

# **MAKING CHANGES EASIER**

## **Be prepared:**

Prepare yourself and your children for the immediate changes at separation. Make a temporary visitation plan so you can reassure your children that they will still have both parents.

Once a more permanent schedule has been set up, parents must prepare the child, mentally and physically, for visits and have them available at the agreed upon time.

Time sharing arrangements may need to change as your children grow and each child's developmental needs change.

## **Be responsible:**

Develop a time-share plan appropriate to your children's age and developmental stage. Within the structure of this plan, recognize that special circumstances do arise which require flexibility. Make adjustments that fit the child's needs. This may mean extra phone calls or visits if the child is especially anxious about being separated from a parent.

Your children need to know where they stand with you; that requires you setting reasonable limits and sticking to them, gently and consistently. This helps children feel more secure in their relationship with you.

## **Communicate:**

Tell the other parent about important events in your children's lives (school events, recitals, ball games, problems at school, illnesses, emergencies, etc.). Your children have two homes and two parents and your children need both of you involved.

## **Accept the limits of your control:**

Recognize that you cannot control the other parent or the relationship that your child has with the other parent. Concentrate on controlling **your own reactions** and improving **your** relationship with your children.

## **Fairness for the children:**

Accept the fact that in order to meet your child's needs, parents may not be treated fairly. You cannot each have half of your child in terms of time any more than you can have half of the child's body. One parent feels that s/he gets less overall or routine time with the child while the other feels s/he does not get enough "fun" or leisure time. Parents need to accept this for the child to be healthy and happy; unequal timesharing can be an unavoidable reality of the break up.

## **In regard to visitation:**

DO NOT use your time with the child as an excuse to continue arguments with the other parent. Your time together is for you and your children to continue developing a healthy relationship.

DO NOT visit your children if you have been drinking alcohol or using illegal substances. Children need to feel safe and be safe with their parents.

NOTIFY the other parent as soon as possible if you cannot keep your visitation. Do not disappoint your children - be adults and work out another agreeable time.

DO NOT involve your children in your dating relationships. Children who get emotionally involved with your new partner may end up having to experience more separation and loss.

## HACIENDO MÁS FÁCIL LOS CAMBIOS

**Esté preparado:** Prepárese usted mismo y a sus hijos para los cambios inmediatos de la separación. Haga un plan temporal para las visitas a fin de poder asegurarles a sus hijos que todavía tendrán a los dos padres.

Una vez que se haya establecido un horario más permanente, los padres deben preparar al menor, mental y físicamente, para las visitas, y tenerlo listo a la hora acordada.

Puede que haya que cambiar la proporción del tiempo que pase el menor con cada uno de los padres mientras crezca y cambien sus necesidades según su estado de desarrollo.

**Sea responsable:** Cree un acuerdo sobre la proporción de tiempo que le corresponde a cada padre, algo apropiado según la edad y fase de desarrollo en que se encuentre el menor. Reconozca que, conforme a este plan, surgen circunstancias especiales que exigirán flexibilidad. Haga ajustes que ayuden a satisfacer las necesidades de los niños. Por ejemplo, llamadas telefónicas adicionales o visitas adicionales si el menor tiene mucha ansiedad por estar separado del otro padre.

Sus hijos no deben estar plagados de dudas sobre su relación con usted. Por lo tanto, usted tendrá que fijar límites razonables y adherirse a ellos de forma consistente pero flexible. De esta forma, sus hijos se sentirán más seguros en su relación con usted.

**Tenga en cuenta que:** Sus hijos todavía tienen dos padres. Tome la decisión de trabajar como equipo para criar a sus hijos de la mejor forma posible.

**Comuníquese:** Informe al otro padre sobre los eventos importantes en la vida de sus hijos (eventos escolares, recitales y actuaciones, juegos deportivos, problemas en la escuela, enfermedades, emergencias, etc.). Sus hijos tienen dos casas y a dos padres y los niños los necesitan a los dos.

**Acepte los límites de su control:** Reconozca que no puede controlar al otro padre o la relación que tienen sus hijos con el otro padre. **Usted sólo puede controlar su propio comportamiento.** Concéntrese en controlar sus propias reacciones y mejorar su relación con sus hijos.

**Haga lo que sea más justo para sus hijos:** Acepte el hecho de que, para satisfacer las necesidades de sus hijos, posiblemente no se le trate a usted de la forma más justa. Pero no se puede cortar por la mitad el tiempo que pase cada padre con un menor, al igual que no se puede cortar su cuerpo a la mitad. El tener que dividir el tiempo de rutina que pasa el niño con cada padre, acaba siendo un arreglo desequilibrado en el cual cada padre siente que ha perdido algo. Uno de los padres considerará que recibe menos tiempo con el menor durante las horas en que se encargan de quehaceres rutinarios, mientras que el otro considerará que no tiene suficiente tiempo con el menor en que se pueda dedicar a la diversión. Para que el menor crezca de una manera sana y equilibrada, los padres deben aceptar la realidad de que, como consecuencia natural del quebrantamiento de la familia, es con frecuencia inevitable que no se podrá dividir por partes iguales el tiempo que pase los niños con cada padre.

**Tome en cuenta los consejos siguientes en cuanto a las visitas:**

NO use las visitas como excusa para seguir las discusiones con el otro padre. Las visitas son una oportunidad para que usted y sus hijos sigan desarrollando una relación sana.

NO visite a sus hijos si ha estado tomando alcohol o usando sustancias ilícitas. Los menores necesitan sentirse seguros y fuera de peligro y estar seguros y fuera de peligro con sus padres.

NOTIFIQUE al otro padre lo antes posible si no puede cumplir con el compromiso de la visita. No defraude a sus hijos; compórtense como adultos y hagan otros arreglos mutuamente acordados.

NO involucre a sus niños en sus relaciones románticas. Los niños que se involucran emocionalmente con su nueva pareja quizás terminen sintiendo pérdida y dolor de otra separación.