

AYUDANDO A SUS HIJOS A ENFRENTAR LOS CAMBIOS FAMILIARES



Presentado por los Servicios de La Corte Familiar de los
Condados de Multnomah y Clackamas



“Nada es más importante que el bienestar de sus hijos”

de: Marc Ackerman, “Does Wednesday Mean Mom’s House or Dad’s?”



- **Comenzando con el Contexto**
- **Escuchando de los Expertos**
- **Comprendiendo el Proceso del Dolor y la Tristeza**
- **Preparándose para las Decisiones Legales**
- **Ayudando a sus Hijos a Adaptarse**

EMPECEMOS CON EL CONTEXTO HISTORICO



USTED NO ESTÁ SOLO

- La mitad de los matrimonios y sobre dos tercios de los segundos matrimonios terminan en divorcio.
- La duración promedio del primer matrimonio es aproximadamente de 8 años. En el año 1970, era de 25 años.
- En los EEUU 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 EEUU vivirán en un hogar de un solo padre.

Fuente: U.S. Divorce Statistics, National Inst. of Economic Research, 2007

LAS FAMILIAS SON DIVERSAS

- Muchos padres no están casados.
- Hay familias de generaciones múltiples en un solo hogar.
- Hay abuelos u otros parientes quienes están criando niños que no son sus hijos.
- Hay padres del mismo género.



DIFICULTADES CULTURALES

- Las familias están en países distintos.
- Hay padres criando los hijos solos.
- El riesgo de deportación afecta las dinámicas entre los padres.
- Hay dificultades de comunicación y entendimiento cultural en el sistema legal.
- Hay estigma sociocultural con respecto al divorcio o la separación.



ALGUNAS REALIDADES DEL DIVORCIO-SEPARACIÓN PARA PADRES

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

Criando a los hijos cambiará.



LO QUE DEBERÁ SABER DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

- El riesgo de la violencia aumenta por la separación.
- Los Hijos expuestos a la violencia doméstica tienen niveles más altos:
 - Del enojo.
 - De la ansiedad.
 - De la depresión.
 - De problemas académicos y de comportamiento.
- Son más probables de estar en relaciones violentas como adultos.
- Están en riesgo de cambios en el desarrollo del cerebro.



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 **más** 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 un oficial de seguridad le acompañe en los procedimientos de los tribunales.
- Tenga las visitas o los intercambios supervisados.
- Busque servicios de intervención de violencia doméstica.



RECURSOS DE SEGURIDAD:

SI TIENE DUDAS SOBRE SU SEGURIDAD O LA SEGURIDAD DE SUS HIJOS:

- **Consulte la página 58 en su libro para obtener información de referencia**
- **Llame a los Servicios Familiares de La Corte para recibir ayuda:**
 - **En el Condado de Multnomah – 503-988-3189**
 - **En el Condado de Clackamas – 503- 655-8415**

ESCUCHANDO DE LOS EXPERTOS

**LOS ESTUDIOS INDICAN
LO QUE LE HACE DAÑO A LOS HIJOS**



LOS ESTUDIOS INDICAN LO QUE LE HACE DAÑO A LOS HIJOS:

- La **Exposición Crónica** al conflicto en el transcurso del tiempo: *ver, oír, o escuchar relatos de las peleas.*
- Los **Conflictos de Lealtad**: *Hablar mal del otro padre, hacer sentir que el hijo tiene que tomar lados.*
- **Perder el Contacto** con uno de los padres: *1/3 de los hijos pierden el contacto con uno de sus padres después del divorcio o la separación*



El contacto frecuente con padres no-abusivos mejora su éxito en la escuela y reduce el riesgo de la delincuencia, la autoestima baja y el embarazo temprano.

LOS ESTUDIOS INDICAN TAMBIÉN QUE LOS HIJOS SALEN ADELANTE CUANDO:

- Son **apoyados** por ambos padres.
- Tienen padres que son buenos **modelos** en re-hacer sus vidas.
- Los padres son **ejemplos** en la resolución constructiva de conflictos.
- Cuentan con **apoyo externo**.
- Poseen fuentes de **fuerza interna**.



EL PAPEL DE LOS PADRES ES SER ADULTOS

- No permitan que los conflictos lleguen a los hijos.
- Eviten hablar mal del otro padre o madre.
- Trabajen para apoyar la participación de ambos padres, siempre y cuando estén disponibles y sean no-abusivos.



LAS BUENAS NOTICIAS...

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



**Aunque la relación ha cambiado entre los padres,
usted puede tener éxito.
Usted y sus hijos pueden salir para adelante.**

COMPRENDIENDO EL PROCESO DEL DIVORCIO O LA SEPARACIÓN



LOS ELEMENTOS DE LA PENA PROFUNDA

Los hijos podrán tener muchos sentimientos...

