

FOLLETOS PARA LA CLASE DE ORIENTACION



Tribunal Superior de California
Municipio de San Bernardino
Servicios del Tribunal en
Asuntos de Familia

Plan de Crianza – Que Hacer

- Si entre los padres existe un precedente de discutir en sus casas, intercambie al menor en un lugar neutral como en un restaurante o parque.
- Ayude al menor a hacer la transición entre los dos hogares. Fije una rutina para que el menor pueda participar en su actividad favorita, como ver un video.
- Fije un horario para que el menor se comunique por teléfono con el otro padre.
- Si tiene que cambiar el horario de la visita, entable negociaciones con el otro padre con semanas de anticipación si es posible.
- Comuníquese claramente. Sea específico y hágalo por escrito.
- Trate al otro padre como si fuera un socio de negocio, no como una amistad íntima. En este caso, el negocio es su hijo.
- Establezca la política de no interferir. Cuando el menor está con el otro padre, ese padre tendrá completa responsabilidad del menor.
- Mantenga la comunicación entre ambos padres. Un psicólogo conoce a una pareja que no se hablan, quines después se dieron cuenta que a su hijo le pusieron la misma vacuna dos veces.
- La repartición de los bienes y el cuidado de los niños son dos asuntos separados. A veces conviene más que los padres contraten a un abogado para repartir los bienes y resolver entre ellos las decisiones tocantes al cuidado de los niños.
- Fije ocasiones para informar y poner al otro padre al día de la salud del menor, las vacaciones planeadas u otros asuntos con relación al menor.
- Consulte con el otro padre antes de inscribir al menor en las actividades extra curriculares.
- Dígale al menor que está bien sentirse triste, pero que las cosas mejorarán.
- Dígale seguido al menor que él no tiene la culpa de la separación o del divorcio.
- Evite poner al menor en una situación en la cual tendrá que escoger entre sus padres. Si quiere que el menor de su opinión sobre donde quiere vivir, dígale: Queremos saber que crees que sería más conveniente para ti, pero nosotros tomaremos la última decisión.
- Sea prudente si se baña o duerme con el menor.
- Separe los sentimientos que usted tiene hacia el otro padre, de los que el menor tiene por él.
- Déle al otro padre el beneficio de la duda. Si el otro padre va llegar tarde, primero piense que tiene una llanta pinchada y no que deliberadamente tiene la intención causarle molestias.
- Apoye la relación que el menor tiene con el otro padre. No limite el contacto entre ellos.
- Fije restricciones para el menor porque esos límites le darán seguridad.
- Cuando le hable al menor del otro padre hágalo de una manera positiva.

Plan de Crianza – Que Evitar

- No llame por teléfono a la casa del otro padre para preguntarle al menor si está aburrido, si está bien cuidado o si quiere regresar a casa.
- No se convierta en un padre sobre consentidor complaciendo al menor con un exceso de regalos o paseos.
- No le diga al menor que desobedezca al otro padre; con el tiempo esto podrá causar un caos en su propia casa.
- No deje que el menor si aliste y se quede esperando al otro padre si usted ya sabe que canceló la visita.
- No le niegue al menor los regalos y tarjetas de cumpleaños que mandó el otro padre.
- No le diga al menor que se lleve cosas de la casa del otro padre porque cree que le pertenecen.
- No luche para hacer su hogar el hogar “verdadero” del menor. El menor tiene DOS hogares.
- No inscriba al menor en la escuela con un apellido diferente. Y no indique en los expedientes de la escuela que su pareja actual es el otro padre.
- No se mude a otro estado a ciudad solo para que el otro padre tenga dificultad en poder ver al menor.
- No hable mal del otro padre o de la pareja del otro padre enfrente del menor.
- No use al menor para entregarle al otro padre los pagos de manutención ni otros documentos legales.
- No deje a la vista del menor los documentos judiciales ni permita que los lea.
- No intercambie al menor cuando está sucio, hambriento o enfermo sin darle una explicación al otro padre.
- No insista que el menor le diga “Papa” o “Mama” a su nuevo cónyuge.
- No le niegue al menor contacto con el otro padre eliminando u ocultando con la maquina contestadora las llamadas del otro padre.
- No grabe en secreto las llamadas telefónicas. El ilegal hacerlo sin una orden judicial gradualmente destruirá la relación que el menor tiene con usted y con el otro padre.

➤ LO QUE REQUIEREN LOS MENORES DURANTE EL DESARROLLO

➤ Los problemas causados por el divorcio y la separación con las soluciones

	LAS CARACTERISTICAS DE LA EDAD	PROBLEMAS QUE PUEDE CAUSAR	COMO PUEDE EVITAR LOS PROBLEMAS
0-2 años	Establece la confianza . Tiene una memoria muy corta. El infante se une a sus padres cuando recibe amor, abrazos, alimentación, y al ser apaciguado.	Si la rutina cambia considerablemente. Será difícil para el bebe estar separado mucho tiempo de las personas con las que se unió.	Mantenga la misma rutina (los ciclos de dormir y de alimentación). Evite que el menor esté separado por mucho tiempo del otro padre. Las visitas cortas y frecuentes le benefician más al menor.
2-3 años	Empieza a independizarse de los padres y desarrolla su independencia. Podrá estar pegado a los padres y temerle a las personas y situaciones desconocidas.	Si uno de los padres se va, el niño podrá temer el abandono en lugar de sentirse seguro sobre su independencia.	Dele a menor una explicación que entienda. Fije un contacto previsible y frecuente con el otro padre. Hable positivamente del otro padre. Reconozca que el menor extraña al otro padre. Dele una foto del otro padre para su posesión.
3-5 años	Aumenta la separación de los padres y la independencia. Empieza a reconocer la identidad de su sexo. Su mundo se extiende de su familia a la escuela y sus compañeros. Empieza a auto valorizarse.	Los sentimientos de los padres influyen bastante sobre la ansiedad del niño. El menor podrá sentir que el tuvo la culpa del divorcio y podrá preocuparse mucho si existe enemistad entre los padres porque quieren “arreglar la situación”.	Necesita a ambos padres y que el intercambio sea sin estrés. No hable mal del otro padre. Explíquelo al menor que no tiene la culpa del divorcio en una forma que pueda entender. No use al menor como mensajero.
5-8 años	Participa en más actividades fuera de la escuela y en actividades sociales. Tiene más sentido del tiempo. Tiene mayor capacitación para entender los conflictos entre lo padres.	Si el régimen de visitas interfiere con la escuela, los deportes o con sus actividades, el menor podrá distraerse en la escuela y ponerse agresivo con sus compañeros. Se preocupará sobre los conflictos de los padres.	No cancele las visitas debido a las actividades del menor y haga arreglos para asistir y no cambiarlas. No hable sobre el conflicto que existe entre los padres. No lo haga sentir mal por amar a ambos padres. Busque ayuda para resolver el enojo que usted siente.
9-12 años	Tiene un claro sentido de lo que es la imparcialidad y la justicia. Aumenta su deseo de independizarse de los padres y de unirse más a las amistades. Se siente físicamente torpe y cohibido.	El menor podrá estar demasiado preocupado por cuidar a uno de los padres. Podrá culpar o ponerse de lado de uno de ellos cuando existan los conflictos.	No le confíe a su hijo sus problemas. Recorra a una amistad o a un consejero. Anime a su hijo a relacionarse con sus compañeros y a participar en las actividades que le gustan.
Adolescencia	Se enfoca en si mismo. Desminuye la empatía. Se siente confuso. Tiene mucho interés en su grupo de compañeros y sus propias actividades. Lucha por su independencia y se siente capaz de tomar sus propias decisiones. La separación entre ellos y los padres se fortalece.	Podrá reaccionar al conflicto del divorcio apartándose de su familia, o puede suceder lo opuesto y la preocupación sobre los problemas familiares podrá resultar en que no se una a sus compañeros. Los adolescentes pueden manipular la relación entre los padres.	Sea menos conflictivo con el otro padre y no involucre al menor. Respete la relación que el adolescente tiene con sus amistades, la necesidad de ser independiente y las actividades en que participa. Los padres deben comunicarse entre ellos para evitar que el adolescente los manipule por reglas. Sea más flexible con el tiempo compartido.

PODER ENTENDER EL DOLOR Y LA PERDIDA

Las cinco etapas de recuperación

El luto/dolor, según la Dra. Kubler Ross, procede por cinco etapas: negación, ira, negociación, depresión, y aceptación. No pasamos por estas etapas en orden ni una a la vez. Es posible avanzar y después volver a alguna etapa previa. Puede ser que nos tardemos años en superar el dolor. Ustedes, como padres están sufriendo la pérdida de su relación, mientras que sus hijos están sufriendo la pérdida de la familia que tuvieron y conocieron.

- **Negación y Aislamiento** – La etapa de “No, a mi no.”
 - Esta etapa está repleta de incredulidad y negación. Evitan hablar sobre lo que ha sucedido.
- **Ira y Resentimiento** – Le etapa de “Por qué a mi?”
 - Ustedes y sus hijos sienten ira contra la situación y también entre ustedes mismos. Tras la ira está la tristeza y el dolor por la rotura de su familia. Los menores tal vez culpen a alguno de los padres o se culpen a sí mismos por lo sucedido.
- **Negociación** – La etapa de “Si yo hago esto, entonces tú haces aquello.”
 - Tratan de negociar para efectuar algún cambio. Los menores albergan la fantasía de que vuelvan a ser una familia.
- **Depresión** – La etapa de “La pérdida se siente verdadera”
 - Se dan cuenta que la situación no va a cambiar. La separación ha ocurrido y no hay nada que se pueda hacer para que el otro padre regrese. Al reconocer la situación frecuentemente se siente tristeza. Los menores tal vez expresen su tristeza en forma agresiva, con malos modos, o con berrinches. En ocasiones se sufren cambios en el régimen de sueño de alimentación.
- **Aceptación**– La etapa de “Esto fue lo que sucedió”
 - Aunque no se olvide lo sucedido, les es posible dejarlo de lado y seguir adelante.

Sugerencias para enfrentar/superar

- Busquen apoyo para ustedes y para sus hijos con amigos, parientes, asesoramiento, y grupos de apoyo.
- Conserven la rutina. Al principio los menores seguramente se sentirán inseguros y abandonados. Traten de conservar la rutina diaria y las costumbres de días festivos y de fechas especiales.
- Consientan a sus hijos y a sí mismos. Hagan cosas de su agrado que les hagan sentirse bien. Tal vez salir a caminar o escuchar música.
- Permitanse a sí mismos y a sus hijos sentir el dolor y adaptarse a lo sucedido.
- Eviten tomar decisiones legales a largo plazo si se encuentran en un estado emocional agitado. Es mejor hacer planes a corto plazo hasta que se encuentren tranquilos y puedan pensar mejor las cosas.

Ejemplos de Planes de Crianza

**Estos son algunos horarios que han funcionado para algunas familias.
Es necesario adaptar el horario según las necesidades de sus hijos.**

❖ Compartir Durante la Semana

- Día fijo después de clases a – 8pm
- Varios días fijos, 5pm – 8pm
- Todos los días después de clases – 8pm
- Quedarse la noche
- Miércoles después de clases – jueves antes de clases
- Miércoles después de clases – viernes antes de clases

❖ Semanas Compartidas

- De semana a semana con intercambio en viernes, domingo, o lunes
- De semana a semana con una visita a media semana para cenar o para quedarse la noche con el padre que no tiene la tutela
- Miércoles - sábado o sábado - miércoles
- 2 noches entre semana y fines de semana alternados. (viernes a lunes)

❖ Compartir en Fines de Semana

- Tal vez todos los fines de semana o alternados
- Primero, tercero y quinto fin de semana
- Segundo y cuarto fin de semana
- Viernes después de clases a domingo a las seis de la tarde o lunes por la mañana
- Sábado por la mañana a domingo por la tarde
- Sábado por la mañana a lunes por la mañana

TUTELA LEGAL

El tomar decisiones sobre la salud, educación, y el bienestar de los menores. El tener acceso a toda información legal referente a los menores

La Tutela Compartida = Ambos padres comparten el derecho y la responsabilidad de tomar decisiones legales en cuanto a los menores

La Tutela Única = Solo uno de los padres tiene el derecho y la responsabilidad de tomar decisiones legales en cuanto a los menores

Lo más común es que ambos padres compartan la tutela legal

✓ **LA SALUD DEL MENOR:**

Los expedientes médicos

Las opciones de tratamiento tal como el medicamento, la cirugía, etc.

Las citas con el doctor, dentista u ortodoncia y la información pertinente

Información sobre la salud mental

✓ **LA EDUCACIÓN DEL MENOR:**

La educación pública

Las escuelas particulares

Los estudios en casa

Clases particulares

Calificaciones y resultados de exámenes

Las actividades después de la escuela o deportes u otras actividades

Las reuniones y los viajes escolares

✓ **EL BIENESTAR DEL MENOR:**

La vivienda o el cambio de vivienda

El cuidado del menor mientras los padres trabajan

La instrucción religiosa

Si hay un cambio significativo en la apariencia del menor (el color de pelo, tatuajes, etc.)

Algo especial que el menor necesite

LO QUE NECESITO

La Voz de un Niño

Necesito amar a muchas personas; eso incluye a padrastros/madrastras y a parientes, sin sentirme culpable y sin que se me haga sentir que soy desleal. Puesto que entre más amor yo de, más amor tendré para dar, y más amor recibiré.

Necesito una rutina diaria y semanal que sea constante, no llena de cambios e interrupciones.

Necesito compartir tiempo con ambos padres, sin tener en cuenta los deseos y necesidades que tengan que ver con la conveniencia, el dinero o sus sentimientos.

Necesito poder expresar mis sentimientos.

Necesito poder amar a ambos padres puesto que ambos son parte de mi mismo, y que se me haga sentir que lo puedo hacer libremente.

Necesito que no se me haga culpar o ponerme de parte de alguno de los dos.

Necesito no tener que tomar decisiones de adultos.

Necesito ser un niño, y no ser responsable de los deberes de mis padres ni ser un compañero de los adultos, ni amigo, ni el consuelo de mis padres.

Necesito nunca tener yo que escoger con que padre vivir. Esta es una decisión para adultos. El tomar tal decisión siempre lastimará a alguien más y por lo tanto a mi mismo. Y aún si ya soy un jovencito tal vez piense igual, aunque los demás quieran que yo tome esa decisión.

Yo jamás podré escoger entre mis padres.

Author Unknown