro lugar.
- Aparte un cambio de ropa para usted y para sus hijos. Trate, también, de apartar un dinero para casos de emergencia. Mantenga estos en un lugar seguro, en la casa de un amigo, de un vecino o en el trabajo, etc.
- Tenga planeado uno o más lugares donde pueda ir en caso de emergencia (i.e. un amigo, un vecino, una tienda cercana, un refugio, hospital o la estación de bomberos.) Incluya en lo anterior, por lo menos un lugar que este disponible las 24 horas del día. Aunque usted no pueda quedarse en ese lugar, podría utilizarlo para llamar a la policía, llamar algún amigo o albergue, o para hacer tener tiempo y espacio para buscar otra alternativa.
- Cambie su rutina diaria, lugares donde hace sus compras o cuándo hace negocios. Cambie la ruta que toma cuando conduce, tome un autobús diferente o bájese en una parada diferente.
- Considere cambiar su número de teléfono o mantenerlo como número privado. Hable con su compañía de teléfono para que no la incluyan en el directorio telefónico y pregúnteles acerca del Identificador de Llamadas (CALLER ID), un servicio que refleja el número desde donde se está haciendo la llamada, incluyendo números privados. Puede marcar *67 (o 1167 para teléfonos de disco) antes de cada llamada que usted haga para mantener su número telefónico confidencial.
- Para asegurarse que su dirección se mantenga confidencial, hable con sus compañías de servicios de teléfono, electricidad, gas, agua, drenaje, cable TV, etc. y con la oficina de correos, su banco o unión de crédito, el welfare, seguro social, división de desempeño de ayuda, acreedores, familia y amigos. Si usted se encuentra en cualquier proceso legal, debe de asegurarse que la corte y que la oficina del abogado de distrito tengan siempre una dirección confiable donde puedan encontrarle. No debe de escribir su dirección en documentos de la corte que su abusador pudiera ver, pero siempre la corte y el abogado de distrito deberán tener un domicilio actualizado. Si la corte o la oficina del abogado de distrito

necesitan notificarle de una audiencia y ellos no tienen su domicilio actualizado, usted no recibirá a tiempo la información, aun cuando usted haya hecho el cambio de domicilio en la oficina de correos.

Ayudando a los Niños a Enfrentar la Violencia

Sus niños pueden reaccionar a la violencia en el hogar de muchas formas. El proceso del dolor a la pérdida, que se encuentra en la página 4 de este manual, subraya algunas de las posibles reacciones. Cuando la violencia doméstica ha sido parte de la vida de ellos, puede que usted también pudiera encontrar actitudes tales como:

Negación: Los niños pueden negar que el abuso está sucediendo, o que haya sucedido, como una forma de hacerle frente a sus sentimientos o para protegerse a sí mismos.

Enojo: Los niños pueden estar enojados con el padre de familia abusador por lo dañino que este ha sido, puede que estén enojados con el otro padre por quedarse o por no decidir marcharse, y puede que estén enojados consigo mismos por no proteger al padre víctima y/o por no ponerle el alto al abusador. Su enojo puede ser expresado en casa, en la escuela y con los amigos.

Negociación: Los niños pueden sentir que ellos son los culpables del abuso y negociar consigo mismos, con sus padres o con otros, como un esfuerzo para tratar de parar el abuso. Los niños pueden tratar de negociar trayendo mejores notas de la escuela, manteniendo sus cuartos siempre limpios o no riñendo con sus hermanos. Al negociar, están tomando responsabilidad por el abuso. Es importante constantemente recordarles que el abuso NO es culpa de ellos.

Ajuste: Cuando la víctima deja una relación abusiva e inicia el trámite del divorcio, puede que los niños actúen enérgicamente o que se depriman hasta que logren aceptarlo. El actuar enérgicamente puede manifestarse como alejamiento, agresividad, o algún comportamiento desconocido que no se había presentado nunca antes. Este es un momento en el que el apoyo de un consejero infantil profesional puede ser muy útil.

Es esencial hablar con sus niños acerca de la violencia. Sea honesto y sincero, pero no dañino. Déles permiso de hablar acerca de la violencia, y muéstreles que no están solos. Escuche atenta y calladamente a su hijo, luego acepte y ayúdeles a que identifiquen sus propios sentimientos. Por ejemplo, "Parece que estás triste de que el otro (padre o madre) no viva ya con nosotros." "Es sensato estar triste." "Parece que estás enojado conmigo, hablemos acerca de tu enojo."

Puede que tenga o no una orden de restricción en contra del otro padre de familia, la cual influya en su plan de crianza. Si la tiene, es importante explicarle al niño el propósito de la misma. Un ejemplo puede ser: "De momento tu (padre-madre) no es una persona confiable y por eso no puede estar cerca, este documento señala que él / ella se debe de mantener retirado." Cuénteles a sus niños sobre sus planes hacia el futuro y lo que espera lograr con esa orden de restricción. También, asegúrese de avisar a la escuela de sus hijos, a la guardería y cualquier otro lugar que su niño frecuente a menudo. Dígales que usted tiene una orden de restricción y que el otro padre de familia no tiene autorización de acercarse al niño, excepto bajo específicas circunstancias delineadas por la corte.

Las Leyes de Oregon sobre Derechos Paternales

Padres e Hijos

Las políticas del Estado con respecto a la continua participación de los padres en las vidas de sus hijos son expuestas en la Sección de Estatutos Revisados de Oregon 107.101 (ORS 107.101)

Es la política del Estado que:

- (1) Se le asegure al menor un frecuente y continuo contacto con los padres que hayan demostrado la habilidad de velar por los mejores intereses del niño;
- (2) Se aliente a ambos padres a compartir en los derechos y responsabilidades de crianza de sus hijos después de que los padres de estos se han separado o han disuelto su matrimonio;
- (3) Se aliente a los padres a desarrollar su propio plan de crianza y, de ser necesario, desarrollen dicho plan con asistencia legal y la mediación de profesionales en la materia;
- (4) Se ceda a los padres y a las cortes la discreción más amplia posible para que desarrollen un plan de crianza y;
- (5) Se tomen en consideración los mejores intereses del niño y la seguridad de las partes cuando se desarrolle el plan de crianza.