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



Es probable que usted también podrá sentir estas emociones, y no siempre en el mismo momento o de la misma manera que sus hijos.

APOYANDO A SUS HIJOS POR EL CAMBIO FAMILIAR

- Deje que sus hijos sepan que los sentimientos que están experimentando son normales.
- Ayude a sus hijos a identificar sus sentimientos **con palabras** – Los sentimientos definidos en realidad calman los centros emocionales del cerebro.



Los hijos necesitan:

- Consuelo
- Respuestas apropiadas a su edad
- Orientación y habilidades para manejar el enojo
- Rutinas regulares
- Diversión y acceso a actividades recreativas

ANTICIPE REACCIONES EN LOS HIJOS Y EN SI MISMO...

- Cuando usted o su pareja previa se vuelva a casar, se una con otro(a) o se divorcie nuevamente.
- En graduaciones, matrimonios y aniversarios.
- Cuando usted o 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 hijos cambian.



CUÍDESE POR EL BIENESTAR DE SUS HIJOS

- 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.



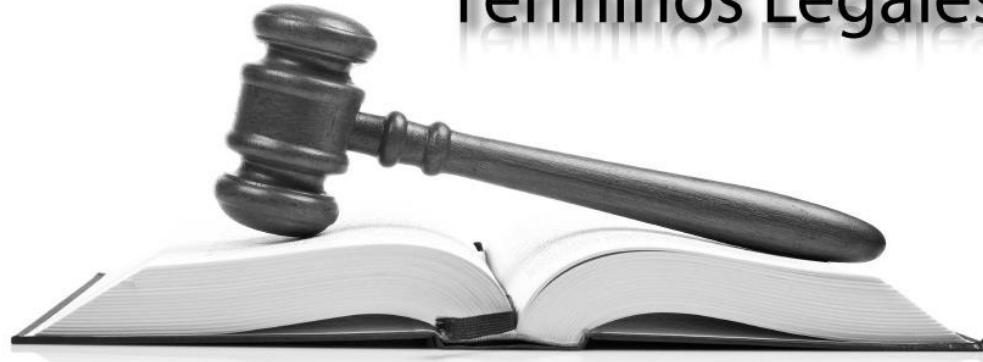
Cuide su salud física y bienestar

PAREJAS NUEVAS...

- Proceda ***LENTAMENTE*** con las introducciones si quiere que sus hijos aceptan a la nueva persona.
- Prepare al otro padre ***antes*** de presentar a la nueva pareja a los hijos.
- ***Anticipe*** que algunos hijos van a necesitar tiempo (2 años son *normales*) para aceptar y ajustarse a una nueva pareja.
- Ponga énfasis en las perspectivas y necesidades de sus hijos.
- ***Escuche*** sus preocupaciones--¡cada hijo todavía necesita tiempo sólo con usted!



Términos Legales



**Y
SOLUCIONANDO LOS
PROBLEMAS**



EL PLAN DE CRIANZA

- La ley de Oregon requiere que los padres hagan un plan para compartir el tiempo y el cuidado de los hijos.
- A menos que existan problemas de seguridad documentados, el plan de crianza tiene que existir.
- Los Planes de Crianza deberá reflejar la edad, la etapa de desarrollo, y las necesidades particulares de los hijos.



LOS PLANES DE CRIANZA POR LO GENERAL INCLUYEN:

- Tiempo de Crianza (el horario de tiempo)
 - Horarios regulares de la semana y fin de semana
 - Días festivos, cumpleaños, y horarios de vacaciones
- La custodia legal y la residencia.
- Formas de comunicar y de resolver los conflictos.
- Otros asuntos importantes para los padres.



LAS CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD EN LOS PLANES DE CRIANZA

- Abuso o negligencia de hijos.
- Drogas y abuso de alcohol
- La enfermedad mental severa y sin tratamiento que afecta en forma negativa la seguridad física o emocional del hijo.
- La violencia doméstica
- Desequilibrios de Poder



MUESTRA DE UN HORARIO DE TIEMPO CON LOS PADRES

9 Plan de crianza 9						
Dom	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb

LA CRIANZA COMPARTIDA

- Crianza 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 crianza compartida funciona mejor cuando:
 - Los padres **eligen voluntariamente** la crianza compartida.
 - Ambos padres proveen la **crianza cálida y receptiva**.
 - La violencia, el abuso de sustancias y las enfermedades mentales **no son factores**.
 - Niveles de **conflicto son bajos**.
 - Los padres **viven cerca** unos de otros y pueden intercambiar los hijos con pocos problemas.
 - Los hijos son mayores y pueden manejar dos hogares.

