

# Crianza de los niños después de la separación

# Parenting After Separation

*Manual para padres*



**CALIFORNIA COURTS**  
THE JUDICIAL BRANCH OF CALIFORNIA

## Tabla de contenido

<b>Un manual para padres</b> .....	<b>7</b>
Introducción.....	7
Para quién es este manual.....	7
Problemas de abuso y seguridad .....	8
<b>La experiencia de la separación para los adultos</b> .....	<b>9</b>
Separación: Un proceso que va ocurriendo con el tiempo.....	9
Las emociones de la separación.....	9
Las etapas de la separación .....	10
Las tareas de separación para los adultos .....	11
Un momento para planificar su camino a partir de aquí.....	12
<b>Hoja de trabajo 1: Mirando hacia el futuro: Una autoevaluación</b> .....	<b>13</b>
<b>La experiencia de la separación para los niños</b> .....	<b>16</b>
Lo que frecuentemente experimentan los niños.....	16
Lo que los niños quieren saber .....	17
Cómo suelen responder los niños.....	18
Lo que los niños tienen que escuchar .....	22
Lo que los niños no deben escuchar .....	23
Cómo decirles a los niños.....	23
Cómo pueden los padres ayudar a los niños a lidiar con la separación .....	24
Cuándo buscar ayuda profesional para sus hijos.....	25
Lista de verificación: La mejor ayuda para niños de cualquier edad .....	26
Consejos para los niños: Cómo sobrevivir la separación de tus padres .....	27
<b>Hoja de trabajo 2: Enfocándome en mi hijo</b> .....	<b>28</b>
<b>Usted y el otro padre</b> .....	<b>29</b>
Los juegos que algunos padres juegan .....	30
Cómo tratar con el otro padre, cuando no hay problemas de seguridad .....	31
Consejos sobre cómo establecer una relación profesional con el otro padre .....	32
Escollos que pueden presentarse en las negociaciones informales.....	32
Cómo negociar informalmente con el otro padre .....	33
<b>Vea la Hoja de trabajo 3: “Cómo tener una comunicación positiva”</b> .....	<b>34</b>
<b>Cómo resolver problemas legales</b> .....	<b>36</b>

En el mejor interés del hijo .....	36
Acuerdos de crianza .....	37
Manutención de los hijos.....	40
Pautas de manutención de los hijos .....	41
Cómo decidir sobre un plan de crianza.....	46
<b>Opción 1: Usted y el otro padre se ponen de acuerdo. ....</b>	<b>46</b>
<b>Opción 2: Puede obtener ayuda para llegar a un acuerdo .....</b>	<b>48</b>
<b>Opción 3: Contratar a un abogado para que le ayude a negociar un acuerdo o para que lo represente en la corte. ....</b>	<b>52</b>
<b>Opción 4: Presentar un caso en la corte.....</b>	<b>53</b>
Lista de verificación: Cómo elegir un abogado .....	54
Cómo elegir un abogado.....	54
Cómo trabajar con su abogado.....	55
Cómo presentar una queja contra su abogado .....	55
Cómo cambiar órdenes y acuerdos de la corte .....	56
<b>Hoja de trabajo 4: Plan de crianza.....</b>	<b>57</b>
<b>Recursos .....</b>	<b>61</b>
<b>Lecturas recomendadas .....</b>	<b>61</b>
<b>Hoja de trabajo 5: La vida después de la separación: Cómo lidian los padres con la situación .....</b>	<b>63</b>
<b>Reconocimientos .....</b>	<b>64</b>

Este manual se enfoca en las necesidades de los niños cuando los padres se separan y en cómo usted puede ayudar a satisfacer estas necesidades.

Sus hijos necesitan de su amor y respaldo durante el proceso de separación, ya que este es un momento difícil para ellos. También necesitan de su amor y respaldo en los años después de la separación, mientras su familia se va adaptando a una nueva vida.



Consejo Judicial de California  
Centro de Familias, Niños y las Cortes  
455 Golden Gate Avenue  
San Francisco, California 94102-3688  
[www.courts.ca.gov](http://www.courts.ca.gov)

Copyright © 2015 Consejo Judicial de California. Todos los derechos reservados.

Salvo en la medida que lo permita la Ley de Derechos de Autor de 1976 y lo expresamente dispuesto en la presente, no se podrá reproducir ninguna parte de esta publicación, de ninguna forma y por ningún medio, ya sea electrónico, en línea o mecánico, incluyendo el uso de sistemas de almacenamiento y consulta de información, sin el permiso por escrito del titular del derecho de autor. Se otorga permiso por la presente a instituciones sin fines de lucro a reproducir y distribuir esta publicación con fines educativos, siempre y cuando las copias se distribuyan al costo o a menos del costo, y se dé crédito al titular del derecho de autor.

Para más información sobre el *Manual de crianza de los hijos después de la separación* o para ver este manual y otros materiales en línea, visite [www.courts.ca.gov/autoayuda-custodia.htm](http://www.courts.ca.gov/autoayuda-custodia.htm) y [www.familieschange.ca.gov](http://www.familieschange.ca.gov). Para encargar copias del manual, llame al 415-865-7739.

## **Consejo Judicial de California**

Presidenta de la Corte Suprema Tani Cantil-Sakauye  
*Presidenta del Consejo Judicial*

Martin Hoshino  
*Director Administrativo de las Cortes*

Curtis Child  
*Director de Operaciones*

## **Centro de Familias, Niños y las Cortes**

Diane Nunn  
*Directora*

Charlene Depner  
*Subdirectora*

Bonnie Rose Hough  
*Abogada Gerente*

Julia Weber  
*Abogada Supervisora*

Carolynn Bernabe  
*Coordinadora Administrativa Principal*

# Un manual para padres

## Introducción

El proceso de terminar una relación de pareja es un reto para los padres. Puede significar:

- hacer nuevos arreglos de crianza;
- ayudar a sus hijos a hacer un ajuste positivo;
- lidiar con sus propias emociones; y/o
- tomar decisiones legales en el mejor interés de sus hijos.

Este manual le brinda información sobre:

- cómo los niños experimentan el proceso de separación, y cómo puede ayudarles;
- cómo los padres experimentan el proceso de separación;
- cómo puede tener una relación de crianza saludable con sus hijos; y
- qué hacer cuando hay en juego problemas de seguridad.

También analiza:

- qué opciones hay disponibles para tomar decisiones;
- cómo podría usar la mediación (en algunas cortes, esto se conoce como consejería recomendante sobre custodia de los hijos);
- qué son las pautas de manutención de los hijos y cómo se aplican;
- qué puede pasar cuando vaya a la corte; y
- dónde obtener más información y ayuda.

Este manual le brinda herramientas que le pueden ayudar. Quizás le convenga ir leyéndolo despacio, en vez de recorrerlo de una sola vez. Las hojas de trabajo al final de cada capítulo le brindan una oportunidad de reflexión y le ayudan a planificar los próximos pasos.

## Para quién es este manual

Este manual es para padres que:

- están casados;
- están viviendo juntos; o
- nunca han vivido juntos.

Quizás ya abandonó su relación, o solo esté pensando en hacerlo. Este manual también es para *familiares y amigos* que tienen una relación con los niños.

## Problemas de abuso y seguridad

Si un padre ha maltratado al otro padre o a un hijo, es muy importante tener un plan de crianza para ayudar a que todos estén seguros. Si cree que su seguridad o la de su hijo corre riesgo, la prioridad número uno es asegurar que estén seguros. Quizás le convenga hablar con un abogado para ver cuál es la mejor manera de proceder.

Si teme por la seguridad suya y de su hijo, llame al 911 o a la Línea de Asistencia Nacional de Violencia Doméstica al 1-800-799-7233 (1-800-787-3224 (TTY)).

Lo/a remitirán a una oficina de servicios cerca de usted. Quizás tenga que hablar con un abogado. Las páginas 36 a 39 de este manual describen los arreglos de horario de crianza que se pueden acordar u ordenar para protegerlo/a a usted y a sus hijos.

Todos los adultos tienen la responsabilidad de proteger a los niños de maltrato, y de evitar que presenciemos episodios de violencia. Algunas estrategias de crianza efectiva descritas en este manual quizás NO sean apropiadas para su situación.



*Muchas personas describen el proceso de separación como las capas de una cebolla.*



## La experiencia de la separación para los adultos

Nuestra capacidad para escuchar el punto de vista de nuestros hijos mejora cuando reconocemos nuestras propias experiencias emocionales de separación y tratamos de comprenderlas. Cuando somos conscientes de lo que nos está ocurriendo, podemos comprender mejor a nuestros hijos.

### Separación: Un proceso que va ocurriendo con el tiempo

La separación es un proceso que comienza mucho antes de que las parejas se separen de verdad. Con la separación, los adultos experimentan una pérdida a múltiples niveles. Por un lado, perdemos a nuestra pareja. Por otro lado, perdemos la esperanza o el sueño que teníamos de la relación con esa persona.

Los investigadores han descubierto que en la mayoría de los casos se tarda dos años en recuperarse plenamente de una separación, y que el proceso de recuperación es similar al proceso de duelo.

Si comprendemos nuestra experiencia emocional durante el proceso de separación, podremos comprender mejor la experiencia de nuestros hijos. Tenemos que darnos cuenta que ellos también están atravesando por su propio proceso de duelo.

### La decisión de separarse

La decisión de separarse no es una que probablemente tomó rápida o fácilmente.

Frecuentemente las parejas tratan de hacer funcionar la relación repetidamente antes de darle fin. Al final, la mayoría de las parejas no llegan a una decisión mutua de separarse. En general, uno de los miembros está más preparado para tomar el paso final que el otro.

### Las emociones de la separación

Todos los que se separan de su pareja experimentan muchos tipos de emociones distintas.

Usted quizás se sienta triste, deprimido, ansioso, enojado, alegre, aliviado, culpable o avergonzado. Los padres que se han separado dicen que experimentan más de una emoción, y que las emociones son impredecibles. Quizás se sienta feliz y aliviado por la mañana, pero enojado y dolido por la tarde. La mayoría tiene una sensación de inestabilidad y vulnerabilidad.

### Los sentimientos no son causa del comportamiento

No podemos controlar lo que sentimos, pero sí podemos controlar las acciones que tomamos debido a dichos sentimientos. Podemos responder de una manera que ayude a los niños a hacer un ajuste positivo.

La manera en que maneje sus sentimientos y se relacione con el otro padre afectará lo bien que se adapten sus hijos a la separación.

*Ejemplo:* Si nota que se siente deprimido/enojado/alterado, puede tomar control de la situación. Puede llamar a un amigo o pariente para que le ayude con la crianza, mientras usted se toma un tiempo para lidiar con sus emociones.

## Las etapas de la separación

Las etapas de la separación se parecen mucho a las etapas del duelo. Estamos afligidos porque se terminó la familia tal como la conocíamos.

En general, una persona que se separa atraviesa cuatro etapas psicológicas de pérdida y duelo:

### 1. Shock

Cuando estamos abrumados por emociones fuertes, nuestro cerebro tiene un mecanismo de protección que apaga los sentimientos. La gente que se encuentra en esta etapa dice que no siente nada o que está entumecida o ansiosa.

### 2. Enojo

El entumecimiento desaparece y vuelven a aparecer los sentimientos. Quizás sentimos enojo, resentimiento y ansiedad. Nos preguntamos: ¿cómo es posible que me esté pasando esto?

### 3. Transición

Este es un periodo de confusión y emociones contradictorias. En esta etapa repasamos nuestra relación y analizamos por qué fracasó. Quizás tratamos de persuadir a la otra persona para que vuelva. Quizás nos digamos que si solo hubiéramos hecho (o dejado de hacer) ciertas cosas, la relación podría haber continuado.

Las personas dicen que se sienten como en una montaña rusa. Un minuto se sienten aliviadas y seguras. Luego, se sienten tristes e inseguras.

Esta es la etapa en que comenzamos a hacer el desplazamiento psicológico de haber sido parte de una pareja a volver a ser solteros.

### 4. Aceptación

En esta etapa hemos aceptado la separación. Quizás hemos establecido una relación “profesional” con nuestra ex pareja, y empezamos a seguir adelante en la vida.

*Importante:* No todas las personas recorren las etapas en este orden. Además, algunas personas pasan por todas las etapas en seis meses, mientras que otras toman menos tiempo o mucho más. Algunas pasan por estas etapas aun antes de separarse. Otras saltan de una etapa a la otra y después vuelven a la anterior, a medida que pasan por el proceso de separación.

¿En la montaña rusa emocional?

Recuérdese:

- Es normal
- No durará para siempre

### Las tareas de separación para los adultos

Al identificar las tareas que le esperan, podrá separarlas de las tareas que confrontan sus hijos. Esto le ayudará a distinguir entre los asuntos de la pareja y los asuntos de crianza.

#### 1. Reconocer la pérdida

Es importante reconocer y expresar tristeza por la pérdida de su pareja, como también por el final de la esperanza y el sueño que acompañaba la relación. Si no lamenta la pérdida de su relación, es posible que se preocupe de manera excesiva con la vida de su ex pareja.

#### 2. Volver a conocerse a sí mismo

Esto quiere decir separarse de su relación y establecer un nuevo sentido de identidad. Es el paso de “nosotros” a “yo”. Ayuda a recordar lo que usted valía antes de la relación. También ayuda a retomar el contacto con amigos y familiares de confianza. Quizás quiera aprovechar la oportunidad para asistir a sesiones de terapia, que le pueden ayudar a comprender sus sentimientos. Es importante que se cuide a sí mismo, tanto física como emocionalmente.

#### 3. Resolver el enojo y el resentimiento

La separación puede producir sentimientos que lo pueden afectar por muchos años. Cuando vea a su ex pareja, o se entere de lo que está haciendo, pueden reaparecer emociones o sentimientos amargos. Es importante resolver el enojo y el resentimiento de manera sana para poder dejar de lado el pasado. Mientras exista el enojo, los hijos pueden sufrir si se los usa como armas.

#### 4. Lidar con los cambios en sus otras relaciones

Se pueden producir cambios en la manera en que se relaciona con los amigos que tenía cuando estaba en pareja y con la familia extendida de su ex pareja.

#### 5. Lidar con las finanzas

Es probable que sus finanzas cambien como resultado de su separación. De ser necesario, busque asesoramiento financiero. Quizás tenga preocupaciones inmediatas sobre cómo lidiar con la pérdida del ingreso adicional de su ex pareja, y puede necesitar ayuda para hacer un plan financiero de largo plazo distinto.

#### 6. Volver a tener confianza y animarse para salir adelante

Esta tarea requiere valor para probar nuevas relaciones y papeles.

#### 7. Reconstrucción

Esta tarea es producto de todas las otras. El objetivo es crear una relación nueva y sostenida, o tener una vida llena de satisfacciones como persona soltera.

### **Un momento para planificar su camino a partir de aquí**

La separación es un desafío significativo en su vida. También puede ser un momento para planificar cómo seguir adelante. Con valor y determinación, esta puede ser una oportunidad para usted y sus hijos para verse de manera distinta y salir adelante con más fuerza y resistencia que antes.

Fíjese en la Hoja de trabajo núm. 1. “Mirando hacia el futuro: Una autoevaluación”. Comienza en la página 13. Esta es una herramienta que le da la oportunidad de examinar su vida y planificar sus metas. Aparte un tiempo para llenar la hoja de trabajo.

Es bueno que sepa que no está solo. En los Estados Unidos, más del 40 por ciento de todas las familias experimentan una separación. Vea la Hoja de trabajo núm. 5 de la página 62 para ver algunas de las maneras que otros padres han utilizado para lidiar con la separación.

#### **Una nota sobre el enojo**

Es comprensible que ambos padres estén enojados. No obstante, si en cualquier momento se siente amenazado físicamente por su pareja, es importante que vele por su propia seguridad y la de sus hijos. Puede llamar a la Línea de Asistencia Nacional de Violencia Doméstica al 1-800-799-7233 o 1-800-787-3224 (TTY) para pedir ayuda.

## Hoja de trabajo 1: Mirando hacia el futuro: Una autoevaluación

Esta hoja de trabajo puede ayudarle a tener una idea clara de dónde se encuentra en el proceso de separación. También le puede ayudar a planificar sus próximos pasos y comenzar a avanzar.

Considere las siguientes preguntas y piense en cómo reconstruir su vida.

Quién era yo

¿Qué papel jugaba yo en la relación?

- ¿Dependía de mi ex pareja para que me dijera quién era yo?
- ¿Hacía demasiadas cosas para conseguir su aprobación?

---

---

---

---

---

---

---

---

Lo que aprendí de la relación:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## Mirando hacia el futuro: Una autoevaluación

---

### Dónde estoy ahora

Piense sobre las etapas de separación que se describieron en este capítulo (shock, enojo, transición y aceptación).

Después considere sus propias reacciones durante la semana pasada. ¿En qué etapa se ubicaría usted?

---

---

Piense sobre las tareas de separación que se reseñaron en la página 11.

Después considere en qué etapa se encuentran en el proceso de hacer estas tareas.

---

---

Dónde estoy con:

Reconocer la pérdida

---

Volver a conocerme a mí mismo

---

Resolver mi enojo/resentimiento

---

Lidiar con los cambios en mis otras relaciones

---

Lidiar con mis finanzas

---

Tener más confianza, empezar a salir adelante

---

Reconstrucción

---

## Mirando hacia el futuro: Una autoevaluación

---

Piense en algunas cosas que puede hacer deliberadamente para contestar esta pregunta: ¿Por dónde me encamino ahora?

**Puedo:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Quién quiero ser

¿Cuáles son mis objetivos, visiones, sueños para el futuro?

\_\_\_\_\_

¿Cuáles son mis valores?

\_\_\_\_\_

¿Cómo me veo progresando en el futuro?

\_\_\_\_\_

Contrato conmigo mismo

Voy a volver a repasar esta hoja de trabajo en \_\_\_\_ (semanas/meses) y comparar dónde estoy en el proceso de lidiar con las etapas del duelo y las tareas de separación.

## La experiencia de la separación para los niños

### ¿Cómo afectará esto a mis hijos?

Una de las preguntas más difíciles que tienen los padres cuando deciden separarse es: “¿Cómo afectará esto a mis hijos?”

Este capítulo brinda información sobre la experiencia de separación, desde el punto de vista del niño. Sugiere algunas estrategias que pueden ser útiles para ayudar a los niños con estos cambios difíciles.

### