

# Guía del Juzgado de Familias

Para el bienestar de los hijos



# Índice

**5 Introducción**

**7 Procedimientos del Juzgado**

Orientación

Mediación

Cómo prepararse para una audiencia judicial

**13 Necesidades de los niños**

Lo que usted puede hacer para ayudar a sus hijos

Necesidades especiales de niños expuestos a la violencia

Necesidades y etapas de desarrollo de los niños

**25 Cómo crear un plan de crianza**

¿Qué es la custodia y el régimen de visitas?

Puntos por considerar cuando se crea un plan de crianza

**31 Cómo cuidarse usted y cuidar a sus hijos**

**35 Direcciones para el Juzgado Unificado de Familia de San Francisco**

**36 Recursos comunitarios**

**43 Bibliografía**

**45 Hoja de trabajo para los días feriados**

**51 Hoja de trabajo para los padres**

**57 Calendarios en blanco**

**61 Observaciones**



# Introducción

Antes que nada, hay que aclarar que esta Guía usa dos palabras que varían en diferentes países de habla hispana. La palabra "court" en inglés es corte, juzgado o tribunal en español. La palabra "custody" en inglés es tenencia, patria potestad, tutela o custodia en español. En este manual, usaremos las palabras juzgado y custodia.

Un juzgado puede resultar abrumador, en particular cuando se tratan temas que afectan a sus hijos. Este manual abordará sus inquietudes y dudas relacionadas con el juzgado y sus procedimientos. Además contiene información acerca de lo que se debe esperar durante audiencias judiciales y mediaciones, al igual que la forma de controlar los asuntos que afectan a sus hijos.

La meta más importante del Juzgado de Familias es crear planes que se adecuen en la mejor medida a las necesidades de sus niños. El juzgado considera fervientemente que los planes deben ser elaborados por los padres debido a que tienen más conocimiento que los jueces mismos sobre sus necesidades. Generalmente, los padres son las personas más aptas para tomar decisiones. Explicaremos la forma en que padres como usted pueden elaborar acuerdos de custodia que abarquen las necesidades psicológicas y sociales de sus hijos, incluso cuando usted y el otro padre no mantengan una relación cordial.

Hemos incluido declaraciones de hijos que expresan su reacción ante los cambios originados por la separación de sus padres: cómo se sienten cuando sus padres no se llevan bien, cómo se ven afectados por los cambios familiares y cómo se los puede ayudar para que sus vidas lleven un curso lo más normal posible. También le ofreceremos ideas para que usted y el otro padre puedan trabajar juntos a

fin de beneficiar a los niños. Las hojas de trabajo de este manual pueden ayudarlo a reflexionar sobre las necesidades de sus hijos y brindarle un medio para organizar sus ideas antes de la mediación.

Por último, cabe aclarar que sabemos que éste es un momento de mucha tensión para usted y su familia.

Por tal motivo, algunas secciones de este manual tienen como objetivo ayudarlo a desarrollar estrategias de tolerancia, comprender los aspectos emocionales de la separación y encontrar agencias o programas para obtener apoyo emocional. Al final de este manual encontrará una lista bibliográfica con libros sobre divorcio, separación y sus consecuencias en los niños. Algunos de estos libros apuntan específicamente a niños de diferentes edades, y la mayoría están disponibles en bibliotecas locales.

Resulta muy fácil encerrarse en los sentimientos difíciles y negativos vinculados al otro padre de sus hijos. Le sugerimos que se concentre en el futuro y en cómo puede proceder a fin de crear un ambiente de paz para la familia. Su capacidad de seguir adelante y enfocarse en los aspectos positivos de su vida les permitirá a sus hijos hacer lo mismo.



# Procedimientos del Juzgado

Comenzamos este manual con una descripción general del sistema judicial para personas con desacuerdos acerca de la custodia de sus hijos o el régimen de visitas.

Estos son los pasos iniciales:

1. Orientación
2. Mediación
3. Audiencia judicial

## ORIENTACIÓN

La orientación es una clase que ofrece a los padres una introducción al juzgado, así como al proceso emocional que afecta a las familias en dicha instancia. Ambos padres deben concurrir a la orientación antes de participar en la mediación, a menos que el juzgado determine que uno de ellos no tiene que asistir.

Debe acudir a la orientación a fin de recibir información acerca de lo que se debe esperar en el juzgado y en la mediación. También recibirá información sobre las necesidades de desarrollo de los niños y estrategias para concentrarse en las necesidades de los hijos y no en los conflictos de adultos. Esto puede ayudar a mejorar los resultados para los hijos, quienes pueden experimentar ciertas dificultades debido al cambio de relación de sus padres.

## MEDIACIÓN

### ¿Qué es la mediación?

La mediación es el proceso por medio del cual los padres hablan acerca de las necesidades de los hijos con la ayuda de una persona imparcial. El juzgado ofrece servicios de mediación gratuitos.

**A menudo los niños se sienten aliviados cuando saben que sus padres han trabajado juntos para crear un plan para su cuidado.**

Todos los mediadores son profesionales de la salud mental capacitados y con conocimientos sobre el desarrollo de los niños y los efectos que provocan en ellos la separación, el divorcio y la pérdida.

### ¿Cuál es la finalidad de la mediación?

La responsabilidad del Juzgado de Familias es ayudar a los padres a establecer planes que les permitan a sus hijos obtener lo mejor que el padre y la madre les puedan ofrecer. El juzgado considera que los padres deben elaborar sus propios planes de crianza sin la intervención del juzgado, siempre que sea posible. El juzgado desea que usted cree su propio plan de crianza por los siguientes motivos:

- Usted conoce a sus hijos mejor que cualquier juez
- A menudo los niños se sienten aliviados cuando saben que sus padres han trabajado juntos para crear un plan para su cuidado
- Los niños son mucho más exitosos en la vida cuando sus padres son capaces de cooperar mutuamente
- Usted conoce los detalles de la vida de sus hijos y su propio horario.

Por todos estos motivos, el juzgado no emitirá una orden sobre la tenencia o el régimen de visitas hasta que no haya puesto lo mejor de su parte en la mediación. Si ustedes no pueden llegar a un acuerdo respecto del plan de crianza, el juzgado tomará las decisiones sobre sus hijos en la audiencia.

## Lo que puede esperar en la mediación

En la mayoría de los casos, se reunirá con el otro padre de sus hijos y el mediador por aproximadamente 2 horas. No obstante, si existen antecedentes de violencia doméstica, el mediador se reunirá con cada uno de los padres por separado. (Consulte más adelante la sección sobre violencia doméstica y mediación).

Si ya ha asistido a la mediación, por lo general se reunirá con el mismo mediador a menos que no esté disponible. Durante la sesión de mediación, se le invitará a indicar la solución que considera óptima para sus hijos.

El mediador ayudará a cada uno de los padres a concentrarse en las necesidades de sus hijos; podrá sugerirle formas de mejorar la comunicación con el otro padre y le brindará los nombres de organizaciones comunitarias que pueden beneficiar a padres e hijos.

Cuando haya elaborado el plan de crianza, el mediador lo redactará y le pedirá al juez que lo firme. Una vez que el juez haya firmado el acuerdo, se convertirá en una orden judicial. Si la audiencia ante el juez trata únicamente asuntos relacionados con la custodia y el régimen de visitas y usted ha acordado estos temas durante la mediación, es posible que no deba regresar nuevamente al juzgado. Su mediador le notificará si debe regresar al juzgado.

Si la sesión de mediación resulta productiva pero necesita más tiempo, puede solicitar una segunda reunión con el mediador antes de la fecha de la audiencia. En algunos casos, se fijará otra fecha de audiencia para darle la oportunidad de reunirse nuevamente con el mediador.

Su abogado, si cuenta con uno, podrá participar en la mediación. Debe tomar esta decisión con su abogado antes de la mediación. Cuando asisten a la mediación, los abogados suelen reunirse brevemente en privado con el mediador. En la mayor parte de la sesión de mediación, el mediador se reunirá con usted y con el otro padre de sus hijos, y no con el abogado.

**Infórmele a su mediador si le está resultando difícil concentrarse en sus hijos debido a sus sentimientos hacia el otro padre.**



## Cómo aprovechar al máximo la mediación

- Antes de asistir a su sesión de mediación, tómese un tiempo para imaginarse conversando con el otro padre de sus hijos. Piense en las estrategias a las que puede recurrir para concentrarse en sus hijos, no en el otro padre.
- Antes de asistir a su sesión de mediación, piense en al menos dos formas diferentes para que usted y el otro padre puedan compartir el tiempo con sus hijos. Recuerde pensar acerca de cómo compartir las vacaciones escolares y los días feriados.
- Infórmele a su mediador si existen problemas de violencia doméstica. Como se indicó anteriormente, si existen antecedentes de violencia doméstica tiene derecho a solicitar reuniones separadas o a asistir a la sesión de mediación con una persona que le dé apoyo.
- Infórmele a su mediador si a usted le es difícil concentrarse en sus hijos debido a sus sentimientos hacia el otro padre. El mediador puede ayudarlo a lidiar con estos sentimientos o dirigirlo a un profesional.
- Infórmele a su mediador si existen problemas de alcohol o drogas que afecten el bienestar de sus hijos. Sea sincero con su mediador. Es importante para sus hijos que trate todos los problemas que puedan afectarlos.
- Concéntrese en lo que actualmente beneficia a sus hijos.
- No lleve a sus hijos a la sesión de mediación. En esta instancia son los adultos quienes deben elaborar un plan para sus hijos. Generalmente, el juzgado no desea involucrar a los hijos en la creación de un plan de crianza.
- Si tiene una nueva pareja, esta persona puede asistir al juzgado pero no puede participar en la mediación. Usted y su nueva pareja deben actuar respetuosamente en relación con el otro padre.
- Exprese sus ideas serenamente acerca de lo que considera que sus hijos necesitan y el motivo correspondiente. Comprenda que el otro padre puede opinar diferente. Eso es normal. El primer paso hacia un acuerdo es comprender el punto de vista del otro.
- Cuando el otro padre esté explicando sus ideas, intente comprender por qué son importantes para él o ella. Si bien puede resultar difícil no reaccionar, recuerde que comprender no es lo mismo que estar de acuerdo. Puede tomar notas mientras escucha para no olvidar lo que dirá cuando sea su turno.
- No necesita convencer al mediador de que usted tiene razón. El mediador no es un juez. Únicamente el juez tiene el poder de decidir cuál de las historias es verdadera.
- Se obtendrán mejores resultados si ambos padres manifiestan respeto mutuo. No se aceptarán comportamientos abusivos o amenazantes.
- Recuerde que el plan de crianza cambiará según las necesidades de sus hijos. Trate con su mediador la posibilidad de establecer un plan transitorio y volver a la mediación para observar los resultados. Puede cambiar la fecha de la audiencia a fin de que sea después de la segunda mediación.

## Mediación en casos que involucren violencia doméstica

Si existió violencia doméstica entre usted y el otro padre, el mediador se reunirá con cada uno de forma individual. Si ha sido víctima de violencia por parte del otro padre, puede acudir a la sesión de mediación con otra persona. Esta persona podrá proporcionarle apoyo emocional y moral, pero no podrá hablar en la sesión. El mediador puede excluir a esta persona de la sesión si perturba el proceso de mediación.

### Lo que NO tiene permitido hacer el mediador

- El mediador no puede tratar temas relacionados con propiedades o dinero.
- El mediador no tomará partido.
- El mediador no es juez y no decidirá quién tiene la razón y quién no.
- El mediador no tratará la posibilidad de emitir una orden de restricción o alejamiento.
- El mediador no le informará al juez lo que piensa acerca de cómo debe ser su plan de crianza.

## Mediación voluntaria

Si ya ha acudido a una sesión de mediación con un mediador, es posible que pueda programar una mediación confidencial sin presentar documentos legales adicionales si ambos padres acuerdan asistir a la mediación. Comuníquese con su mediador a fin de programar una reunión.

## La mediación es confidencial pero existen excepciones

La mediación en San Francisco es confidencial a menos que el juzgado o el mediador le indiquen lo contrario. Esto significa que el mediador no brindará información acerca de su familia ante el juzgado ni nadie más, excepto los acuerdos que usted realice. No obstante, existen excepciones a esta regla.

### Lo que NO es confidencial

El mediador tiene la obligación de informar lo siguiente:

- Si descubre que un niño se encuentra en riesgo de negligencia o abuso, se le exige al mediador elaborar un informe para Servicios de Protección de Menores y notificárselo al juzgado
- Si alguien amenaza con provocar un daño a su persona o a terceros, el mediador debe tomar medidas adecuadas para garantizar la seguridad de la persona amenazada.

El mediador puede darle las siguientes sugerencias al juez después de reunirse con usted:

- Que se nombre un abogado para sus hijos
- Que se ordene una evaluación de custodia
- Que se emita una orden de restricción, si es necesaria para proteger a sus hijos

**Piense en las estrategias a las que puede recurrir para concentrarse en sus hijos, no en el otro padre.**

## CÓMO PREPARARSE PARA UNA AUDIENCIA JUDICIAL

Si no puede crear un plan de crianza antes de la fecha de su audiencia, se esperará que asista a ella según lo programado. Es muy importante que asista a la audiencia porque el juzgado puede emitir órdenes que afecten sus derechos de custodia y régimen de visitas, aun cuando usted esté ausente.

### Su audiencia judicial

Si no cuenta con un abogado, el juzgado esperará que usted presente pruebas e información acerca de lo que le está pidiendo que ordene. A continuación le presentamos algunas ideas acerca de lo que puede hacer a fin de prepararse para la audiencia y cómo participar en ella.

#### **No interrumpa al juez.**

Es muy importante que vaya al juzgado con una persona mayor de 18 años que oficie de intérprete. Lo ideal es que esta persona no esté relacionada con usted.

#### **Elabore sus ideas antes de acudir al juzgado.**

Estas ideas le ayudarán a informarle al juez lo que desea y los motivos de sus deseos:

- Elabore sus ideas antes de acudir al juzgado para poder ser claro y conciso acerca de sus pedidos (el juzgado tiene solamente 20 minutos para escuchar a ambas partes).
- Puede resultar útil escribir sus ideas antes de asistir al juzgado.
- Lleve cualquier prueba que desee que el juzgado considere. Debe llevar copias de cualquier prueba que desee que el juez vea, para el otro padre o los abogados.
- Únicamente debe presentar pruebas que estén directamente relacionadas con lo que le está pidiendo al juez que realice.
- Si se encuentra en el juzgado sólo para tratar la custodia o el plan de crianza para sus hijos, no trate otras cuestiones, como asuntos relacionados con dinero o propiedades.
- No interrumpa al juez, al otro padre ni a ningún abogado.
- Hable con respeto.

El juzgado escuchará las solicitudes de cada parte y cualquier prueba adecuada que respalde dichas solicitudes.

Según lo que cada uno de ustedes diga, las pruebas que presente y lo que el juez posiblemente ya sepa acerca de su situación en el pasado, el juez puede:

1. emitir órdenes acerca de la custodia y el régimen de visitas de sus hijos;
2. designar un abogado para sus hijos;
3. realizar una investigación de nivel 2. Las cesiones de nivel 2 no son confidenciales a menos que el juez indique lo contrario. Generalmente se encomienda completar la investigación de nivel 2 a un mediador nuevo, no a su mediador de confianza. Puede solicitar su mediador de confianza, pero existen ocasiones en las que se le asignará un mediador nuevo a pesar de su solicitud.

**El juzgado escuchará las solicitudes de cada parte y cualquier prueba adecuada que respalde dichas solicitudes.**

## ¿Qué es una investigación de nivel 2?

**Las investigaciones de nivel 2 pueden incluir los siguientes procedimientos:**

- a. El mediador escribirá un informe para el juez después de reunir información específica que el juez podrá utilizar para tomar una decisión acerca de cuál sería el mejor plan de crianza para sus hijos. Usted o su abogado recibirán una copia del informe antes de la fecha de la audiencia.
- b. El juzgado puede ordenar una evaluación de custodia. El juzgado le pedirá al evaluador de custodia que responda preguntas particulares relacionadas con el bienestar de sus hijos. Es posible que participe un mediador que proporcione los nombres de diferentes evaluadores y dirija una sesión de mediación después de finalizada la evaluación.
- c. El mediador puede ayudar a establecer los servicios para las visitas supervisadas o los intercambios controlados si el juzgado los ordena.

# Necesidades de los niños

Ahora queremos ocuparnos de lo más importante: sus hijos. Se han realizado muchas investigaciones acerca de los efectos de los cambios familiares en los niños. Lo invitamos a leer algunos de los libros enumerados en nuestra bibliografía.

Algunos investigadores han descubierto que a pesar de que muchos niños experimentan ansiedad y depresión cuando sus padres se separan por primera vez, la mayoría de esos síntomas desaparecen al año.

Lamentablemente, algunos niños pueden experimentar dificultades extremas y manifestar problemas de salud mental. La buena noticia es que usted, como padre, puede hacer algo para ayudar a sus hijos a evitar esos problemas.

A continuación le presentamos algunas ideas que los padres pueden utilizar para ayudar a sus hijos a adaptarse mejor a su nueva situación en la vida:

1. Los niños con temperamento apacible y capacidad para hacer amigos tienden a amoldarse mejor debido a que cuentan con más apoyo social. Como padres, pueden ayudar a sus hijos alentándolos y ayudándolos a adquirir las aptitudes que les permitan ampliar su círculo de amigos.
2. Además de lo mencionado en el punto 1, ellos pueden adaptarse mejor cuando se sienten parte de una comunidad más grande de apoyo, como grupos religiosos, sociales o recreativos.
3. Los niños que se sienten exitosos generalmente tienen una mejor percepción de sí mismos y no sufren tanto los cambios. Los padres pueden ayudarlos elogiándolos y alentándolos a buscar actividades que disfruten y en las que se destaquen.

*“Odiaba estar en el medio.  
Mis padres todavía me hablan  
mal de cada uno y ya han  
pasado 7 años”.*

—Nicole, 19

4. La participación positiva continua por parte de ambos padres es particularmente crucial para los niños cuando sus padres ya no están juntos. No sólo los padres son las personas de mayor influencia en la vida de sus hijos, especialmente en los primeros años de vida, sino que sus hijos necesitan sentir su apoyo para no creerse abandonados.

Si usted es el único padre involucrado en la vida de sus hijos, su papel es mucho más importante. En dicha situación, puede ayudar a sus hijos si les encuentra un mentor.

5. Una relación cortés y pacífica en la crianza de los hijos marca una enorme diferencia en su felicidad y adaptación. La única situación peor a la de ser un niño viviendo en medio de una familia donde hay muchas peleas es la de estar en medio de padres que se han separado y continúan peleando.
6. Cuídese a sí mismo a fin de poder estar disponible emocionalmente para las necesidades de sus hijos. Consulte más adelante la sección sobre cómo cuidarse.

Las acciones de los padres son los factores más importantes en el bienestar de los hijos. A continuación aparece una lista de lo que puede hacer, seguida de otra de lo que debe evitar. Su atención a estos comportamientos puede ser crucial para que sus hijos sobrelleven este difícil momento en sus vidas.

La relación con sus hijos puede fortalecerse aún más si, en vez de reaccionar ante sus propios sentimientos por el otro padre, usted tiene en cuenta los sentimientos de los niños.

### **Lo que usted puede hacer para ayudar a sus hijos**

- **Explicarles que usted y el otro padre los aman y ambos serán siempre sus padres.**

El mundo de sus hijos se ha derrumbado y necesitan tener la certeza permanente de que usted y el otro padre los aman y siempre estarán allí para cuidarlos. Aun cuando usted piense que el otro padre no se preocupa ni da lo suficiente, sus hijos necesitan todo el apoyo que esté disponible de cada uno de ustedes.

- **Explicarles que la separación es una decisión de adultos y que ellos no causaron la separación.**

No los confunda con muchos detalles pero sí tranquilícelos asegurándoles que son importantes para ustedes dos. Explíqueles lo difícil que fue para ustedes, como padres, tomar la decisión de separarse. Los niños se ven a ellos mismos como el centro del mundo. Por consiguiente, se creen de alguna forma responsables de lo que está sucediendo a su alrededor. Es posible que también piensen que pueden provocar cambios. Por ejemplo, un niño puede pensar: "Si hubiera sido un mejor niño, quizás mis padres todavía se amarían".

*"Creo que todavía seguirían juntos si no hubiera pedido ese videojuego. Mi mamá dice que no es mi culpa, pero a veces creo que sí lo es".*

—Jake, 11

- **Dígales cuándo verán al otro padre.**

Los niños viven mucho en el "presente". Necesitan ayuda para comprender que seguirán viendo a papá o a mamá aunque todo haya cambiado. Necesitan información específica acerca de cuándo estarán con su padre y cuándo, con su madre. Con un programa regular y específico, sus hijos pueden relajarse y utilizar sus energías para concentrarse en la escuela y los juegos.

- **Cree y mantenga un programa confiable y claro y siga rutinas coherentes en el hogar.**

Los niños necesitan previsibilidad, particularmente cuando sus mundos han cambiado tan drásticamente. Actuar de manera consecuente los ayuda a sentirse más protegidos. Acabar de experimentar que todo lo que dieron por sentado ha cambiado para siempre. Una rutina uniforme los ayuda porque así pueden tener un sentido de control y saber qué esperar.

- **Mientras sea posible, mantenga a sus hijos en la misma escuela, los mismos programas de deportes y demás actividades especiales que realizan fuera del ámbito escolar.**

Cuantos menos cambios haya en la vida de sus hijos durante ese tiempo, mejor se sentirán. Si en sus vidas todo cambia simultáneamente, se sentirán muy inseguros, sin un eje, y pasarán por un momento muy difícil en la escuela y en el hogar.

- Explíqueles que está bien expresar sus ideas y sentimientos y hacer preguntas.

Sus hijos necesitan saber que usted está en condiciones de escuchar todo acerca de sus sentimientos, incluido el enojo, que puedan sentir hacia usted o hacia el otro padre. Necesitan saber que usted y el otro padre los aman sin importar cómo se sientan. Asegúrese de estar preparado para afrontar todo lo que pueda presentarse. Si necesita lidiar con sus propios sentimientos, hay servicios de ayuda ideados para tal fin. Consulte la lista de recursos que aparece al final de este manual.

- Hable con respeto acerca del otro padre.

Cuando los hijos escuchan comentarios negativos o desagradables acerca de usted o del otro padre, pueden sentirse objeto de comentarios similares. Después de todo, tienen partes de cada uno de ustedes y se identifican con ambos. Piense en cómo se podría sentir usted si alguna persona le hablara mal acerca de alguien cercano a sus afectos. Hablar mal de alguien puede disminuir la autoestima de los niños y afectar su desarrollo en muchas áreas de la vida, como la interacción social y escolar.

- Ayude a que las transiciones entre usted y el otro padre sean calmas y pacíficas.

Ir y venir de un hogar a otro resulta difícil para la mayoría de los niños. Les recuerda la separación de sus padres y puede suscitar sentimientos de abandono e inseguridad. Es vital que las transiciones entre usted y el otro padre sean calmas y pacíficas.

Aun cuando usted y el otro padre no se lleven bien, ambos deben encontrar la manera de hacer que el intercambio de sus hijos sea lo más relajado posible. Durante el intercambio, no converse acerca de ningún asunto de adultos, especialmente si existe la posibilidad de generar un conflicto. Evite cualquier asunto que pudiera llevar a un desacuerdo. Si tiene que elegir entre callar o confrontar agresivamente, guarde silencio por sus hijos.

## **Cuantos menos cambios haya en la vida de sus hijos durante este tiempo, mejor se sentirán.**

- Apoye la relación de sus hijos con el otro padre.

Los niños necesitan poder tener una relación comprensiva y afectuosa tanto con su padre como con su madre. Cada uno de ustedes ofrece a sus hijos cosas diferentes. Estas diferencias pueden aportarles más de lo que cada uno pueda brindar individualmente. También les enseñan que las personas tienen ideas, valores y maneras de actuar distintas y que no hay una única forma “correcta” de ser en el mundo.

Los niños cuyos padres no los alientan (expresa o implícitamente) a tener una relación con el otro padre pueden crecer muy confundidos y resentidos. La ironía es que a medida que se tornan más independientes, a menudo se sienten enojados y desconfiados del padre o la madre que los alejó de su otro progenitor.

- Controle sus propios sentimientos acerca del otro padre

Uno de los desafíos más grandes en la creación de un plan de crianza puede ser el control de sus propios sentimientos acerca del otro padre de manera que usted pueda concentrarse en las necesidades de sus hijos. Ésta puede ser la tarea más difícil como padre; ¿cómo puede apoyar la relación de sus hijos con el otro padre cuando él o ella posiblemente lo haya herido o traicionado, cuando no siente confianza y tiene sentimientos negativos? Es difícil, pero sus hijos necesitan que usted encuentre la forma de hacerlo.

*“Cuando mi mamá se enoja conmigo, siempre me dice que soy como mi papá. ¿Qué tiene de malo ser como él?”*

—John, 6

## No le pida a sus hijos que:

- **transmitan mensajes entre usted y otro padre**

Si no puede comunicarse directamente, intente utilizar mensajes de correo electrónico, un registro diario o notas que circulen durante el intercambio directamente entre padres (no a través de los hijos).

- **le informen acerca de la vida del otro padre**

Los niños pueden sentir que los ponen en el medio y que están traicionando a uno de sus padres si les hacen preguntas acerca del otro. El hecho de tener que elegir ser leales a uno de sus padres puede hacerlos sentir culpables y, a la larga, quizás aprendan a ser cuidadosos y calculadores sobre lo que les dicen a sus padres.

- **elijan entre usted y el otro padre**

Los hijos generalmente aman a ambos padres y los hace sentir muy mal el hecho de que su papá y mamá no se lleven bien. Cuando los ponen en una situación en la que deben elegir ser leales a usted o a su otro padre, se encuentran en un conflicto enorme. Se sienten mal sin importar lo que hagan porque ser "leal" a un padre significa ser "desleal" al otro.

- **escuchen quejas del otro padre, incluso sobre quién es mejor padre o quién los quiere más**

Los niños les dirán a cada uno de ustedes lo que ustedes deseen escuchar debido a que ellos quieren complacerlos a ambos. Esto puede llevar a que haya más conflictos entre los padres y también significa que sus hijos aprenderán a mentir y a perder de vista cuál es su propia verdad. Cuando sus hijos crezcan formarán sus propias opiniones acerca de cada uno de sus padres.

*“Siempre era el mensajero. Me desgarraba el hecho de que no pudieran ni siquiera hablarse. Yo siempre estaba en el medio”.*

—Barb, 18

- **escuchen información relacionada con asuntos de adultos, incluso temas económicos o legales**

Los niños posiblemente ya se sientan responsables por los problemas que los padres tienen entre ellos. Escuchar los detalles del caso judicial o de los asuntos económicos sólo los hace sentir más responsables de tener que arreglar la situación. También pueden experimentar miedo y estrés profundos acerca de penurias económicas y próximas decisiones judiciales.

- **guarden secretos del otro padre**

Pedirle a sus hijos que guarden secretos del otro padre los coloca en una postura de conspiradores con uno y traicionero con el otro. Por todos los motivos mencionados anteriormente, forzar a los niños a que se alineen con un padre en contra del otro puede ser muy perjudicial para su bienestar social y emocional.



## NECESIDADES ESPECIALES DE NIÑOS EXPUESTOS A LA VIOLENCIA

Los niños expuestos a la violencia en sus propios hogares tienen muchos más problemas que superar que los demás niños. Se supone que el hogar es un lugar donde ellos pueden relajarse y sentirse a salvo. Si sus hogares se convierten en un lugar de violencia, los niños pueden experimentar mucha ansiedad, desesperación y trauma emocional a largo plazo. El hogar debe ser un refugio seguro. Cuando no lo es, ellos buscarán seguridad en alguna otra parte.

### ¿Qué significado le damos a la palabra "violencia"?

Es importante reconocer que existen diferentes tipos de violencia, todas las cuales son perjudiciales para niños y adultos. Los tipos de violencia comprenden todo desde bofetadas, patadas, empujones y golpes con objetos o las manos hasta amenazas de herir a alguien o algo importante para ellos, amenazas de utilizar un arma, uso de un arma y muchas otras acciones que pueden herir o asustar a alguien más.

No obstante, la violencia no es solamente física. También incluye acciones como aislar a las personas, despojarlas de dinero, acecharlas, hacerles insinuaciones sexuales no deseadas y muchos otros comportamientos coercitivos. La violencia también puede ser verbal. Este tipo de violencia comprende decir cosas negativas, despectivas, amedrentadoras, humillantes o amenazadoras. La violencia verbal, considerada por muchas personas algo no tan grave, puede dejar heridas muy perjudiciales de por vida en los niños y adultos.

**A menudo los niños están tan ansiosos y centrados en la violencia que no pueden concentrarse.**

### El impacto de la violencia en los niños

A veces los padres creen que sus hijos no son conscientes de la violencia ni de los conflictos en el hogar porque no se encuentran en la misma habitación donde la situación ocurre. No obstante, la mayoría de los niños son muy conscientes de lo que está sucediendo porque pueden escuchar o sentir la violencia.

La forma en que sus hijos respondan a la violencia familiar dependerá de una cantidad de factores, tales como sus edades, temperamentos, relaciones con las personas involucradas y si reciben o no ayuda inmediata para lidiar con sus sentimientos acerca de lo ocurrido.

A continuación le presentamos algunas formas específicas en las que los niños pueden ser afectados por la violencia familiar:

#### 1. Los niños pueden sentirse emocionalmente abandonados

Durante un incidente de violencia doméstica, ni usted ni el otro padre están emocionalmente disponibles para responder al miedo de sus hijos debido a que ambos están concentrados en el conflicto. Como resultado, es posible que ellos aprendan a no confiar en los adultos y a ponerse en situaciones peligrosas. Aprenden que el mundo no es un lugar seguro, ni siquiera sus hogares, y que sus padres no pueden proporcionarles protección ni garantizarles su seguridad.

#### 2. Los niños que viven con miedo constante pueden convertirse en personas muy ansiosas y desconfiadas del mundo

Los niños pueden sentirse impotentes e inseguros porque no pueden detener la violencia. Tampoco pueden predecir cuándo

*“Mamá y papá se gritaban todo el tiempo y a mí me daba mucho miedo. Fingía estar dormida para que ellos no supieran que los estaba escuchando”.*

—Shane, 8

habrá violencia y, consecuentemente, pueden sentir miedo, incluso cuando el entorno está tranquilo. Tampoco saben si usted o el otro padre sobrevivirá a la violencia o si lo llevará la policía. Por consiguiente, pueden temer que los dejen solos.

### 3. La violencia puede afectar el desarrollo cerebral de sus hijos

La exposición reiterada a la violencia puede agotar literalmente el sistema nervioso central de sus hijos y ejercer un impacto negativo en el desarrollo normal. (Consulte nuestra bibliografía al dorso de este manual). Aun cuando no exista daño cerebral, los niños a menudo están tan ansiosos y absorbidos por la violencia que no pueden concentrarse, situación que afecta directamente su rendimiento escolar.

### 4. Los niños aprenden que la violencia hacia el otro es aceptable y normal

Cuando están expuestos reiteradamente a la violencia, llegan a considerarla como un comportamiento normal y aceptable. Aprenden a aceptar la violencia como parte de una relación íntima. Algunos niños son insultantes y otros aprenden a aceptar ser insultados por los demás, colocándose, potencialmente, en situaciones muy peligrosas.

Los niños que crecen en hogares violentos, generalmente, no aprenden a manejar conflictos de manera no violenta. Crecen sin aptitudes vitales para desempeñarse bien en la escuela, el lugar de trabajo y en las relaciones con los demás.

### 5. La violencia puede disminuir la autoestima de los niños

Los niños pueden sentir que su responsabilidad es proteger a sus padres de ser lastimados. Pueden sentirse desesperados y culpables cuando no pueden ayudar. Esto puede llevar a la depresión y baja autoestima. También disminuye su sentido de autovaloración cuando sus propias necesidades de bienestar durante la violencia son ignoradas por sus padres. Pueden sentir que no son dignos de que alguien se ocupe de sus sentimientos.

### 6. Los niños pueden ser heridos físicamente

A menudo ellos son muy protectores de sus padres. Es posible que intenten intervenir en una pelea física para detenerla y terminen lastimándose.

**La buena noticia es que usted puede tomar medidas para mejorar el panorama. Si sus hijos han experimentado violencia, es fundamental que reciban apoyo terapéutico. Las organizaciones que pueden ayudarlo a usted y a sus hijos están enumeradas al dorso de este manual.**

Si usted ha estado involucrado en una relación violenta, existen programas que pueden ayudarlo a encontrar otras formas, menos estresantes, de manejar sus relaciones adultas. El asesoramiento es una opción importante para tener en cuenta. Consulte la lista de servicios al final de este manual y pregúntele a su mediador.

**Los niños pueden sentir que su responsabilidad es proteger a sus padres de ser lastimados. Pueden sentirse desesperados y culpables cuando no pueden ayudar.**

## ¿Cómo están sus hijos?

Una de las formas en las que puede medir cómo están sus hijos es saber si sus comportamientos y sentimientos se adaptan o no a su etapa de desarrollo.

A pesar de que todos los niños son diferentes, atraviesan etapas de desarrollo similares que pueden ser reconocidas. Los problemas pueden surgir cuando se espera que los niños comprendan o hagan cosas que no son capaces de realizar por su edad. Cuando un niño no puede desempeñar la tarea esperada, su autoestima puede disminuir enormemente.

Asimismo, el padre puede sentirse frustrado y enojado cuando su hijo no sigue sus instrucciones y puede considerar que simplemente está siendo terco, cuando, en realidad, el niño es incapaz de seguir las instrucciones.

Para quienes tengan uno o más hijos con necesidades especiales, ya sean físicas o de otra índole, tales como trastornos de deficiencia de atención, déficit cognitivo o problemas emocionales graves, las siguientes etapas de desarrollo no corresponden.

En cambio, usted debería consultar con el terapeuta o médico de sus hijos a fin de obtener una clara comprensión de lo que su hijo es capaz o no de hacer. A menudo, los padres de esos niños especiales pueden esperar muy poco o demasiado de ellos. Asegúrese de obtener información específica acerca de cómo ayudarlos a lograr su máximo potencial con una autoestima alta.

**Los problemas pueden surgir cuando se espera que los niños comprendan o hagan cosas que no pueden debido a su edad o discapacidad.**

## NECESIDADES Y ETAPAS DE DESARROLLO DE LOS NIÑOS

La siguiente pauta tiene por fin brindarle información acerca de lo que generalmente se espera de los niños en ciertas edades. El objetivo es brindarle información acerca lo que sus hijos pueden necesitar en diferentes edades y qué indicios debe usted buscar que podrían indicarle que sus hijos están pasando por un mal momento.

### Desde el nacimiento hasta los 18 meses

#### *Tareas de desarrollo:*

- Recibir atención y protección
- Permitir cercanía física con los cuidadores primarios y dejar que ellos los críen
- Comenzar a adaptarse a alimentaciones programadas y tiempos de sueño

#### *Indicios de posible estrés:*

Cualquier cambio importante en el comportamiento, como los siguientes:

- Periodos de sueño mucho más largos o mucho más cortos, dificultad para dormir
- Dificultad para seguir un horario de alimentación que ya estaba implementado
- El bebé es más dependiente de lo habitual
- El bebé es poco receptivo o rechaza el contacto físico
- El bebé llora más de lo habitual
- Dificultad para aprender tareas propias de la etapa de desarrollo

#### *Motivos posibles del estrés:*

- Pérdida del ambiente familiar y cuidadores conocidos
- Pérdida de previsibilidad y estructura
- Los bebés no comprenden que el padre que ya no está "cerca" regresará

#### *Ideas para tener en cuenta a fin de desarrollar un plan de crianza para niños de esta edad:*

- Los bebés muestran un buen desempeño cuando tienen una rutina. Coordine las transiciones entre los padres de manera tal que no interfieran con los horarios de alimentación y sueño normales. Intente mantener rutinas similares en ambos hogares.
- Los bebés tienen lapsos de atención cortos. Considere visitas cortas y frecuentes, aunque tenga en cuenta que muchas transiciones pueden resultar difíciles de manejar para un bebé.
- Los niños actúan mejor en ambientes calmos y reconfortantes.
- Los bebés crecen mejor si cuentan con afecto y cuidado, si se les habla serenamente y se los estimula mentalmente de diversas maneras.
- Es de gran ayuda para todos los niños estar rodeados de objetos conocidos, tales como juguetes y su manta o peluche que les dan seguridad.

**Los bebés están bien cuando tienen una rutina uniforme.**

## 18 meses a 3 años

### *Tareas de desarrollo:*

- Comenzar a tornarse más independientes
- Descubrir su capacidad para maniobrar en el mundo
- Comenzar a comprender los conceptos abstractos y las relaciones

### *Posibles indicios de estrés:*

Cualquier cambio importante en el comportamiento, como los siguientes:

- Demostrar acciones propias de edades anteriores, por ejemplo orinarse, a pesar de haber dejado los pañales hace tiempo (comportamiento regresivo)
- Volverse muy dependiente
- Llorar o se porta mal cuando el otro padre abandona la habitación
- Se muestra más callado, enojado o triste de lo habitual
- Rechaza las demostraciones físicas de afecto

### *Ideas para tener en cuenta a fin de desarrollar un plan de crianza para niños de esta edad:*

- Los niños necesitan rutina y previsibilidad.
- Mientras están bajo su cuidado, sus hijos pueden que necesiten sentirse tranquilos mediante el contacto con el otro padre.
- Los niños necesitan poder explorar en un ambiente seguro. Es importante tomar medidas para la seguridad del bebé en cada hogar.
- Los niños necesitan límites consecuentes y firmes, particularmente relacionados con los asuntos de la seguridad.
- Los niños necesitan mucha supervisión atenta. Los halagos verbales y estímulos que reciben a medida que avanzan en el dominio de sus cuerpos y el conocimiento de sus entornos levantan su autoestima.
- Los niños necesitan saber que ambos padres pueden cuidarlos física y emocionalmente.

## 3 a 6 años

### *Tareas de desarrollo:*

- Aprender a controlar los impulsos.
- Aprender las rutinas y consecuencias del comportamiento.
- Aprender a llevarse bien con sus pares.
- Probar los comportamientos de los adultos.
- Aprender a expresar verbalmente sus sentimientos.

### *Posibles indicios de estrés:*

- Retraimiento y tristeza
- Falta de curiosidad
- Trastornos alimenticios o del sueño
- Regresión
- Incapacidad de ser consolados
- Se hace demasiado el bueno o se porta mal
- Extrema sensación de desamparo

### *Ideas para tener en cuenta a fin de desarrollar un plan de crianza para niños de esta edad:*

- Se les debe garantizar que ambos padres están disponibles para ellos.
- Una separación prolongada del padre o la madre puede resultar difícil.
- Un programa que sea regular y cumpla con las actividades programadas de sus hijos.
- Asegurarles tiempo para que estén con otros niños de la misma edad.

**Una separación prolongada del otro padre puede resultar difícil para los niños pequeños.**

*“Cuando mi papá dice esas  
malas palabras sobre mi  
mamá, me duele la panza”*

*—Annie, 7*

## **6 a 10 años**

### *Tareas de desarrollo:*

- Aprender a controlar los impulsos.
- Desarrollar aptitudes para permanecer concentrados.
- Desarrollar el pensamiento lógico y comprender el concepto de las consecuencias.
- Desarrollar un sentido de justicia y la capacidad de demostrar empatía.
- Aprender a trabajar independientemente y con otros.

### *Posibles indicios de estrés:*

- Problemas en la escuela.
- Berrinches, agresiones u otros comportamientos negativos.
- Aumento de ansiedad o incapacidad para concentrarse.
- Emociones intensas de enojo, tristeza, sufrimiento.
- Retraimiento o "llanura" emocional.
- Cambios de humor extremos.
- Trastornos del sueño, incluso pesadillas.
- Quejas de dolores físicos sin fundamento médico.

### *Ideas para tener en cuenta a fin de desarrollar un plan de crianza para este grupo etario*

- Los niños necesitan pasar tiempo con los padres de manera que tanto la madre como el padre puedan involucrarse en las actividades escolares, las comidas y las horas de juego.
- Los niños necesitan dedicar tiempo a sus propias actividades, como deportes o clases de arte.
- Los niños necesitan ser escuchados, expresar sus sentimientos y recibir explicaciones adecuadas a sus edades y nivel de madurez acerca de lo que pueden esperar de sus padres.
- Los niños necesitan poder amar a ambos padres y no deben escuchar comentarios negativos acerca de ninguno de ellos ni ser utilizados por papá y mamá como espías o mensajeros.
- Apoyo de cada uno de los padres a la autoridad del otro.

## Preadolescencia: 10 a 13 años

### Tareas de desarrollo:

- Obtener un sentido de sí mismos y comenzar a ser más independientes con límites firmes implementados.
- Aprender cómo manejar las relaciones.
- Desarrollar un verdadero pensamiento abstracto.
- Comprender verdaderamente la causa y el efecto.
- Dominar el control de los impulsos.

### Posibles indicios de estrés (similares a los de 6 a 10 años)

- Problemas escolares, incluida la asistencia, las interacciones con maestros y el rendimiento académico.
- Berrinches, agresiones, otros comportamientos antisociales.
- Aumento de ansiedad o incapacidad para concentrarse.
- Emociones intensas de enojo, tristeza, sufrimiento.
- Retraimiento o falta de interés.
- Cambio en los hábitos alimenticios.
- Consumo de alcohol y drogas.

### Ideas para tener en cuenta a fin de desarrollar un plan de crianza para niños de esta edad:

- Los niños necesitan dedicar tiempo a los amigos y participar en actividades de manera más independiente.
- Los niños necesitan pasar tiempo con los padres de manera que tanto la madre como el padre puedan involucrarse en las actividades escolares, las comidas y las horas de juego.
- Los niños necesitan dedicar tiempo a sus propias actividades, como deportes o clases de arte.
- Los niños necesitan ser escuchados, expresar sus sentimientos y recibir explicaciones adecuadas a sus edades y nivel de madurez acerca de lo que pueden esperar de sus padres.
- Una buena comunicación entre los padres se torna aun más importante a medida que los niños se vuelven más independientes.
- Apoyo de cada uno de los padres a la autoridad del otro.

*“Mi mamá siempre me dice que no tengo que escuchar a mi papá. Mi papá siempre me dice que no tengo que escuchar a mi mamá. Al principio creí que estaba bien, pero ahora me meto en problemas todo el tiempo”.*

—Marcus, 13

## Adolescentes: 13 a 18 años

### *Tareas de desarrollo:*

- Desarrollar la automotivación.
- Desarrollar la independencia de los padres.
- Desarrollar su propio sentido de valores.
- Desarrollar la identidad sexual.
- Establecer metas y formular planes para lograrlas.

*Posibles signos de estrés:* iguales a los de los preadolescentes.

### *Ideas para tener en cuenta a fin de desarrollar un plan de crianza para muchachos de esta edad:*

- Control apropiado, pero flexible, por parte de los padres que sea consecuente entre ambos hogares.
- Apoyo de cada uno de los padres a la autoridad del otro.
- Reconocimiento de la madurez de su hijo y de su necesidad de tomar decisiones independientes siempre que sean seguras.
- Límites claros que sean consecuentes con la madurez de su hijo.
- Permitir que sus hijos cometan sus propios errores siempre que no se arriesgue su seguridad.
- Atención a cualquier necesidad para el desempeño escolar, los problemas sociales, las necesidades de asesoramiento o cualquier otro apoyo que su hijo pueda necesitar.

*“Puedo hacer lo que quiero. Simplemente le digo a mi mamá que estoy en lo de mi papá. Y a mi papá que estoy en lo de mi mamá. Ellos no se hablan”.*

—Jessica, 15



# Cómo crear un plan de crianza

La meta más importante de la mediación será crear un plan de crianza que sirva como guía para un educación compartida en el futuro.

Los planes de crianza tienen por fin satisfacer las necesidades específicas de sus hijos según la edad, el desarrollo psicológico, las inquietudes educativas y sociales y el temperamento individual. Debido a que cada niño es diferente, no hay dos planes idénticos. Los planes de crianza proporcionan a cada padre y al hijo una comprensión clara de lo que se espera diariamente, al igual que durante los días feriados y las vacaciones.

La cooperación entre usted y el otro padre es generalmente más importante para el bienestar de sus hijos que los detalles específicos de su plan de crianza. Cuando los padres pueden cooperar entre ellos, pueden ser más flexibles a medida que cambian las circunstancias, lo que facilita la atención de las necesidades cambiantes de sus hijos. Además, es muy beneficioso para los niños cuando ven que sus padres cooperan en otras áreas como la educación, la salud y las actividades especiales.

**La cooperación entre usted y el otro padre es generalmente más importante para el bienestar de sus hijos que los detalles específicos de su plan de crianza.**

Finalmente, cuando realice su plan de crianza, recuerde que lo más importante para el bienestar y la salud mental de sus hijos no es el tiempo exacto que pasen con cada padre, sino la calidad de la relación, el nivel de cooperación y la paz entre los padres. La atención que pone en las necesidades de sus hijos será lo que produzca el mejor resultado posible. Las investigaciones muestran que los niños son más saludables emocionalmente cuando tienen una relación positiva con ambos padres y sus padres se llevan bien.

**Los planes de crianza tienen por fin proporcionar a sus hijos una forma segura y estable de tener un contacto positivo y regular con usted y el otro padre.**

## ¿Qué es la custodia y el régimen de visitas?

Un plan de crianza cuenta con dos componentes diferentes: la custodia y el régimen de visitas.

### 1. ¿Qué es la custodia?

Existen dos tipos de derechos de custodia independientes:

la custodia legal y la custodia física.

**A. La custodia legal** define quién tiene el derecho y la responsabilidad de tomar decisiones acerca de asuntos médicos, educativos, religiosos y otros temas importantes en la vida de sus hijos.

(1) **Custodia legal exclusiva** significa que únicamente uno de los padres tiene el derecho y la responsabilidad de tomar todas las decisiones importantes para sus hijos.

(2) **Custodia legal compartida** significa que ambos padres tienen el derecho y la responsabilidad de tomar decisiones importantes para sus hijos. También es posible especificar quién de ustedes tomará decisiones particulares. Por ejemplo, uno de los dos puede tener el derecho a tomar las decisiones educativas y el otro, todas las decisiones religiosas. Una buena comunicación entre los dos padres es importante si van a tener la custodia legal compartida.

**B. La custodia física** es un término que hace referencia a la cantidad relativa de tiempo que sus hijos pasan con cada uno de los padres.

(1) La custodia física exclusiva con uno de los padres significa que los hijos viven gran parte del tiempo con ese padre y tienen un programa de horarios para estar con el otro.

(2) La custodia física compartida significa que los hijos transcurren mucho tiempo tanto con el uno como el otro. Puede tener un orden de custodia física compartida aun cuando los hijos no pasen igual cantidad de tiempo con cada uno.

### 2. ¿Qué es el régimen de visitas?

Un plan de régimen de visitas delinea cuándo sus hijos están con usted y cuándo, con el otro padre.

Es importante que el régimen de visitas se fije con la mayor sensibilidad a las necesidades de sus hijos y no a las necesidades ni deseos de los adultos.

El régimen de visitas cambiará con el tiempo, a medida que los niños atraviesen etapas de desarrollo diferentes.

## PUNTOS POR CONSIDERAR CUANDO SE CREA UN PLAN DE CRIANZA

Los planes de crianza tienen por fin proporcionar a sus hijos una forma segura y estable de tener un contacto positivo y regular con usted y el otro padre. A continuación le sugerimos algunas preguntas prácticas que debe de considerar.

### Preguntas generales acerca de cómo ve a sus hijos

- ¿Qué metas en común tienen usted y el otro padre para sus hijos?
- ¿Qué valores comparten ustedes dos como padres?
- ¿Cuáles son las aptitudes especiales de sus hijos?
- ¿Cómo les va en la escuela?
- ¿Cómo manejan el cambio?
- ¿Existen reglas comunes del hogar que desee compartir para criar a sus hijos sin importar qué custodia decida tener?

### Preguntas sobre los horarios

- ¿Cuáles fueron los horarios de sus hijos en el pasado?
- ¿Les resulta difícil tener que ir de aquí para allá entre su casa y la del otro padre?
- Si son muy pequeños, ¿de qué manera se les puede ayudar a manejar la situación de dormir una noche fuera del lugar donde habitualmente lo han hecho?
- ¿Resultaría más fácil para sus hijos dar pasos pequeños que conduzcan a dormir en el otro hogar?
- ¿Hay algo específico que usted pueda hacer para facilitar la adaptación?
- ¿Brinda el horario que usted sugiere un descanso adecuado a sus hijos?
- ¿En qué tipo de actividades participan sus hijos y cómo puede encontrar formas de apoyarlos para que continúen?
- ¿Cuál es el horario de cada padre?

*“Los feriados siempre fueron lo peor. Mis padres se peleaban acerca de con quién iba a estar. Cuando fui creciendo, comencé a elegir con quién quedarme según quién de los dos se sentía más solo”.*

—Doug, 15

- ¿Quién de los dos tiene el horario más flexible?
- ¿Quién está disponible para ayudar con las tareas?
- ¿Cuáles son las tradiciones familiares que desea mantener para sus hijos?
- ¿Qué grado de flexibilidad puede tener con el horario?
- Piense acerca de la forma en que desea manejar la situación si el otro padre, o usted, llega tarde para recoger o dejar a los niños.

### Asegúrese de incluir los días feriados en su plan de crianza

Es importante que su plan de crianza incluya dónde pasarán sus hijos los días feriados y las vacaciones. Las tradiciones familiares contribuyen a los recuerdos duraderos y un verdadero sentido de pertenencia. Los niños deben poder pasar los días feriados y las vacaciones con el padre o la madre, según corresponda. También es una gran oportunidad para que los niños dediquen tiempo a sus otros parientes.

Utilice las hojas de trabajo para los días feriados que se encuentran al final de este manual para ayudarlo a organizar sus ideas acerca de esas fechas. No existe una forma perfecta de compartir los días feriados. No obstante, si no sabe qué hacer,

considere alternar los días feriados. Por ejemplo, el día de Acción de Gracias con el padre y Navidad con la madre. Al año siguiente lo hace al revés.

### **Preguntas acerca de la toma de decisiones**

- ¿Cómo es la comunicación entre usted y el otro padre acerca de asuntos relacionados con sus hijos (no sobre asuntos personales entre ustedes)?
- ¿De qué forma le gustaría compartir las responsabilidades, tales como llevar a sus hijos al médico, asistir a las reuniones de padres y maestros o llevar a sus hijos a sus diversas actividades?
- ¿Cuál será la función del otro padre que no tome decisiones, por ejemplo concernientes a la religión, la educación, la salud y las actividades extracurriculares?
  - ¿Será consultado?
  - ¿Qué ocurre si después de consultar al otro padre no hay acuerdo?
  - ¿Cómo se le informará acerca de las decisiones sin demoras?

### **Preguntas acerca de cómo manejar los desacuerdos futuros**

- ¿Cómo resolverá los desacuerdos futuros?
- ¿Hay alguien que pueda ayudarlo a discutir a fondo esos asuntos antes de llevarlos al juzgado?

## Planes de crianza para tipos de situaciones específicas

### 1. Cómo crear un plan cuando hubo antecedentes de violencia

Si usted y el otro padre tienen una relación que incluye conflicto emocional o físico, deben preparar su plan de crianza de una forma que lo proteja a usted y a sus hijos.

En general, los padres que han tenido conflictos entre ellos deben considerar el intercambio de sus hijos con la ayuda de una persona neutral, como un familiar o amigo acordado mutuamente.

También hay servicios profesionales para ayudarlo a intercambiar a sus hijos de manera segura, como el programa Rally en San Francisco.

Incluso en aquellos casos donde hubo antecedentes de violencia en la familia, los hijos generalmente se benefician de tener una relación con ambos padres siempre que sea física y emocionalmente segura. Esto puede ser un desafío para el padre que ha sido víctima de la violencia y quien puede sentir enojo, miedo o tristeza. Nuevamente, una de las tareas más importantes y difíciles para el otro padre es separar sus propios sentimientos de lo que sus hijos puedan necesitar.

Los incidentes violentos también son muy duros para los hijos. Pueden mostrar indicios de miedo y estrés y decir que no desean ver al padre violento. Este será otro desafío para el padre que fue víctima de violencia. Resultaría fácil aceptar el pedido de sus hijos debido a que coincide con sus propios sentimientos.

No obstante, es importante recordar que sus hijos tienen emociones muy complicadas y conflictivas. Todos hemos experimentado tener más de un sentimiento al mismo tiempo acerca de otra persona. Los niños, más que los

adultos, necesitan ayuda para resolver estos sentimientos contradictorios, particularmente cuando hubo violencia en el pasado.

No hay mayor tarea requerida por parte del otro padre que ha sido víctima que la de ayudar a su hijo a manejar esos sentimientos. A ese desafío se le agrega la dificultad que conlleva apoyar una relación segura entre el hijo y el padre o madre que haya sido abusivo en el pasado.

Para ayudar a curar relaciones dañadas, los servicios de asesoramiento son de fundamental importancia. Pueden ayudar a ambos padres y a sus hijos a expresar y manejar sus sentimientos. Hay servicios que trabajan específicamente con familias que han experimentado violencia. (Consulte al dorso de este manual para obtener más información).

### 2. Cómo crear un plan cuando hubo muchos conflictos y desacuerdos

Si a usted y al otro padre les resulta difícil comunicarse sin pelear, deben considerar la forma de minimizar el contacto entre ustedes. Es importante que la comunicación necesaria sobre la crianza se realice en un lugar donde sus hijos no escuchen o se lleve a cabo de manera indirecta, a través de mensajes de correo electrónico, fax o un tercero neutral.

Si es seguro que la comunicación lleva a discusiones o conversaciones no productivas, entonces algunos padres eligen ejercer sus funciones sin mucha comunicación directa, al menos, temporalmente. Enfocan la paternidad compartida simplemente respetando el tiempo de crianza del otro padre y las decisiones de la crianza sin interferencias a menos que los hijos resulten perjudicados. A pesar de que usted puede no estar de acuerdo con lo que el otro padre haga, es más importante que sus hijos vivan en paz que el hecho de que ustedes dos concuerden en todas las decisiones.

Otro desafío en la crianza compartida es aceptar que usted ya no puede controlar más al otro padre ni él o ella puede controlarlo a usted.

### **3. Creación de un plan cuando los niños no han visto al otro padre durante mucho tiempo (o no conocen al otro padre)**

En aquellas situaciones en las que el otro padre ha estado ausente de la vida de sus hijos durante mucho tiempo, hay servicios profesionales que ayudan a los niños y padres a encontrar una forma cómoda de comenzar, o reestablecer, su relación con el otro. Según la edad de los niños, hay diferentes formas de presentar, o volver a presentar, a los hijos y sus padres.

- Si es apropiado, su presencia en la visita ayudará a sus hijos a sentirse cómodos mientras se vuelven a familiarizar con el otro padre.
- El programa Rally en San Francisco ofrece “visitas facilitadas”. El facilitador guía a los padres que no han visto a sus hijos durante mucho tiempo con ideas acerca de qué hacer, decir y cómo relacionarse con sus hijos, incluso información acerca de sus necesidades de desarrollo.
- Si el terapeuta de su hijo no puede ayudar directamente, a menudo puede remitirlo a consejeros que pueden facilitar las visitas.

### **4. Cómo crear un plan de crianza cuando la seguridad de los hijos es una preocupación**

Si uno de los padres está preocupado acerca de la seguridad de sus hijos cuando estén bajo el cuidado del otro padre, debido a la falta de aptitudes para la crianza o falta de una crianza adecuada de ese padre o madre por adicción a las drogas o problemas de salud mental, los padres pueden establecer visitas supervisadas durante un periodo de tiempo limitado. Tras un periodo de visitas supervisadas, los padres pueden volver a la mediación para tratar los

cambios que se puedan realizar en el plan de crianza. La supervisión puede ser realizada por cualquier persona con quien usted y el otro padre estén de acuerdo. No obstante, debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- ¿Puede la persona que realiza la supervisión controlar correctamente o establecer límites para el otro padre supervisado si fuera necesario?
- ¿Puede la persona que realiza la supervisión permanecer neutral?
- Si usted es el padre supervisado, ¿podrá la persona a cargo de la supervisión informar debidamente al juzgado acerca de cómo se está desempeñando en las visitas?

Hay centros de visitas profesionales, como el programa Rally en San Francisco, que pueden proporcionar un lugar para que las visitas sean supervisadas. Los supervisores de visitas son profesionales altamente capacitados que informan únicamente lo que ven o escuchan. Proporcionarán informes al juzgado. Esto puede ser útil para ambos padres ya que se trata de un observador profesionalmente capacitado y neutral. Los padres y el juzgado contarán con información que los ayudará a determinar si las visitas deben dejar de supervisarse.

Los planes de crianza que incluyen visitas supervisadas también pueden incluir procedimientos específicos que los padres supervisados pueden seguir para que les cambien las visitas a no supervisadas, como la participación en un programa de adicción a las drogas, una prueba de drogas o clases de manejo del enojo.

# Cómo cuidarse

Si está leyendo este manual, es muy probable que se encuentre en una disputa con el otro padre de sus hijos. Esto puede ser muy estresante. Esta sección trata los siguientes temas:

1. Asuntos relacionados con la pérdida y el sufrimiento.
2. Razones por las que es importante para sus hijos (sin mencionar para usted) que encuentre algunas herramientas para cuidarse a usted mismo.
3. Algunas ideas acerca de cómo aliviar parte del estrés que naturalmente sigue cuando los padres que comparten hijos en común no forman una pareja.

## 1. Estrés, pérdida y sufrimiento

Hay infinitos momentos de estrés en nuestras vidas. La pérdida de una persona importante, ya sea por muerte o separación, es una de las situaciones más estresantes con la que nos encontramos.

Hay pérdida por la finalización de una relación que usted deseaba que continuara. Aun cuando es un alivio que la relación haya terminado, todavía existe la pérdida de la esperanza en que las cosas podrían haber funcionado de una forma que a usted le hubiera gustado: que usted fuera amado, protegido y feliz.

Además de los sentimientos de pérdida, también puede haber un tremendo estrés. Puede ser causado por el simple hecho de que usted es de repente un padre soltero o madre soltera, o tiene que encontrar la forma de compartir la crianza con su ex pareja, cuando preferiría no tener que tratar con él o ella en absoluto.

**Usted y sus hijos merecen vivir sin enojo, amargura ni tristeza.**

La separación a menudo también provoca tensión económica y a veces el apoyo social puede perderse cuando los amigos o familiares mutuos se ponen de parte de uno de los dos.

Hay un proceso de sufrimiento que acompaña a cambios y pérdidas importantes. Este proceso incluye el mismo proceso emocional que se produce cuando fallece alguien que amamos. A pesar de que a veces esos sentimientos son abrumadores, no debe olvidar que son normales. Con tiempo y apoyo, puede superarlos.

No obstante, si considera que es incapaz de funcionar o de seguir adelante con su vida, debe considerar la búsqueda de ayuda para recuperarse.

Usted y sus hijos merecen vivir sin enojo, amargura ni tristeza.

La finalización de la relación con su pareja es una oportunidad para aprender del pasado. El terminar esa relación es difícil pero puede traer beneficios tanto para usted como para sus hijos.

Si se concentra en cómo crear una nueva vida para usted y para sus hijos, pueden tener una vida más pacífica. Intentar vengarse del otro padre por los errores que él o ella pudo haber cometido solamente lo mantiene atrapado en el pasado y en un drama continuo.

Uno de ustedes debe ser la persona "mayor" que se comporta maduramente para proteger a sus hijos de un conflicto permanente.

**Cuando los padres se sienten estresados o fuera de control, los niños pueden sentir la tensión e imitar la reacción de sus padres ante el estrés.**

## **2. Los niños se benefician cuando sus padres se llevan bien.**

Como todos lo hemos experimentado, los hijos imitan a sus padres. Prestan mucha atención a todo lo que sus padres hacen. Son muy conscientes de los sentimientos y estados de ánimo de sus progenitores. Cuando los padres se sienten estresados o fuera de control, los niños sienten la tensión e imitan la reacción de sus padres ante el estrés.

Puede resultar muy difícil para usted cuando la relación entre usted y su pareja haya terminado. Es aun más duro para los niños ya que no comprenden todos los problemas de los adultos relacionados con la decisión de separarse.