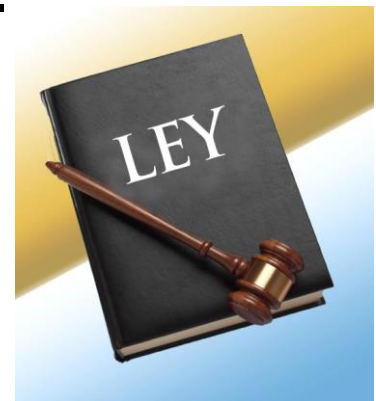
LA CUSTODIA LEGAL

La Custodia Legal: Como manejar decisiones mayores del tratamiento médico que no sea de emergencia, la educación, la capacitación religiosa, y la residencia primaria.

Opciones en Oregón:

- **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.

NOTA: Un Juez no puede ordenar la custodia compartida si un padre se opone.



El tiempo de crianza es un asunto distinto de la custodia legal.

DERECHOS DE PADRES SOBRE LA INFORMACIÓN DE SUS HIJOS

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 la custodia
(a menos que un juez haya ordenado
específicamente a lo contrario)***

de: Oregon Revised Statutes 107.154

LA MANUTENCIÓN DE LOS HIJOS

- Está organizado para balancear los recursos entre hogares para el beneficio del hijo o hijos.
- Tiene 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 cálculo designado por el legislado del estado.



EL SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS DEL CONFLICTO



SUS OPCIONES PARA RESOLVER LOS CONFLICTOS

- **Platicar**: Proceso informal.
- **Mediar**: Una negociación con la ayuda de un intermediario neutral.
- **Colaborar**: Abogados colaboradores trabajan con ambos padres a llegar a un acuerdo.
- **Acuerdo con un abogado**: Un abogado por cada padre negocia por él o ella.
- **Juicio**: Proceso formal, los padres tienen poco control, frecuentemente daña la relación entre los padres, costoso.



*La mayoría de la gente (sobre 95%)
resuelve su caso sin un juicio*

LAS REALIDADES DEL TRIBUNAL

Razones para evitar un tribunal:

- Costos altos
- Decisiones incorrectas
- Daño a los hijos
- Jueces descontentos
- Demoras largas
- Testigos que mienten
- Calendarios sobrecargados
- Conflicto e iras

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

EL POR QUÉ 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 hijos.
- Es 5 veces *menos frecuente* que los padres vuelven a la corte.
- Padres que no conviven con sus hijos han tenido mas *influencia significativa* en las decisiones.
- Los hijos tienen 2 veces mas la probabilidad de saber cuando va a ocurrir la siguiente visita.



(Emery, 2001)

AYUDAR A LOS HIJOS A ADAPTARSE



DURANTE EL DIVORCIO- SEPARACIÓN, LOS HIJOS DE CUALQUIER EDAD NECESITAN:

- Información adecuada y apropiada
- Saber que no tienen que elegir entre padres – que pueden amar a los dos.
- Tener una rutina/estructura predecible y consistente.
- Apoyo emocional
- Expectativas realísticas.

*Las necesidades de los hijos no cambian –
Como proporcionar las necesidades es lo que cambia.*

REACCIONES NORMALES E INDICACIONES PREOCUPANTES

Reacciones normales:

- Un poco de ansiedad de separación.
- Interrupción breve de la etapa de desarrollo.
- Queriendo dormir con sus padres o no querer 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 hijo 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 hijo no puede tolerar estar solo.
- Los signos de depresión grave, retiro, tristeza, pérdida de interés, etc.
- Problemas graves en la escuela o el fracaso escolar.

SITUACIONES O COMPORTAMIENTOS QUE MERECEAN ATENCIÓN INMEDIATA

- Abuso sexual y comportamiento sensualizado.
- 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.



EL APEGO EMOCIONAL 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 y receptivo.
- Establece **La Confianza** – Los hijos aprenden que pueden obtener lo que necesitan y estar seguros con otros.
- *El apego emocional saludable está relacionado a:*
 - La autoestima alta
 - Tener éxito en la escuela
 - La capacidad de enfrentar los cambios
 - Tener relaciones exitosas con otros



La mayoría de los hijos con un apego emocional seguro y saludable establecen y re-establecen los lazos fuertes con otros durante la niñez y a través de sus etapas de desarrollo.

ETAPA DE INFANCIA A LOS 18 MESES “CONFIANZA Y CARIÑO”

Retos probables

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



Sugerencias

- Mantenga la rutina en ambos hogares y en la cuidadora del niño.
- Apoye el apego emocional principal y provea 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.

ETAPA DE LOS 18 MESES A LOS 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 detallado 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.

HORARIOS PARA LOS HIJOS MENORES DE 3 AÑOS

- Apoyar la formación del apego emocional con el cuidador principal.
- Reducir la exposición al conflicto entre padres y la ansiedad.
- Intentar de acomodar horarios de dormir.
- Crea oportunidades para que el otro padre forme apego emocional 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.



NOCHES PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS PUNTOS PARA CONSIDERAR:

- Comparta su historia como padres, y sus papeles antes de la separación.
- Provea información de cómo se ha formado el apego emocional con el padre.
- Evalúe la capacidad y conocimiento de ser padre.
- Conozca el temperamento del niño.
- Calidad de la relación entre padres.



ETAPA DE 3 A 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

- Asegurarles el retorno del padre o madre al usar recuerdos de la otra casa.
- Anime la participación paternal.
- Comuníquenle juntos a los niños sobre el divorcio juntos.
- Leerles libros apropiados para su edad para dar información y expectativas realística sobre el divorcio o la separación.
- Mantenga disciplinas/ rutinas consistentes.

ETAPA DE 6 A 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.
- Tiempo regular y frecuente con ambos padres.
- Disciplina consistente y actividades regulares.
- Asistencia regular a la escuela, informen a la escuela sobre el divorcio, busque apoyo para el niño.
- Provee apoyo emocional; anime el hablar de sentimientos, busque la consejería.

HORARIOS PARA LOS NIÑOS QUE NO ESTÁN EN LA ESCUELA Y LOS HIJOS EN LA ESCUELA PRIMARIA DEBERÁN...

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



ETAPA DE 9 A 11 AÑOS

“DETERMINANDOSE A SI MISMO”

Retos Probables

- Hostilidad hacia uno o ambos padres, necesidad de asignar culpa.
- Preocupación sobre la custodia.
- Conflicto de lealtades.
- Vergüenza, rechazo, resentimiento, soledad.
- Problemas en la escuela.



Sugerencias

- Eviten culparse el uno al otro, anime la expresión verbal apropiado de emociones.
- Provea información sobre el plan, NO el conflicto.
- Evite luchas de poder con el otro padre; asegure al niño que puede amar a los dos.
- Mantenga la rutina/estructura; hable con los hijos sobre sus preocupaciones; conectarlos al apoyo de sus compañeros.
- Involucre a ambos padres; busque programas de apoyo en la escuela; busque actividades positivas.

HORARIOS PARA LOS HIJOS DE 9 A 11 AÑOS DEBERÁN...

- Apoyar la participación en las actividades de la escuela.
- Apoyar el desarrollar de los talentos, aptitudes, y actividades extracurriculares.
- 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.



LOS ADOLESCENTES “SEPARACIÓN Y SUPERVIVENCIA”

Retos Probables

- Sentirse responsable por miembros de la familia.
- Preocupación por perder la familia y el futuro de sus miembros.
- Enojo y hostilidad
- Manifestación de estrés emocional a través de:
 - Actos delictivos
 - Consumo de drogas
 - El desarrollo temprano de independencia



Sugerencias

- Mantenga el papel paternal con los niños.
- Limitar la implicación en las preocupaciones de los padres.
- Aliente al apoyo positivo de sus compañeros y la expresión emocional apropiado.
- Mantenga una disciplina constante y comuníquese acerca del horario de sus hijos.
- Hable con su hijo sobre las actividades de alto riesgo; drogas, alcohol, y auto mutilación.

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 Oregón 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 adolescentes indican que no les importa.
- Apoyar la necesidad de los jóvenes de independizarse.
- 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.



LAS FAMILIAS SE DESARROLLAN POR EL TRANCURSO DEL TIEMPO

- Con hijos pequeños, enfóquese en rutinas de cuidado **dentro** del hogar.
- Con hijos en la escuela, enfóquese mas en las actividades **fuera** del hogar con la escuela, en el desarrollo de habilidades, y en actividades con otras familias.
- Con adolescentes, apoye el **desarrollo de la autonomía**.
- Con adolescentes mayores, enfóquese en alistarlos para **salir del hogar** y vivir en forma independiente.



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

PENSAMIENTOS PARA CONCLUIR

- **Proteja a sus hijos** 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 hacer frente a los conflictos juntos.
- **Tome la visión a largo plazo**, su relación con sus hijos sobrevivirán planes de crianza y de manutención y sus sentimientos sobre el otro padre.
- **Obtenga apoyo** para que pueda apoyar y ayudar a sus hijos.



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,
editado por Tom Worthen, Ph.D.