Custodia

Cuando las cortes están implicadas en la determinación de la custodia del menor, toman en consideración muchos factores. ORS 107.137 cubre este asunto.

- (1) Para determinar la custodia de un menor conforme a la ORS 107.105 ó 107.135, la corte dará primordial consideración a los mejores intereses y bienestar del niño. Para determinar cuáles son estos, la corte deberá considerar los siguientes factores relevantes:
 - a. Los lazos emocionales entre el niño y los otros miembros de la familia;
 - b. Los intereses de las partes y la actitud que estas tengan hacia el niño;
 - c. El deseo de continuar la existente relación;
 - d. El abuso de uno de los padres hacia el otro.
 - e. La disposición y la habilidad de cada uno de los padres de facilitar y alentar una cercana y continua relación entre el otro padre y el niño. Sin embargo, la corte no considerará dicha disposición y habilidad si uno de los padres demuestra que el otro padre ha asaltado sexualmente o ha mostrado un patrón de comportamiento abusivo contra el padre o el niño, y que esa continua relación con el otro padre pondría en peligro la salud o seguridad ya sea del padre o del niño

- (2) En asuntos de custodia, el mejor interés y bienestar del niño no será determinado aislando ninguno de los factores relevantes referidos en la sub-sección (1) de esta sección, o ningún otro factor relevante, y sosteniéndose en el hasta excluir otros factores.

- (3) Para determinar la custodia de un menor conforme a la ORS 107.105 ó 107.135, la corte deberá considerar la conducta, estado civil, ingreso, ambiente social o estilo de vida de ambas partes, solamente si se demuestra que alguno de estos factores son los causantes o pueden ser los causantes de un daño emocional o físico para el niño.

- (4) No se dará preferencia de custodia a la madre sobre el padre por la mera razón de que ella es la madre, tampoco, se le dará preferencia al padre sobre la madre por la mera razón de ser el padre.

Derechos y Responsabilidades de los Padres

Tanto el Principal Custodio Físico como el Padre No-custodio tienen derechos y responsabilidades con respecto a sus hijos. Puede encontrar el texto completo en los estatutos del ORS.

107.154 Derechos de los padres que no tienen la custodia de sus hijos:

Al menos que la corte lo ordene de otra manera, una orden de custodia legal para uno solo de los padres no debe de privar al otro padre de la siguiente autoridad:

- (1) Examinar y obtener los archivos escolares, y consultar con el personal de la escuela sobre asuntos relacionados con el bienestar y la educación de su hijo, al igual como se le extiende este mismo derecho al padre con la custodia.
- (2) Examinar y obtener los archivos concernientes al niño por parte de agencias gubernamentales y de agencias de cumplimiento de la ley, al igual como se le extiende este mismo derecho al padre con la custodia.
- (3) Consultar con cualquier persona que pueda proveer tratamiento o cuidado para el niño y obtener y revisar los archivos médicos, dentales y psicológicos del mismo, al igual como se le extiende este mismo derecho al padre con la custodia.
- (4) Autorizar cuidado de emergencia médico, dental, psicológico, psiquiátrico u otro cuidado de salud para el niño, en caso de que el padre con la custodia, para efectos prácticos, no se encuentre disponible; ó
- (5) Aplicar para ser el custodio del niño, guardián *ad litem*, o ambos.

Notificación entre los padres

107. 164: Notificación entre los padres acerca de la información de sus hijos, condición médica:

Al menos que la corte lo ordene de otra manera, ambos padres deberán tener la responsabilidad continua -una vez que la custodia o una orden de resguardo referente al niño es concedida- de proveer la dirección y números telefónicos de contacto al otro padre y de notificar inmediatamente al otro padre sobre cualquier situación de emergencia o cambios sustanciales en la salud del niño.

QUE PASA SI:

¿El padre deja de dar el dinero para la manutención del niño?

La División para el Cumplimiento de la Manutención (Support Enforcement División) está dispuesta a ayudar a poner una orden de manutención en efecto. Tal como la manutención del niño, el tiempo de crianza efectivamente pertenece al niño; usted no puede negar al padre que ha dejado de pagar la manutención su tiempo de crianza con sus hijo(s.)

¿Qué pasa si uno de los padres le niega al otro el tiempo con el/los niño(s), el cual le fue otorgado por la corte?

Un nuevo procedimiento referente al acatamiento de tiempo de crianza ha sido ya establecido a través de las cortes. Este puede ayudar al padre que este sufriendo algún problema relacionado con su tiempo de crianza. Los formularios que están disponibles en el edificio de la corte le garantizan que usted será escuchado sobre este asunto dentro de un margen de 45 días, después de haber llenado estos documentos. Recuerde, el tiempo de crianza pertenece a los hijos, al igual que el dinero para su manutención. Su respuesta a que no se le haya concedido el tiempo de crianza con su hijo, no deberá ser el dejar de pagar para su manutención.

Noviazgo después del Divorcio

En algún momento después del divorcio, mucha gente empieza a considerar la posibilidad de un noviazgo o la de establecer una relación con una nueva persona. A continuación, ofrecemos algunas sugerencias generales de cómo presentarle esa persona a sus hijos.

Dése un tiempo para sanar. El divorcio es una de las experiencias más estresantes que nos da la vida. Es importante resistir la tentación de apresurarse a buscar alguna otra persona y empezar un noviazgo solamente con el propósito de evitar el dolor y la soledad asociados con el divorcio. Las nuevas relaciones podrían traerle todavía más estrés. Como resultado, el índice de divorcios en segundas nupcias es aún más alto que el de los que se casan por la primera vez. Dése a usted mismo el tiempo necesario para superar los cambios, para sanar emocionalmente y para reconstruir su vida antes de comenzar a noviar.

Primero que nada, enfóquese en las necesidades de sus hijos. El divorcio puede ser un tremendo trastorno en la vida de sus hijos y ellos necesitarán algún tiempo para poder aceptar los cambios que están sucediendo en la familia. La certeza de que usted está ahí con ellos, les ayuda a hacer a un lado la ansiedad y el miedo que puedan sentir. Su participación en sus vidas les puede ayudar a reestablecer la relación con usted como padre-madre soltero(a). Envolverse inmediatamente con otra persona puede producir un elevado grado de estrés y puede profundizar el miedo de los hijos al abandono, si ellos consideran que la atención que les pertenece esté siendo desviada.

Establezca buenas rutinas y estructuras antes de presentarles alguien nuevo a sus hijos. Esto incluye establecer un calendario de crianza con el otro padre de familia. Las rutinas estables les proveen la seguridad necesaria para

que acepten de una mejor manera los cambios que una nueva persona pueda significar en la familia.

Conserve su tiempo de noviazgo separado de su tiempo de crianza. Si usted es el padre sin la custodia y su tiempo con los hijos es limitado, asegúrese de que sus acciones demuestren cuan importante son ellos para usted. A fin de cuentas, el tiempo de crianza les pertenece a ellos.

Evite pasar la noche fuera. Para los niños es molesto pensar en sus padres como seres sexuales. Los padres deben de proteger a sus hijos de estas incomodidades, dejando el romance para ocasiones privadas.

Marche con calma. Presénteles a sus hijos esa nueva persona sólo si usted considera que esta relación tiene el potencial de ser una relación a largo plazo. Los niños tienden a establecer lazos emocionales muy rápidamente. Si su nueva relación no funciona, significaría otra pérdida personal para el niño. Los niños más grandes pueden resentir el hecho de tener una nueva persona en su panorama tan rápidamente. Los niños mayores puede que vean a esta nueva persona como el/la causante de la separación de sus padres. Por otra parte, también pueden sentir que el cariño por esa nueva persona representa un acto de traición hacia el otro padre. Si la relación tiene futuro, llevarla con calma ayudará a construir una sana y sólida base. Muchos de los expertos aconsejan esperar un año completo después del divorcio antes de presentarles a una nueva persona a los niños.

Presénteles a esa nueva persona como si fuera un/a amigo/a. Aunque parezca que los niños están ansiosos de que usted encuentre una nueva pareja, no les crea. Este tipo de apoyo a menudo les sirve a ellos para encubrir otras emociones. Por ejemplo, puede ser que ellos estén tratando de cuidarle al animarle a que busque el amor, o que simplemente estén añorando lo perdido-una familia unida. Los niños también pueden pensar que una nueva pareja le solucionará a usted las cosas, tales como problemas financieros o emocionales, o los dos. Tales motivaciones pueden poner a su potencial pareja en una difícil y comprometida posición. Los niños también se pueden preguntar si lo que usted está buscando es una nueva mamá u otro papá. Una introducción gradual de la nueva persona a la vida de sus hijos le puede dar tiempo para edificar la seguridad y confianza necesaria para poder tener una larga y exitosa relación.

Presénteles a sus niños esa nueva persona antes de empezar a incluirla en las actividades familiares. A nadie le gustan las sorpresas. Si va a incluir a esa nueva persona en una actividad, es de mucha ayuda para los niños haber tenido la oportunidad de haberla conocido con anterioridad. Hágales saber con anterioridad cuando vaya a traer a un amigo/a y déles la oportunidad de hacer preguntas y de reaccionar a la idea.

Cuando Empiece una Nueva Relación

Espere una reacción por parte del otro padre de familia. Cualquier cambio en la familia puede revivir los sentimientos de dolor y de pérdida. Mantenga en mente que él o ella se podrá sentir reemplazada o amenazada, y que le dé miedo el ser excluida o traicionada. Este nuevo acontecimiento puede ser un impacto para el/ella y tomará de algún tiempo para ajustarse a la idea.

Evite que la nueva pareja asuma un rol disciplinario. Particularmente con niños mayores, la más importante tarea para la nueva persona es establecer confiabilidad y construir una relación con los niños. Asumir cualquier rol disciplinario puede debilitar seriamente este paso tan importante. El derecho a disciplinar se debe de obtener con el paso del tiempo. El mejor papel para la nueva pareja es apoyarle a usted mientras continua manteniendo su papel de crianza y su rol disciplinario.

Continúe esforzándose por establecer y mantener una relación funcional con el padre-madre de los niños. Algunas nuevas parejas temen que usted regrese con su ex-pareja si sigue manteniendo una comunicación constante y positiva. Usted puede ayudar a estas nuevas parejas a entender cuan importante es para los niños que usted mantenga una relación llevadera con los padres originales de ellos.

No obligue a su hijo a llamarle mamá o papá a la nueva persona. Algunos padres cometen el error de insistirles a sus hijos que llamen a la nueva pareja mamá o papá. Este es un título que se gana con el paso del tiempo y a menudo puede llevar a los niños a sufrir conflictos de lealtad. Es importante que los niños entiendan que usted no está tratando de reemplazar al otro padre-madre. Existen antecedentes de que los niños pueden tener relaciones muy allegadas con el padrastro ó madrastra aún cuando siguen refiriéndose a ellos por sus nombres propios. Asegúrese de que su nueva pareja tenga claro que su rol es de apoyo hacia usted y de amistad hacia los niños.

Evite sobre-reaccionar si su hijo más pequeño se refiere a la nueva persona como mamá o papá. Los niños pequeños a menudo usan términos familiares para referirse a las personas que están ejecutando tareas de cuidado hacia ellos. Para un niño pequeño, llamar a la nueva persona por mamá o papá, no es un comentario que refleje la profundidad de su relación, más bien puede ser que sea la manera de referirse a lo que ellos hacen.

Este preparado(a) para sufrir una reacción cuando el otro padre-madre comience una nueva relación. Es muy común experimentar "remembranzas" del dolor y la pérdida durante cualquier cambio en lo que usted ha conocido como familia. Puede que le pegue una sensación de tristeza, enojo, fracaso, etc. Este puede ser un buen momento para cuidarse a si mismo(a) y buscar apoyo adicional.

Busque consultar con alguien que le pueda ayudar con las complicaciones que presentan las familias fusionadas. Las familias compuestas por miembros de previas uniones tienen muchos asuntos que maniobrar, incluyendo, tener que tratar con la pérdida y el cambio, llegar a ser una nueva familia, desarrollar expectativas realistas acerca de la paternidad. Existen muchos buenos libros disponibles que detallan el proceso de crear una familia compuesta por nuevos miembros y de previas uniones, tanto para la perspectiva del adulto como para la del niño. Un mediador o un consultor familiar también pueden ayudarlo a través de dinámicas específicas para este tipo de familias. La última página de este Manual es una lista de lecturas en inglés para su mayor información.

Recursos en Internet

Existen muchos portales en el Internet donde puede empezar una búsqueda solo con escribir las palabras “divorcio”, “divorcio apoyo”, “educación padres”. La mayoría de los siguientes sitios están solo en inglés, pero los incluimos en caso de que usted pueda beneficiarse de ellos aun siendo así.

Recursos importantes en el internet:

Academia de Mediadores para la Familia (Academy of Family Mediators) en: www.mediators.org Esta organización nacional tiene una gran información acerca de la mediación y publicaciones sobre el divorcio. Aquí puede encontrar un enlace directo a azon.com *

División de Manutención de Niños (Division of Child Support) – Calculadora para determinar el monto de la manutención infantil: www.dcs.state.or.us/calculator

Información Sobre el Divorcio (Divorce Info): www.divorceinfo.com Creado por un abogado y mediador de la Florida, este portal cuenta con información y artículos de interés.

Apoyo en Divorcio (Divorce Support): www.divorcesource.com Recursos y servicios, incluye formularios y guías de Oregon, cómo encontrar un profesional para el divorcio, información sobre la manutención infantil y una librería.

Divorcio en Línea (Divorce Online): www.divorceonline.com Aquí puede encontrar una extensa lista de artículos referentes a los aspectos financieros, legales y psicológicos del divorcio.

Solo Para Niños (Just-for-kids.com) : www.Just-for-Kids.com Encuentre miles de libros para y por los niños, algunos a precio de descuento, libros nuevos, multiculturales y festivos. Busque por categorías o por las edades de los niños.

División de Manutención del Estado de Oregon, Recursos sobre el Código de Ley Familiar (Oregon Division of Child Support) en: www.dcs.state.or.us/familylaw Provee, condado por condado, una lista de varios servicios sobre Ley de Familia y asuntos relacionados a esta, de todo Oregon.

Departamento Judicial de Oregon, Portal de Ley Familiar (Oregon Judicial Department) en: www.ojd.state.or.us Proveen información sobre comités estatales y locales de asesora legal familiar, servicios de conexión con la corte, educación para los padres, recursos sobre ley familiar y acceso a formas opcionales para relaciones domésticas. CONTIENE INFORMACIÓN EN ESPAÑOL

Barra de Abogados de Oregon (Oregon State Bar) en: www.osbar.org Puede encontrar información legal para el público en sus Enlaces Legales, así como ubicación acerca del Servicio de Referencia de Abogados (Lawyer Referral Service) y Programa de Recursos Modestos (Modest Means Program.)

Corte de Servicios Familiares del Condado de Multnomah (Multnomah Family Court Services) en: www.co.multnomah.or.us/dcj/fcourt.html

La Familia Completa (The Whole Family) en: www.wholefamily.com tiene un sitio que lo enlace con el "Centro de Padres y Centro del Matrimonio" (Parent Center and Marriage Center) con artículos sobre paternidad, comunicación, divorcio, desarrollo del niño y mucho más.

Apuntes para la Familia (Facts for Families in Spanish) en: www.aacap.org/publications/apntsfam/index.htm

Academia Americana de Psiquiatría de Niños y Adolescentes

Centro Barahona para el Estudio de Libros Infantiles y Juveniles en Español www.csusm.edu/csb/espanol/

Cómo Ayudarle a su Hijo con su Tarea Escolar www.ed.gov/pubs/parents/TareaEscolar/

Un panfleto que da consejos a los padres que quieren ayudarles a sus hijos de primaria y secundaria con sus tareas escolares.

Folletos de Información para los Padres en www.parenting-ed.org/spanish.htm Incluye folletos sobre temas y asuntos de interés para los padres. Incluye información sobre el temperamento infantil, la comunicación entre padre e hijos, y asuntos relacionados.

La Guía del Bienestar en Internet en: www.wellnessguide.org/padreshijos/escuela.htm

Información desde la Universidad de Berkeley sobre el bienestar de los niños y las familias, incluso, la salud, disciplina, dinero, transporte, escuelas y más.

Infopadres en: www.infopadres.com

Un sitio creado para los padres en Oregon con recursos, información, consejos para padres sobre la conducta, las drogas, la escuela, la salud y otros temas.

La Salud de Sus Niños Información para Padres en:
www.kidshealth.org

Medline Plus: Bebé Prematuro

www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/prematurebabies.html

Información para padres de un bebé prematuro. Incluye información sobre las enfermedades, los problemas comunes y que esperar.

Parent Involvement - Recursos en español

www.pta.org/parentinvolvement/spanish/index.asp

Parent Power – Poder de Padres

www.washingtonparentpower.org/espanol/

Recursos en Español - Departamento de Educación Estadounidense

www.ed.gov/offices/OIIA/spanishresources/

Otras paginas con información sobre varios temas:

www.padresehijos.org

www.lafamilia.info

www.sdbbooks.com

www.serpadres.es

www.padresok.com

www.guiajuvenil.com

www.univision.com

Listado para Lectura (en Ingles)

SEPARACIÓN Y DIVORCIO

Para Padres-Madres:

- Ackerman, Marc J. (1997) Does Wednesday Mean Mom's House or Dad's?
Ahrns, Constance. (1994) The Good Divorce.
Fisher, Bruce. (1992) Rebuilding When Your Relationship Ends.
Gold, Lois. (1992) Between Love and Hate.
Johnston, Janet. (1997) Through the Eyes of Children: Healing Stories for Children of Divorce
Londrell, Kenneth N. (1998) Be a Great Divorced Dad
Lyster, Mimi E. (1996) Child Custody: Building Agreements that Work
Marston, Stephanie. (1994) The Divorced Parent.
McDermott, Lynda. (1992) Caught In the Middle
Newman, Gary. (1998) Helping Children Cope With Divorce the Sandcastles Way.
Ricci, Isolina. (1980) Mom's House. Dad's House: Making Shared Custody Work.
Ross, Julie and Corcoran, Judy. (1996) Joint Custody With a Jerk.
Tebey, Edward. (1994) Helping Children Cope with Divorce.
Trafford, Abigail. Crazy Time.
Wallerstein, Judith S. and Kelley, Joan B. (1980) Surviving the Breakup: How Children and Parents Cope with Divorce.
Wassil-Grimm, Claudette. (1994) Where's Daddy? How Divorced, Single, and Widowed Mothers Can Provide What's Missing When Dad's Missing.
Ware, Ciji. (1982) Sharing Parenthood after Divorce: An Enlightened Child Custody Guide for Mothers, Fathers, and Kids.

Para Niños Pre-Escolar y Principios de Primaria: (Edades 3- 7)

- Boyd, Lizi. (1990) Sam is My Half Brother.
Brown, L and M. (1986) The Dinosaur's Divorce.
Goff, Beth. (1969) Where is Daddy? The Story of A Divorce.
Hazen, Barbara. (1978) Two Homes to Live In: A Child's Eye View of Divorce.
Magid, K. and Schreibman, W. (1980) Divorce is...A Kid's Coloring Book.
Sinberg, Janet. (1978) Divorce is a Grown-Up Problem.
Wyeth, Sharon Dennis. (1997) Always My Dad.

Para Niños de Finales de Primaria y Secundaria: (Edades 8-12)

- Berger, Terry. (1976) How Does It Feel When Your Parents Get Divorced.

Dianna Booher. Coping When Your Family Falls Apart.
Blume, Judy. (1972) It's Not The End of the World.
Doss, Bonnie. (1 998) But What About Me (How it Feels to be a Kid inDivorce)
Gardner, Richard. (1 970) The Boys and Girls Book About Divorce.
Mayle, Peter. (1979) Divorce Can Happen To the Nicest People.
Mayle, Peter. (1988) Why Are We Getting A Divorce?
Rogers, Fred, and O'Brien, Claire. (1988) Mr. Rogers Talks With Families About Divorce.
Rosenberg, Maxine. (1990) Talking About Stepfamilies.

Para Adolescentes (Edades 13+)

Booher, Dianna. (1979) Coping When Your Family Falls Apart.
Brogan, Marden and Fawcett. The Kid's Guide to Divorce.
Lisha Eda, What's Going to Happen to Me?
List, Julie. (1980) The Day The Love Stopped.
Richards, Arlene and Willis, Irene. (1976) How To Get It Together When Your Parents Divorce.
Robson, Bonnie. (1979) My Parents Are Divorced Too.

PATERNIDAD DESPUÉS DEL DIVORCIO:

Dinkmeyer, Don and McKay, Gary and McKay, Joyce. (1987) New Beginnings: Skills for Single Parents.
Gregg, Chuck. (1995) Single Fatherhood. The Complete Guide.
Greif, Geoffrey. (1985) Single Fathers
Chambers, Diane. (1987) Solo Parenting.
Bray, James. (1 998) Stepfamilies: Love, Marriage, and Parenting in the First Decade.
Burns, Cherie. (1 985) Step-Motherhood: How to Survive Without Feeling Frustrated, Left-Out, or Wicked.
Eckler, James. (1 988). Step By Step-parenting.
Ginskin, Elizabeth. (1982) Step-Families: Living, Loving, and Learning.
Lofas, Jeannette. (1985). Stepparenting.
Messinger, Lillian. (1984) Remarriage: A Family Affair.
Newman, Margaret. Stepfamily Realities.
Ross, Julie and Judy Corcoran. Joint Custody with a Jerk
Visher, Emily and John. (1992)How to Win as a Stepfamily.
Visher, Emily. (1993) Stepfamilies: Myths and Realities.

PATERNIDAD EN GENERAL

- Ames, Louise Bates. (1976) *Your One-Year-Old through; Your Ten-to Fourteen-Year-Old* Series; Gesell Institute of Child Development, Yale University.
- Brazelton, T. Berry. (1992) *Touchpoints: Your Child's Emotional and Behavioral Development*
- Brazelton, T. Berry. (1974) *Toddlers and Parents: A Declaration of Independence.*
- Clark, Jean I. (1989) *Growing Up Again: Parenting Ourselves- Parenting Our Children.*
- Coloroso, Barbara. (1994) *Kids Are Worth It.*
- Crary, Elizabeth. (1993) *Without Spanking or Spoiling.*
- Dinkmeyer and McKay. (1988) *The Parents handbook - STEP - Systematic Training for Effective Parenting.*
- Dinkmeyer and McKay. (1998) *The Parents Handbook STEP Teen - Systematic Training for Effective Parenting of Teens.*
- Faber, A. & Mazlish, E. (1980) *How To Talk So Kids Will Listen And Listen So Kids Will Talk.*
- Glenn, Stephen & Nelson, Jane. (1989) *Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World.*
- Kelly, Kate. (1996) *The Complete Idiot's Guide to Parenting a Teenager.*
- Nelson, Jane. (1991). *I'm On Your Side (Parenting Teens).*

Listado para Lectura (en Español)

- Lansky, Viki and Prince, Jane. (1999) *No Es Tu Culpa, Koko Oso,*
- Mackenzie, Robert J. *Poner Límites a Tu Hijo: Cómo, Cuándo y Por Qué Decir "No" - Setting Limits for Your Child*
- Faber, Adele and Mazlish, Elaine. *Cómo Hablar para que los Adolescentes Escuchen y Cómo Escuchar para que los Adolescentes Hablen - How to Talk So Teens Will Listen and Listen So Teens Will Talk*
- Ballenato, Guillermo *Educación Sin Gritar. Padres e Hijos: ¿Convivencia o Supervivencia? Raising Kids Without Yelling*
- Kirkness, Perdita. *Como Ser Una Madrastra Moderna, The Enlightened Stepmother*
- Rodriguez, Gloria. *Niños, Raising Our Children*

Ramirez, Maria. Cuando Los Padres Se Separan, *When Parents Split Up*

MacGregor, Cynthia. Niños, *The Divorce Helpbook for Kids*

Vallejo-Najera, Alejandra Hijos de Padres Separados, *Children of Separated Parents*

Steede, Kevin. Los 10 Errores Mas Comunies de los Padres y Como Evitarlos, *The 10 Most Common Mistakes Good Parents Make*

Vazquez, Carmen. Criando a Su Niño Con Orgullo Latino: Como Ayudarle a Su Hijo a Valorar Su Cultura y Triunfar En El Mundo de Hoy

Long, Nicholas. Los Hijos y El Divorcio

Stanley, Jacqueline. Derechos de Padres Solteros (Unmarried Parents' Rights): La Guía Legal Para Padres Solteros

LISTA DE RECURSOS COMUNITARIOS DEL CONDADO DE CLACKAMAS

RECURSOS BASICOS Y DE EMERGENCIA

Departamento de Servicios Humanos (DHS por sus siglas en ingles), Estado de Oregon

Programas de asistencia financiera. Estampillas de comida,
Tel. (503) 731-3400 Sucursal de Clackamas del Norte
Tel. (503) 657-2043 Sucursal Oregon City

Departamento Estatal de Proteccion de Ninos

Tel. (971) 673-7112

Community Action Agency – Agencia Comunitaria

Información sobre servicios en la comunidad
Tel. (503) 655-8568

Salud Mental del Condado de Clackamas (Clackamas County Community Behavioral Health)

Tel. (503) 655-8401
Servicio de 24 horas, línea de crisis

Servicios para ancianos y personas incapacitadas

Tel. (503) 655-8640

Centros de Servicios Comunitarios (Community Services Centers)

Tel. (503) 771-7914 Centro de Clackamas
Tel. (503) 630-2888 Centro de Estacada
Tel. (503) 829-5561 Centro de Molalla
Tel. (503) 668-4746 Community Action de Sandy
Emergencias comida, refugio, información y referencia y otros servicios para
personas de bajos ingresos

Comida para emergencias

Tel. (503) 282-0555
Tel. (503) 655-8568

Servicios para Mujeres de Cláckamas (Clackamas Women's Services)

Tel. (503) 6654-2288 Línea de crisis
Tel. (503) 654-2807 Oficinas
Refugio y servicios de ayuda para víctimas de violencia doméstica

El Programa Hispano

(503) 232-4448
(503) 236-9670
(503) 669-8350 Oficina de Gresham

RECURSOS DE EDUCACIÓN

Colegio Comunitario de Cláckamas (Clackamas Community College)

Tel. (503) 657-6958

Distrito de Servicio para Educación del Condado de Cláckamas (Clackamas County Education Service District) (ESD por sus siglas en inglés)

Tel. (503) 675-4102

Program de Head Start

(503) 675-4565

Escuela preescolar para niños de 3 a 4 años.

Servicios Sociales de Clackamas

(503) 655-8568 Línea en español

Desarrollo Comunitario del Condado de Cláckamas (Clackamas County Community Development)

Tel. (503) 655-8591

Fondos para reparaciones y pintura para hogares de bajos ingresos

Servicios Sociales del Condado de Cláckamas, Agencia de Acción Comunitaria (Clackamas County Social Services. Community Action Agency)

Tel. (503) 655-8568

Información y referencia sobre justicia en la vivienda, discriminación en la vivienda, problemas casero/ inquilino, albergue de emergencia y asistencia limitada para la renta.

Asistencia para preparación de hogares contra inclemencias del tiempo (Clackamas County Weatherization)

Tel. (503) 650-3338

Ayuda para inquilinos y dueños de casa de bajos ingresos

Autoridad de la Vivienda del Condado de Cláckamas (Housing Authority of Clackamas Co.)

Tel. (503) 655-8267 marque extensión 2

Alquiler de vivienda de bajos ingresos

PROGRAMAS PARA LA JUVENTUD

Sociedad de Ayuda Niños y Niñas (Boys and Girls Aid Society)

Tel. (503) 222-9661

Servicio 24 horas apoyo en crisis para menores que huyen de la casa de edad 11-17 y familias

Programa para Padres y Madres Adolescentes Mt. Hood Camp Fire (Mt. Hood CampFire, Teen Parent Program)

Tel. (503) 656-2530

Servicios para adolescentes embarazadas y para padres adolescentes

Equipo contra pandillas

Tel. (503) 656-4264

Información sobre proveedoras del cuidado de niños

Tel. (503) 675-4100

Todos Juntos

Tel. (503) 544-1513

recreación, proyectos especiales, clubs Latinos y mediación para jóvenes, clases para ser padres más efectivos

RECURSOS DE SALUD

Salud Mental del Condado de Cláckamas (Clackamas County Community Behavioral Mental Health)

Tel. (503) 655-8401

Servicios extensivos a residentes del condado

Salud Pública del condado de Cláckamas (Clackamas County Public Health)

Planeación Familiar, cuidados primarios, inmunizaciones, información sobre SIDA, WIC, Well Child, servicios de nutrición y más.

Tel. (503) 655-8471 Centro de Salud Oregon City

Tel. (503) 655-8476 Programa del WIC Oregon City

Tel. (503) 722-6660 Centro de Salud de Sandy

Tel. (503) 723-2944 Clínica de Molalla

Tel. (503) 655-8569 Clínica Dental

Comienzo Saludable (Healthy Start)

Tel. (503) 546-6533

Servicios paternales-maternales y servicios para familias y recién nacidos.

PROGRAMS PARA GENTE DE EDAD AVANZADA Y PERSONAS INCAPACITADAS

Centros para personas de edad avanzada

Tel. (503) 655-8568

recreación, información, comidas en el centro y comidas llevadas a casa, servicios sociales, transporte y otros servicios para los de edad avanzada

Programa de Salud Mental e Incapacidad del Condado

Tel. (503) 655-8401

Administración de casos para niños o adultos con retraso mental u otras incapacidades

Consejo de Ancianos

Tel. (503) 657-1366

Custodia y amparo, servicios caseros para personas incapacitadas o los de edad avanzada, programa de préstamo del equipo de salud

Programa de Transporte (Tri Met Lift Program)

Tel. (503) 802-8000

Transporte para personas incapacitadas o los de edad avanzada que no pueden usar el transporte publico/autobús

Agencia de Seguro Social

Tel. 1-800-772-1213

Pagos de seguro social para las personas incapacitadas o de edad avanzada, e información sobre los servicios de Medicare

ASISTENCIA EN EMPLEO Y NEGOCIOS

Centro de Desarrollo de Negocios

Tel. (503) 655-8603

Ayuda para negocios pequeños

Soluciones Comunitarias

Tel. (503) 655-8840

Empleo y entrenamiento para adultos, jóvenes y los de edad avanzada

Oregon Human Development Corporación (OHDS por sus siglas en ingles)

Tel. (503) 666-3009 Oficina de Pórtland

Tel. (503) 982-5100 Oficina de Woodburn

Entrenamiento y empleo para trabajadores de agricultura y clases de INEA/Alfabetización

Departamento Estatal de Servicios de Rehabilitación Vocacional

Para personas incapacitadas

Tel. (971) 673-6130

Departamento Estatal de Empleos

Tel. (971) 673-6400 extensión 22474

Colocación de empleo

Tel. (971) 451-2400 extensión 2

Para reclamos de desempleo

SERVICIOS LEGALES

Departamento de Corrección Comunitaria

Tel. (503) 655-8603

Libertad de la cárcel condicional, libertad bajo palabra

Tel. (503) 722-6000 Centro residencial

Oficina del Sheriff del Condado de Clackamas

Tel. (503) 655-8218

Cortes del Condado de Clackamas (Clackamas County Courts)

Tel. (503) 655-8447

Servicios Legales de Oregon (Oregon Legal Services)

Tel. (503) 655-2518

Información y ayuda legal en casos civiles para personas de bajos ingresos (no se aceptan casos criminales o casos de tráfico)

Corte Juvenil del Condado de Clackamas

Tel. (503) 655-8342

Tel-Ley

(503) 620-3000 extensión 2

Directorio de grabaciones en español

SERVICIOS DE MEDIACIÓN

Programa de Mediación entre Adolescentes y Padres de la Corte Familiar del Condado de Clackamas (Clackamas Family Court-Parent Adolescent Mediation Program)

Tel. (503) 655-8415

Servicios de Corte Familiar del Condado de Clackamas- Mediación de Divorcio/ Consejería para parejas (Clackamas County Family Court Services)

Tel. (503) 655-8415

PROGRAMAS DE ASISTENCIA GENERAL

Servicios para personas de edad avanzada o incapacitadas

Tel. (503) 988-3620

recreación, información, comidas en el centro y comidas llevadas a casa, servicios sociales, transporte y otros servicios para los de edad avanzada

Programa de Transporte (Tri Met Lift Program)

Tel. (503) 802-8000

Transporte para personas incapacitadas o los de edad avanzada que no pueden usar el transporte publico/autobús

Agencia de Seguro Social

Tel. 1-800-772-1213

Pagos de seguro social para las personas incapacitadas o de edad avanzada, e información sobre los servicios de Medicare

Metropolitan Family Services

Tel. (503) 232-0007

Promotoras de salud, cursos de entrenamiento, información general familiar

Proyecto en Contra de Acoso Sexual en el Campo

Centro de Leyes de Oregon

Tel. 1-800-973-9003

División de Manutención de Menores

Tel. (503) 229-5706

Tel. 1-800-850-0228 Línea de 24 horas

Oregon Human Development Corporación (OHDS por sus siglas en ingles)

Tel. (503) 666-3009 Oficina de Pórtland

Tel. (503) 982-5100 Oficina de Woodburn

Entrenamiento y empleo para trabajadores de agricultura y clases de INEA/Alfabetización

Departamento Estatal de Servicios de Rehabilitación Vocacional

Para personas incapacitadas

Tel. (971) 673-6130

Departamento Estatal de Empleos

Tel. (971) 673-6400 extensión 22474

Colocación de empleo

Tel. (971) 451-2400 extensión 2

Para reclamos de desempleo

Bureau of Labor and Industry

Tel. (971) 673-0764; (971) 673-0793

Para asuntos de trabajo, discriminación, dificultades con patrones, acoso u otras conductas sexuales en su trabajo y derechos civiles

Consulado de México

Tel. (503) 229-0790

LISTA DE RECURSOS COMUNITARIOS DEL CONDADO DE MULTNOMAH

RECURSOS BASICOS Y DE EMERGENCIA

Departamento de Servicios Humanos (DHS por sus siglas en ingles), Estado de Oregon

Programas de asistencia financiera. Estampillas de comida,
Sucursales

Tel. (503) 280-6781 Norte de Pórtland

Tel. (503) 257-4200 Este de Pórtland

Tel. (503) 240-5600 St. Johns

Tel. (503) 280-6683 Noreste de Pórtland

Tel. (503) 731-8383 Centro de Pórtland

Tel. (503) 731-3181 Sureste de Pórtland

Departamento Estatal de Protección de Niños

Tel. (503) 731-3100 Línea para reportar abuso

El Programa Hispano

Tel. (503) 232-4448

Tel. (503) 236-9670 Oficina de Pórtland

Tel. (503) 669-8350 Oficina de Gresham

Para asistencia general y crisis en violencia domestica y acoso sexual.

Información sobre servicios en la comunidad

Caridades Católicas

Tel. (503) 231-4866

Servicios de conserjería y referencia

Línea de Crisis

Tel. (503) 988-4888

Línea de Crisis Para Mujeres

Tel. (503) 232-4888/235-5333

Línea de Ayuda

Tel. 1-877-515-7848

Información sobre servicios y tratamiento del alcohol y drogas

William Temple House

Tel. (503) 226-3021

Servicios de emergencia, refugio, comida, conserjería

Comida para emergencias

Tel. (503) 282-0555

PROGRAMAS PARA LA JUVENTUD

Sociedad de Ayuda Niños y Niñas (Boys and Girls Aid Society)

Tel. (503) 222-9661

Servicio 24 horas apoyo en crisis para menores que huyen de la casa de edad 11-17 y familias

Programa para Padres y Madres Adolescentes Mt. Hood Camp Fire (Mt. Hood CampFire, Teen Parent Program)

Tel. (503) 656-2530

Servicios para adolescentes embarazadas y para padres adolescentes

Todos Juntos

Tel. (503) 544-1513

recreación, proyectos especiales, clubs Latinos y mediación para jóvenes, clases para ser padres más efectivos

Pórtland Impact

Tel. (503) 988-6000

Programas para jóvenes

Harry's Mother

Tel. (503) 233-8111

Programa de refugio para jóvenes

New Avenues

Tel. (503) 224-4339

Programa para jóvenes sin vivienda a riesgo o con problemas de alcohol o drogas, delincuencia

Outside In

Tel. (503) 223-4121

Programa para jóvenes sin vivienda a riesgo o con problemas de alcohol o drogas, delincuencia

Centro Morrison

Tel. (503) 233-4356

Tel. (503) 258-4600 Oficina de Gresham

Programas de salud mental, alcohol y drogas, y conserjería para niños y jóvenes

El Programa Hispano

Tel. (503) 236-9670

Programas para jóvenes y familias, conserjería, entrenamiento, u otros

RECURSOS DE SALUD

Salud Pública del condado de Multnomah

Planeación Familiar, cuidados primarios, inmunizaciones, información sobre SIDA, WIC, Well Child, servicios de nutrición y más.

Tel. (503) 988-3700 Centro de Pórtland

Tel. (503) 988-3417 Clínica de Tuberculosis

Tel. (503) 988-5020 Clínica de HIV

Tel. (503) 494-8867 Clínica Dental de OHSU

Tel. (503) 494-6822 Proyecto de salud dental

Tel. (503) 235-3546 Clínica Lettie Owings para embarazo para mujeres con niños

Tel. (503) 274-1277 Clínica de salud para mayores de 15 años; sucursal en Rockwood

Clínica WIC del Condado de Multnomah

Tel. (503) 988-3503

DESARROLLO Y EDUCACION INFANTIL

Comienzo Saludable (Healthy Start)

Tel. (503) 236-9389

Servicios paternales-maternales y servicios para familias y recién nacidos

Escuelas de Pórtland (Headstart)

Tel. (503) 916-5724

Tel. (503) 282-1975 Albina Headstart

SERVICIOS LEGALES Y MEDIACION

Línea de Asistencia Legal

Tel. (503) 224-4086

Servicios de referencia legal

Clínica legal St. Andrew

Tel. (503) 281-1500

Exclusivamente para casos civiles

Línea de Referencia de Abogados

Tel. (503) 684-3763

Tel-Ley

(503) 620-3000 extensión 2

Directorio de grabaciones en español

Línea de Información sobre el Condado de Multnomah

Tel. (503) 988-3145

Servicios Familiares de la Corte

Tel. (503) 988-3037

información sobre el divorcio, asuntos de custodia de niños, y servicios de mediación

Corte Circuito del Condado de Multnomah

Tel. (503) 988-3943

Asociación de Mediación de Oregon

Tel. (503) 872-9775

Para referencia a mediadores particulares

Resolutions Northwest

Tel. (503) 595-4890

Servicios de mediación comunitaria

VIOLENCIA DOMESTICA

Programa Hispano

Tel. (503) 669-8350

Servicios de referencia

Bradley Angle House

Tel. (503) 281-2442

Asistencia y refugio para asuntos de violencia domestica

Harbor Light Puerta de Esperanza

Tel. (503) 239-1259

Asistencia y refugio para asuntos de violencia domestica

Casa de Rafael

(503) 222-6222

Asistencia y refugio para asuntos de violencia domestica

Fiscal del Distrito del Condado de Multnomah

Tel. (503) 988-3873

Tel. (503) 988-3022 Ordenes de restricción

Para información sobre órdenes de restricción

Advocacia de Violencia Domestica

Tel. (503) 988-3222

Para apoyo en asuntos de violencia domestica

Casa Yolanda – Programa de YWCA
Tel. (503) 977-7930
Para apoyo en asuntos de violencia domestica

RECURSOS DE VIVIENDA Y REFUGIO

Autoridad de Viviendas (Housing Authority de Pórtland)
Tel. (503) 802-8333
Departamentos o casas de bajos precios para personas de bajos ingresos (hay lista de espera)

Northwest Pilot Program
Tel. (503) 227-5605
Para personas más de 55 años de edad

Reach
Tel. (503) 231-0682
Asistencia para los gastos de alquilar para personas de bajos ingresos

Programa Hispano
Tel. (503) 669-8350

Casa Rafael
Tel. (503) 222-6222

ASISTENCIA CON ASUNTOS DE INMIGRACION

Consulta en Asuntos de Inmigración
Tel. (503) 221-1689
Consultas legales privadas con abogados o representantes acreditados, el costo es \$20.00

Lutheran Community Services
Tel. (503) 233-0042

Caridades Católicas – Servicios de Inmigración
Tel. (503) 542-2855

Corte de Inmigración
Tel. (503) 326-6341

PROGRAMAS DE ASISTENCIA GENERAL

Servicios para personas de edad avanzada o incapacitadas

Tel. (503) 988-3620

recreación, información, comidas en el centro y comidas llevadas a casa, servicios sociales, transporte y otros servicios para los de edad avanzada

Programa de Transporte (Tri Met Lift Program)

Tel. (503) 802-8000

Transporte para personas incapacitadas o los de edad avanzada que no pueden usar el transporte publico/autobús

Agencia de Seguro Social

Tel. 1-800-772-1213

Pagos de seguro social para las personas incapacitadas o de edad avanzada, e información sobre los servicios de Medicare

Metropolitan Family Services

Tel. (503) 232-0007

Promotoras de salud, cursos de entrenamiento, información general familiar

Proyecto en Contra de Acoso Sexual en el Campo

Centro de Leyes de Oregon

Tel. 1-800-973-9003

División de Manutención de Menores

Tel. (503) 229-5706

Tel. 1-800-850-0228 Línea de 24 horas

Oregon Human Development Corporación (OHDC por sus siglas en ingles)

Tel. (503) 666-3009 Oficina de Pórtland

Tel. (503) 982-5100 Oficina de Woodburn

Entrenamiento y empleo para trabajadores de agricultura y clases de INEA/Alfabetización

Departamento Estatal de Servicios de Rehabilitación Vocacional

Para personas incapacitadas

Tel. (971) 673-6130

Departamento Estatal de Empleos

Tel. (971) 673-6400 extensión 22474

Colocación de empleo

Tel. (971) 451-2400 extensión 2

Para reclamos de desempleo

Agencia de Labor e Industria (Bureau of Labor and Industry)

Tel (971) 673-0764; (971) 673-0793

Para asuntos de trabajo, discriminación, dificultades con patrones, acoso u otras conductas sexuales en su trabajo y derechos civiles

Consulado de México

Tel. (503) 229-0790