Como dijimos anteriormente, a menudo los niños se sienten asustados, abandonados y sin dirección cuando sus padres no están juntos, especialmente si sus padres se pelean. Tienen poco control sobre sus vidas y pueden sentir que son responsables de los sentimientos de tristeza o enojo de los padres.

**Concentre su energía en su persona y en sus hijos, no en el otro padre de sus hijos.**

Los niños dependen de los adultos que aman para que les hagan saber que todo estará bien, especialmente cuando las cosas han cambiado o son difíciles. Si puede manifestar un sentimiento de seguridad y calma, sus hijos la pasarán mucho mejor. Habrá menos posibilidad de que se porten mal, lo que a su vez también ayudará a reducir su nivel de estrés. Encontrar la forma de mantener un sentido de paz, mientras sigue lidiando con sus propios sentimientos, no es necesariamente tan fácil, pero se puede lograr.



### 3. Ideas para cuidarse

#### *Cómo cuidarse físicamente*

Durante momentos tan estresantes resulta muy fácil olvidarse de comer o no tener apetito. No obstante, sin alimentos nutritivos y saludables, realmente puede agravar el estrés que siente. Algunas personas en situaciones de estrés hacen lo contrario: tienden a comer y beber demasiado. Evite comer muchos alimentos con grasa o beber alcohol en exceso, ya que el hacerlo puede provocarle más depresión y reducir su energía.

Hacer ejercicios puede ayudarlo a sentirse mejor. Hay muchos estudios que demuestran una relación entre los ejercicios físicos y el bienestar emocional. Incluso caminar de 10 a 20 minutos por día puede ayudarlo a calmarse. Si se siente enojado, patear una pelota, boxear o hacer ejercicios con más esfuerzo físico puede ayudarlo a liberar algo de esa energía.

La respiración es una herramienta poderosa para reducir el estrés. Puede sonar algo extraño al comienzo, pero las investigaciones demuestran que la mayoría de nosotros no respiramos profundamente y privamos al cuerpo de oxígeno. La respiración profunda y consciente, especialmente cuando se siente abrumado, puede ayudar a calmarlo.

#### ***Técnica de respiración:***

Ubíquese en algún lugar donde se sienta seguro y cómodo. Cierre los ojos. Inhale lenta y profundamente e intente llevar el aire al abdomen. Exhale lentamente, desde el abdomen. Hágalo tres veces. Repita el proceso tres veces más mientras piensa en alguien que ama. Después de la última vez, abra lentamente los ojos.

**Cuando se sienta estresado, respire consciente, profunda y lentamente. Puede ayudarlo a calmarse.**

#### *Cómo cuidarse socialmente*

Algunas personas tienden a aislarse cuando sufren mucho estrés. Si ese es su caso, debe prestar especial atención para asegurarse de socializar con los demás. Aun si es difícil hablar sobre sus sentimientos, es importante que pase tiempo con las personas que disfruta y confía. Simplemente salir a caminar o ir al cine puede ayudar a disipar parte del estrés al distraerse por un rato. Si puede compartir cómo se siente, eso le resultará aun más útil.

Piense acerca de cualquier meta personal que pueda haber dejado a un lado. Considere tomar clases, aprender nuevas aptitudes o desarrollar un plan para un ascenso en el trabajo.

**Es importante para sus hijos que usted se cuide.**

### ***Cómo cuidarse espiritualmente***

Para algunas personas, mantener o desarrollar una práctica espiritual puede resultar útil para lidiar con el estrés. Sin importar sus creencias, la espiritualidad puede ser una fuente de fortaleza para superar las dificultades por las que atraviesa y una ayuda para conservar la objetividad respecto de la situación.

### ***Cómo cuidarse emocionalmente***

Puede haber mucho sufrimiento cuando una relación se acaba. Las personas pueden experimentar un tremendo estrés y perturbación emocional. Aunque debe atravesar inexorablemente este proceso estresante, puede tomar medidas para que le sea más fácil a usted y a sus hijos.

Usted se merece vivir en paz. Tenga en cuenta que lo que le ha ocurrido a usted es lo que la mayoría de las personas experimentan en algún momento de sus vidas.

La pregunta vital es cómo puede encontrar la forma de evitar que su vida gire alrededor de la pérdida que ha experimentado y, en cambio, usted pase a ser el centro junto con aquello que le resulta gratificante. No siempre es fácil superar el enojo y la tristeza que acompañan al sufrimiento.

Pero si dejamos que nuestras vidas giren en torno a la forma injusta en que hemos sido tratados, nos encerramos en una vida que ya no es la nuestra; así, la vida puede llenarse con enojo, amargura y tristeza, con poco espacio para el amor, la paz y la felicidad.

**Puede crear una nueva vida positiva y distendida para sus hijos y para usted al aceptar lo que puede y lo que no puede cambiar.**

### **Algunas formas en las que puede volver a concentrar su energía lejos de su pérdida y hacia un bienestar son las siguientes:**

- Ocúpese de su persona y sus hijos, no del otro padre.
- Pase tiempo con personas que lo quieren y en las que pueda confiar.
- Encuentre ayuda para lidiar con los sentimientos difíciles, tales como la depresión y ansiedad que son comunes en el medio de un cambio familiar. Es importante tratar estos sentimientos ya que pueden contribuir a tomar malas decisiones. A veces la ayuda profesional puede ayudarlo a sentirse mejor más rápidamente.
- Busque un grupo de apoyo donde pueda hablar con otras personas que estén atravesando por una situación similar.
- Concédase un descanso. Permítase sentir sus emociones.
- Dése un gusto.
- Respire.

Aunque usted nunca pueda controlar el comportamiento de los demás, puede, al menos, controlar la forma en que usted reacciona frente a todo lo que se presenta en el camino. Si bien puede ser un desafío importante, puede crear una nueva vida positiva y distendida para sus hijos y usted al aceptar lo que puede y lo que no puede cambiar.

El juzgado puede proporcionarle remisiones para ayudarlo a atravesar este proceso y lo invitamos a aprovechar el conocimiento de nuestro personal.

## **Direcciones para el Juzgado Unificado de Familia**

400 McAllister Street, 4.º piso (en Polk)

Desde el metro BART/MUNI:

Salga de la estación del Centro Cívico en la intersección de las calles Market y Hyde, camine en dirección norte dos cuadras por Hyde hasta McAllister, luego doble hacia la izquierda y camine dos cuadras en dirección oeste. La entrada del edificio se encuentra en la esquina de las calles McAllister y Polk. O bien, salga de la estación del Centro Cívico en la calle Grove detrás de la biblioteca principal y doble a la izquierda, camine una cuadra en dirección oeste hasta la calle Larkin, luego doble a la derecha y camine dos cuadras en dirección norte hasta McAllister, luego doble a la izquierda y camine una cuadra en dirección oeste.

### ***Líneas de autobuses***

5, 7, 9, 21, 45 y 47 también lo acercan al área del Centro Cívico.

### ***Estacionamiento***

No hay estacionamiento disponible en el edificio. Justo al frente del edificio se encuentra el Civic Center Plaza Garage, en la dirección 355 McAllister Street. En el área del Centro Cívico, hay otras playas públicas de estacionamiento, así como estacionamiento tarifado y limitado en la calle.

# Recursos comunitarios

Esta lista de recursos comunitarios incluye solamente algunos de los servicios disponibles para las familias de la Bay Area.

Las organizaciones que aparecen a continuación están puestas en categorías según los servicios más conocidos que ofrecen, pero muchas de ellas brindan una amplia variedad adicional. Están ubicadas en San Francisco a menos que se indique lo contrario.

No dude en pedirle a su mediador remisiones para los servicios que considere podrían beneficiar a sus hijos y a su familia.

## Clases de crianza y educación

### Infant Parent Program

(415) 206-5270

SF General Hospital

2550 23rd St., edificio 9, n.º 130

Un programa de salud mental para niños menores de 3 años y para sus padres cuando existan inquietudes acerca de la relación entre padres e hijos o del desempeño emocional de los niños. Se atiende a padres e hijos juntos, generalmente en el hogar de la familia.

### Kids' Turn (El Turno de los Niños)

(415) 437-0700

1242 Market Street, 2.º piso

Programas para familias en transición. Clases para padres e hijos sobre la forma de afrontar la separación de los padres. Los niños asisten a sus propios grupos y aprenden que no son los únicos que sienten pérdida y sufrimiento: se les brinda un lugar para expresar sus sentimientos y formas para afrontar su estrés. Ayuda a los padres a comprender la forma en que sus hijos consideran estos cambios y cómo ayudarlos. En las clases también se abordan los efectos de la violencia en los niños. Se ofrecen en español y en algunos idiomas asiáticos. Llame para solicitar las direcciones y los horarios de las clases.

### Good Samaritan (Buen Samaritano)

(415) 401-4247

1294 Potrero Avenue

Un centro de recursos familiares completo para familias de inmigrantes, principalmente para hispanohablantes. Grupos de apoyo y de crianza para padres e hijos. Los programas Kids Turn (El turno de los niños) se realizan en español. Ofrecen programas extracurriculares destinados a adolescentes, clases de inglés y computación.

## Servicios de visitas

### Bay Area Children First

(415) 929-2344, 751-1086

999 Sutter Street

Proporciona visitas facilitadas y supervisadas entre padres e hijos. También ofrece clases de control del enojo y de crianza, al igual que para la comprensión de violencia doméstica. Escala móvil disponible para servicios.

### Rally Project (Proyecto Rally)

(415) 353-6595

St. Francis Hospital

900 Hyde Street

Proporciona servicios relacionados con la visitas de los padres a sus hijos. Rally brinda un lugar seguro para intercambiar a los hijos, al igual que para realizar visitas supervisadas por profesionales. También ofrece visitas para padres que no hayan visto a sus hijos durante algún tiempo, a fin de ayudarlos a conocerse nuevamente. Tarifa según sus recursos.

## Servicios jurídicos

### **Asian Pacific Island Legal Outreach**

(415) 567-6255

1188 Franklin Street

El programa Asian Pacific Islander Legal Outreach (anteriormente Nihonmachi Legal Outreach) es una organización de justicia social comunitaria que presta servicios a las comunidades asiáticas y de las Islas del Pacífico de la Zona de la Bahía de San Francisco. Proporciona servicios educativos, sociales y jurídicos en más de una docena de idiomas y dialectos que incluye cantonés, chiu chow, hindi, Ilocano, japonés, coreano, laosiano, mandarín, español, tagalo, taiwanés, urdu y vietnamita.

### **Bay Area Legal Aid (Ayuda Legal de la Bahía)**

(415) 354-6360

50 Fell Street

(Alameda 510-250-5270)

[www.baylegal.org](http://www.baylegal.org)

Ofrece servicios jurídicos gratuitos en las áreas prioritarias de vivienda, violencia doméstica, beneficios públicos y acceso a la salud. La representación jurídica completa está limitada a clientes que reúnen los requisitos que viven en los condados de Alameda, Contra Costa, Marin, Napa, Santa Clara, San Francisco y San Mateo.

### **CROC (Cooperative Restraining Order Clinic) (Centro de Cooperación para Órdenes de Restricción)**

(415) 255-0165

Ayuda a mujeres que buscan órdenes de restricción. CROC ayuda a completar papeleo, presentar documentación y acompañar al cliente al juzgado.

### **La Raza Community Resource Center (Centro de Recursos Comunitarios La Raza)**

(415) 863-0764

474 Valencia Street

Proporciona servicios que incluyen grupos de apoyo familiar, grupos educativos (inglés, alfabetización y otros grupos de padres de familia), ayuda de inmigración, distribución de alimentos y remisiones a otros organismos para puestos de trabajo y capacitación, servicios de la salud, asesoramiento jurídico y servicios de traducción.

### **Legal Services for Children (Servicios Legales para Niños)**

(415) 863-3762

1254 Market Street, 3<sup>er</sup> piso

[www.lsc-sf.org](http://www.lsc-sf.org)

Proporciona servicios jurídicos y de asistencia social gratuitos para niños y adolescentes a fin de estabilizar sus vidas y ayudarlos a desarrollar todo su potencial.

### **SF Bar Association (Asociación de Abogados de San Francisco)**

(415) 989-1616

(415) California Street

[www.sfbar.org](http://www.sfbar.org)

Proporciona servicios de información y remisión de abogados a bajo costo o de manera gratuita.

## Servicios de asesoramiento

### **Access Institute**

(415) 861-5449

110 Gough Street

Asesoramiento individual para niños, adolescentes y adultos, terapia familiar, terapia de pareja, sesiones de grupo y otros servicios terapéuticos. Servicios de asesoramiento ofrecidos según sus recursos.

### **Asian Family Institute**

(415) 668 5998

4020 Balboa Street

Proporciona servicios de asesoramiento.

### **Bayview Hunters Point Foundation**

(415) 822-7500

5815 Third Street

Proporciona mantenimiento de metadona para pacientes ambulatorios, programa de desintoxicación de 21 días para pacientes ambulatorios; programas para adicción a las drogas; acupuntura; terapia en grupo, familiar e individual; servicios de salud mental; servicios de salud escolar y un programa de servicios para jóvenes que incluye actividades recreativas, educativas, estructuradas y supervisadas de lunes a viernes de 4 p.m. a 8 p.m.

### **Center for Special Problems (Centro para Problemas Especiales)**

(415) 292-1500

1700 Jackson Street

Center for Special Problems es una clínica para pacientes ambulatorios adultos que se centra en problemas de salud mental relacionados con impulsos violentos, traumas, identidad sexual o la enfermedad del VIH/SIDA. Se proporcionan servicios de asesoramiento en grupo e individual, administración de casos, medicación psiquiátrica (costo según recursos, Medi-Cal, Medi-Care) (español, inglés, cantonés).

### **Community Mental Health Clinics**

Hay clínicas de salud mental en todo San Francisco que cobran según los ingresos. Cada clínica tiene terapeutas que pueden proporcionar asesoramiento para individuos o familias. A continuación le presentamos una lista de las clínicas:

#### **Mission Mental Health Team**

Intersección de las calles Mission y 24th

2712 Mission St. SF CA 94110

401-2700

#### **South of Market Outpatient Services (Servicios para pacientes ambulatorios al sur de Market)**

760 Harrison Street

836-1700

#### **Sunset Mental Health Services (Servicios de Salud Mental Sunset)**

1990 41st Ave.

753-7400

#### **Team II Outpatient Services**

298 Monterey Blvd

337-4795

#### **Chinatown Child Development**

720 Sacramento St

392-4453

#### **Mission Family Center (Centro de la Mission)**

759 So. Van Ness Ave

695-6955

#### **Southeast Family and Child Therapy**

4527 Mission St

337-4800

y 100 Blanken

330-5740

#### **Compass**

(415) 644-0507

995 Market Street, 6to piso

Proporciona varios servicios para la familia, como grupos educativos para los padres, terapia para los niños y adultos, y oportunidades de recreo.

**HELPLINK****(415) 808-HELP**

Una línea telefónica que ofrece remisiones con el propósito de ayudar a individuos y familias en los condados de San Francisco, San Mateo, Contra Costa, Solano y Napa (para remisiones en el condado de Alameda llame a Eden al (510) 537-2552. Ofrece ayuda para una variedad de necesidades como alimentos, vestimenta, asistencia jurídica, terapia o asesoramiento y ayuda para la renta o vivienda.

**Instituto Familiar de la Raza****(415) 647-4141****2919 Mission Street**

Proporciona servicios de asesoramiento para pacientes ambulatorios destinados a familias, individuos, parejas y grupos. También proporciona tratamiento y evaluación psicológica, medicamentos, información, remisiones y visitas domiciliarias.

**Jewish Family and Children's Services****A Parent's Place****(415) 359-2454****1710 Scott Street**

Asesoramiento para familias, parejas e individuos y clases de crianza. Presta servicios a todos los grupos y no es sectario. (Tarifas según sus recursos, Medi-Cal y algunos seguros privados).

**Korean Center Inc****1362 Post Street (415) 441-1881**

Proporciona servicios de asesoramiento.

**New Leaf****(415) 626-7000****1390 Market Street****[www.newleafservices.org](http://www.newleafservices.org)**

Un centro de asesoramiento multipropósito sin fines de lucro para comunidades de lesbianas, homosexuales, bisexuales y transexuales (LGBT, por sus siglas en inglés) de San Francisco y los alrededores de la Bahía.

**RAMS****(415) 668-5955****3626 Balboa Street**

Proporciona asesoramiento familiar e individual, al igual que diversos servicios para la familia, particularmente para las comunidades asiáticas.

**TALKLINE****(415) 441-KIDS****1757 Waller Street**

Esta es una línea de apoyo que funciona las 24 horas, los 7 días de la semana, para padres con hijos menores de 18 años. Los padres pueden llamar a este número para tratar cualquier inquietud o asunto. Los padres se pueden reunir con un miembro del personal para tratar crisis, de lunes a jueves de 9 a.m. a 2 p.m., sin cita previa. También cuenta con una sala de juegos anexa y proporciona servicios de atención para niños a fin de que los padres puedan tomarse un descanso, disfrutar de un café y recibir apoyo de los miembros del personal. Talkline también ofrece servicios de administración de casos, terapia individual y terapia para niños. También existen varios grupos de apoyo, tales como grupos para padres solteros, padres de niños menores y mayores de 5 años y grupos de alcohólicos anónimos.

## **Servicios de asesoramiento específicos relacionados con la violencia**

### **Asian Perinatal**

(415) 616-9797

730 Commercial Street

La misión de los defensores de Asian Perinatal es promover familias y niños saludables de las Islas del Pacífico o Asia proporcionando servicios domiciliarios de apoyo a familias con el fin de evitar el maltrato infantil y la violencia doméstica.

638 Clay Street

SF (415) 617-0061

El Counseling and Network Center proporciona servicios domiciliarios a familias con niños menores de 12 años, al igual que asesoramiento para padres de hijos. También se ofrecen clases de crianza.

### **Asian Women's Shelter**

SF (415) 751-7110

El AWS- Asian Women's Shelter es un programa de albergue integral en San Francisco que proporciona seguridad, alimentos, albergue, defensa y otros recursos para ayudar a mujeres a reconstruir sus vidas sin violencia para ellas ni para sus hijos.

### **Cameron House**

920 Sacramento Street

(415) 781-0401

Proporciona servicios de asesoramiento para padres e hijos, crianza compartida y para parejas, particularmente para familias que han experimentado violencia doméstica. También ofrece clases particulares y programas extracurriculares según la edad de los niños. Ofrece servicios en varios idiomas asiáticos y del sudeste asiático en particular.

### **Child Trauma Project**

**(Proyecto para Niños con Traumas)**

1001 Potrero Street, Building 20 (edificio 20).

San Francisco General Hospital

(415) 206-5979

Este servicio proporciona asesoramiento y tratamiento para padres e hijos menores de 6 años en aquellos casos en los que haya violencia familiar.

### **La Casa De Las Madres**

(415) 503-0500

1663 Mission Street, Suite 225

Ofrece albergue, servicios de apoyo y defensa para mujeres y niños víctimas de violencia doméstica. Tiene línea telefónica para crisis las 24 horas, programa de albergue de emergencia, unidad de respuesta directa del departamento de policía, centro de asesoramiento sin cita, programas para adolescentes, educación comunitaria y línea de servicios de asistencia a la comunidad:

1-877-503-1850; línea para adolescentes 1-877-923-0700

### **POCOVI**

(415) 552-1361

474 Valencia Street

Grupo de apoyo y educación, principalmente para hombres hispanos que han estado involucrados en la violencia doméstica.

### **SF Safe Start (Comienzo Seguro en SF)**

(415) 565-7283

Proporciona remisiones para hijos y padres que han estado expuestos a la violencia, principalmente para niños de 0 a 6 años de edad. Las remisiones incluyen servicios para asesoramiento, cuidado infantil, vivienda y alimentos, clases sobre la crianza y otros servicios según sean necesarios.

### **WOMAN Inc.**

(415) 864-4722

333 Valencia Street

Proporciona servicios para mujeres víctimas de violencia doméstica. Prioridad para residentes de San Francisco. Brinda asesoramiento, línea para crisis las 24 horas (864-4722) y asesoramiento sin cita ni remisiones.



## **Asesoramiento para la adicción a las drogas**

### **Glide**

(415) 674-6000; 674-6032

330 Ellis St., cuarto piso

Sitio web: [www.glide.org/ourwork/health.asp](http://www.glide.org/ourwork/health.asp)

Programas de recuperación, al igual que clínicas médicas, apoyo familiar, capacitación informática y laboral.

### **Homeless Prenatal Program**

2500 - 18th Street

(415) 546-6756

Remisiones de viviendas, programa prenatal, asistencia jurídica para personas sin hogar, tratamiento para drogas, programa de violencia doméstica, servicios de salud mental, capacitación laboral, clases de informática, cuidado infantil. Todos los servicios se ofrecen en inglés y español.

## **Programas para la adicción a las drogas**

### **A Woman's Place**

(415) 487-2140

1049 Howard Street,

Viviendas de emergencia y albergues transitorios, asesoramiento, grupos de recuperación de adicción a las drogas, administración de casos, grupos de apoyo para el VIH, programa para la adicción a las drogas para pacientes hospitalizados que tengan 18 años o más y que solamente hablan inglés.

### **Haight Ashbury Free Medical Clinic Substance Abuse Programs**

(415) 746-1940

529 Clayton Street (clínica principal)

Proporciona desintoxicación y tratamiento residencial a pacientes ambulatorios para asuntos relacionados con el alcohol y las drogas, al igual que ayuda médica general. Los servicios se proporcionan en diferentes comunidades en San Francisco y en varios idiomas. Comuníquese para averiguar los horarios y las direcciones de la clínica que atiende sin cita.

### **Iris Center – Women's Counseling and Recovery Services (El Iris Center)**

(415) 864-2364

(415) 864-0116

333 Valencia Street

Proporciona servicios para tratar la adicción al alcohol y a las drogas, servicios para el VIH, servicios de salud mental y asesoramiento, particularmente para mujeres de color, madres solteras y lesbianas a partir de los 18 años. Horario de 9 a.m. a 5.30 p.m. Llame o acuda sin cita.

### **Mission Council Family Day Treatment (Tratamiento Diario para Familias de Mission Council)**

474 Valencia Street Suite 135

(415) 864-0554

(415) 826-6774

Asesoramiento de grupo e individual, terapia familiar y de pareja, inglés y español. No se negarán servicios a nadie. Horario: de lunes a viernes de 9.30 a.m. a 5.30 p.m., los sábados de 10.00 a.m. a 5.30 p.m. Llame para obtener una cita.

### **Mission Council on Alcohol Abuse for the Spanish-Speaking (Mission Council para la Adicción al Alcohol para Hispanohablantes)**

(415) 864-0554

(415) 826-6769

820 Valencia

Tratamiento diurno para clientes bilingües y monolingües con diagnóstico primario de dependencia o adicción al alcohol o a las drogas. Asesoramiento grupal e individual, servicios comunitarios y grupos de 12 pasos. Horario de 9 a.m. a 5 p.m. Llame para pedir una cita.

### **Ozanam**

(415) 621-6458

(415) 252-5305

1175 Howard Street

Centro de desintoxicación sin cita para personas sin hogar o adictos a las drogas. Duchas, camas, remisiones para programas de tratamiento destinados a pacientes hospitalizados, programa de 12 pasos. Acuda sin cita de 7.30 a.m. a 1.00 p.m. Puede permanecer de 4 a 72 horas.

**Walden House Adolescent**

SF (415) 554-1480

520 Townsend Street

Servicios psiquiátricos y de asesoramiento sobre salud mental, programa de recuperación de la adicción a las drogas para pacientes ambulatorios y hospitalizados destinado a jóvenes menores de 21 años. Llame para obtener una cita.

**Walden House Adult Residential Services**

(415) 554-1130

(415) 701-5100

1899 Mission Street

Programa de recuperación de la adicción a las drogas para pacientes hospitalizados, alojamiento y comida, asesoramiento, tratamiento psiquiátrico, educación, clases de crianza, capacitación vocacional, servicios sociales y jurídicos, actividades físicas y salud. Llame para obtener una cita.

**Walden House Mental Health**

1885 Mission Street

(415) 554-1130

(415) 934-3451

**Servicios varios****A Woman's Place**

(415) 487-2140

1049 Howard Street

Viviendas de emergencias y albergues transitorios, asesoramiento, grupos de recuperación de drogas, administración de casos, grupos de apoyo para VIH. Programa para la adicción a las drogas para pacientes hospitalizados destinado únicamente a mujeres a partir de los 18 años que hablan inglés.

**Child Abduction Recovery Unit (Unidad de Recuperación de Secuestro de los Hijos)**

(415) 551-9551

Dependencia de la Oficina del Fiscal de Distrito de San Francisco, la Child Abduction Recovery Unit (Unidad de Recuperación del Secuestro de los Hijos) hace cumplir las órdenes de custodia y visitas. La unidad también intentará ubicar y devolver a los niños que se hayan llevado infringiendo órdenes judiciales.

**Victims of Crime Project (Proyecto para Víctimas de Delitos)**

(415) 553-9044

850 Bryant Street

Proporciona ayuda a personas que han sido víctimas de delitos ocurridos en California. Ayuda con fondos para recuperar las pérdidas de salarios, gastos odontológicos y médicos en efectivo y asesoramiento para los damnificados. Ayuda a las víctimas a obtener informes, las órdenes de restricción necesarias y dirigirse al juzgado. Los fondos específicos dependen del caso y de los fondos actuales disponibles.

# Bibliografía

Ahrons, Constance. *We're Still Family: What Grown Children have to Say about Their Parents' Divorce*. 2004

Hetherington, Mavis. *For Better Or For Worse: Divorce Reconsidered*. 2002

Holyoke, Nancy. *Help! A Girls Guide to Divorce and Stepfamilies*. 1999

Lansky, Vicki. *It's Not Your Fault Koko Bear: A Read Together book for Parents and Young Children During Divorce*. 1998

Royko, David. *Voices of Children of Divorce*. 1999

Staal, Stephanie. *The Love They Lost: Living With the Legacy of Our Parents' Divorce*. 2000

Wallerstein, Judith and Blakeslee, Sandra. *What About the Kids? Raising Your Children Before, During and After Divorce*. 2003

# Libros en español

Beyer, Robert. *Cómo explicar el divorcio a los niños: un manual para adultos*. 2003

Hetherington, E. Mavis. *En lo bueno y en lo malo: la experiencia del divorcio: cómo influye realmente la separación*. 2005

Jonson, Linda Carlson. *Cuando tus padres se divorcian*. 1994

MacGregor, Cynthia. *El divorcio explicado a los adolescentes*. 2006

Menéndez-Aponte, Emily. *Cuando papá y mamá se divorcian: consejos prácticos para niños*. 2001

Rodríguez, Lizi. *Cómo ayudar a los hijos de padres divorciados*. 2003

Wallerstein, Judith. *El inesperado legado del divorcio*. 2001



# Hoja de trabajo para los días feriados

Coloque una marca al lado de los días feriados que sean importantes para usted y los que considere importantes para el otro padre de sus hijos. La lista que le presentamos a continuación es simplemente una guía que usted puede utilizar para la mediación. La lista puede incluir días feriados que usted no celebre y puede no enumerar algunos días feriados que sean importantes para usted. Ignore los que no necesite y agregue los que falten. Piense en los horarios de intercambio si planea compartir, por ejemplo, la Nochebuena y el día de Navidad.

	Mi preferencia	Preferencia posible del otro padre
31 de diciembre (Fin de año)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día de Año Nuevo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kwaanza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Año Nuevo chino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pésaj (Pascua judía)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pascua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día de la Madre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día del Padre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 de Julio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rosh Hashana (Año Nuevo judío)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yom Kippur (Día del Perdón)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halloween	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día de Acción de Gracias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jánuca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nochebuena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día de Navidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día de cumpleaños de su hijo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Vacaciones escolares** (escriba las vacaciones escolares específicas si las conoce)

Vacaciones de primavera \_\_\_\_\_

Vacaciones de verano \_\_\_\_\_

Vacaciones de Navidad \_\_\_\_\_

Otros \_\_\_\_\_

## Ferriados escolares de día completo

Hay muchos feriados escolares los lunes y algunos los viernes. Cuando elabore su plan de crianza, debe considerar cómo manejará aquellos días en que los niños no asisten a la escuela.

Por ejemplo, si sus hijos pasan los fines de semana con el otro padre y generalmente los dejan en la escuela los lunes a la mañana, ¿deberán estar sus hijos con él o ella hasta que acudan a la escuela el martes a la mañana o deberán volver el lunes a otro lugar?



# Hoja de trabajo para los días feriados

Coloque una marca al lado de los días feriados que sean importantes para usted y los que considere importantes para el otro padre de sus hijos. La lista que le presentamos a continuación es simplemente una guía que usted puede utilizar para la mediación. La lista puede incluir días feriados que usted no celebre y puede no enumerar algunos días feriados que sean importantes para usted. Ignore los que no necesite y agregue los que falten. Piense en los horarios de intercambio si planea compartir, por ejemplo, la Nochebuena y el día de Navidad.

	Mi preferencia	Preferencia posible del otro padre
31 de diciembre (Fin de año)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día de Año Nuevo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kwaanza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Año Nuevo chino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pésaj (Pascua judía)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pascua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día de la Madre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día del Padre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 de Julio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rosh Hashana (Año Nuevo judío)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yom Kippur (Día del Perdón)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halloween	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día de Acción de Gracias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jánuca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nochebuena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día de Navidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día de cumpleaños de su hijo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Vacaciones escolares** (escriba las vacaciones escolares específicas si las conoce)

Vacaciones de primavera \_\_\_\_\_

Vacaciones de verano \_\_\_\_\_

Vacaciones de Navidad \_\_\_\_\_

Otros \_\_\_\_\_

## Ferriados escolares de día completo

Hay muchos feriados escolares los lunes y algunos los viernes. Cuando elabore su plan de crianza, debe considerar cómo manejará aquellos días en que los niños no asisten a la escuela.

Por ejemplo, si sus hijos pasan los fines de semana con el otro padre y generalmente los dejan en la escuela los lunes a la mañana, ¿deberán estar sus hijos con él o ella hasta que acudan a la escuela el martes a la mañana o deberán volver el lunes a otro lugar?





# Hoja de trabajo para los días feriados

Coloque una marca al lado de los días feriados que sean importantes para usted y los que considere importantes para el otro padre de sus hijos. La lista que le presentamos a continuación es simplemente una guía que usted puede utilizar para la mediación. La lista puede incluir días feriados que usted no celebre y puede no enumerar algunos días feriados que sean importantes para usted. Ignore los que no necesite y agregue los que falten. Piense en los horarios de intercambio si planea compartir, por ejemplo, la Nochebuena y el día de Navidad.

	Mi preferencia	Preferencia posible del otro padre
31 de diciembre (Fin de año)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día de Año Nuevo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kwaanza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Año Nuevo chino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pésaj (Pascua judía)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pascua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día de la Madre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día del Padre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 de Julio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rosh Hashana (Año Nuevo judío)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yom Kippur (Día del Perdón)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halloween	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día de Acción de Gracias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jánuca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nochebuena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día de Navidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Día de cumpleaños de su hijo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Vacaciones escolares** (escriba las vacaciones escolares específicas si las conoce)

Vacaciones de primavera \_\_\_\_\_

Vacaciones de verano \_\_\_\_\_

Vacaciones de Navidad \_\_\_\_\_

Otros \_\_\_\_\_

## Ferriados escolares de día completo

Hay muchos feriados escolares los lunes y algunos los viernes. Cuando elabore su plan de crianza, debe considerar cómo manejará aquellos días en que los niños no asisten a la escuela.

Por ejemplo, si sus hijos pasan los fines de semana con el otro padre y generalmente los dejan en la escuela los lunes a la mañana, ¿deberán estar sus hijos con él o ella hasta que acudan a la escuela el martes a la mañana o deberán volver el lunes a otro lugar?



# Hoja de trabajo para los padres

(destinada a ayudarlos a prepararse para la mediación: únicamente para su uso)

Usted puede utilizar hojas individuales para cada hijo

¿Cómo describiría a su hijo?

¿Cómo es su personalidad?

---

---

---

¿Cuáles son sus actividades favoritas?

---

---

---

¿Qué actividades disfruta su hijo con usted?

---

---

---

¿Qué actividades disfruta su hijo con el otro padre?

---

---

---

¿Ha notado algún cambio en la expresión de los sentimientos o el comportamiento de su hijo? Sí  No

¿Qué cambios ha observado?

---

---

---

¿Cómo maneja su hijo los sentimientos de enojo, disgusto o frustración?

---

---

---

Enumere lo que hace usted para ayudar a su hijo con esos sentimientos.

---

---

---

¿Cómo le va a su hijo en el preescolar o la escuela?

---

---

---

Enumere dos aspectos positivos que le ofrece usted a su hijo

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Enumere dos aspectos positivos que el otro padre le ofrece a su hijo

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué puede hacer el otro padre para tener una mejor relación de crianza compartida con usted?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué puede hacer usted para tener una mejor relación de crianza compartida con el otro padre?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Concéntrese en quién es su hijo y qué lo ayuda a estar cómodo y feliz.**

Ahora, escriba al menos dos planes de crianza diferentes para su hijo. Las dos páginas siguientes contienen calendarios en blanco que usted puede utilizar para determinar sus planes.

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Hoja de trabajo para los padres

(destinada a ayudarlos a prepararse para la mediación: únicamente para su uso)

Usted puede utilizar hojas individuales para cada hijo

¿Cómo describiría a su hijo?

¿Cómo es su personalidad?

---

---

---

¿Cuáles son sus actividades favoritas?

---

---

---

¿Qué actividades disfruta su hijo con usted?

---

---

---

¿Qué actividades disfruta su hijo con el otro padre?

---

---

---

¿Ha notado algún cambio en la expresión de los sentimientos o el comportamiento de su hijo? Sí  No

¿Qué cambios ha observado?

---

---

---

¿Cómo maneja su hijo los sentimientos de enojo, disgusto o frustración?

---

---

---

Enumere lo que hace usted para ayudar a su hijo con esos sentimientos.

---

---

---

¿Cómo le va a su hijo en el preescolar o la escuela?

---

---

---

Enumere dos aspectos positivos que le ofrece usted a su hijo

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Enumere dos aspectos positivos que el otro padre le ofrece a su hijo

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué puede hacer el otro padre para tener una mejor relación de crianza compartida con usted?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué puede hacer usted para tener una mejor relación de crianza compartida con el otro padre?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Concéntrese en quién es su hijo y qué lo ayuda a estar cómodo y feliz.**

Ahora, escriba al menos dos planes de crianza diferentes para su hijo. Las dos páginas siguientes contienen calendarios en blanco que usted puede utilizar para determinar sus planes.

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# hoja de trabajo para los padres

(destinada a ayudarlos a prepararse para la mediación: únicamente para su uso)

Usted puede utilizar hojas individuales para cada hijo

¿Cómo describiría a su hijo?

¿Cómo es su personalidad?

---

---

---

¿Cuáles son sus actividades favoritas?

---

---

---

¿Qué actividades disfruta su hijo con usted?

---

---

---

¿Qué actividades disfruta su hijo con el otro padre?

---

---

---

¿Ha notado algún cambio en la expresión de los sentimientos o el comportamiento de su hijo? Sí  No

¿Qué cambios ha observado?

---

---

---

¿Cómo maneja su hijo los sentimientos de enojo, disgusto o frustración?

---

---

---

Enumere lo que hace usted para ayudar a su hijo con esos sentimientos.

---

---

---

¿Cómo le va a su hijo en el preescolar o la escuela?

---

---

---

Enumere dos aspectos positivos que le ofrece usted a su hijo

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Enumere dos aspectos positivos que el otro padre le ofrece a su hijo

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué puede hacer el otro padre para tener una mejor relación de crianza compartida con usted?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Qué puede hacer usted para tener una mejor relación de crianza compartida con el otro padre?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Concéntrese en quién es su hijo y qué lo ayuda a estar cómodo y feliz.**

Ahora, escriba al menos dos planes de crianza diferentes para su hijo. Las dos páginas siguientes contienen calendarios en blanco que usted puede utilizar para determinar sus planes.

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



MES \_\_\_\_\_

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

MES \_\_\_\_\_

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

MES \_\_\_\_\_

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

MES \_\_\_\_\_

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

## Observaciones

## Observaciones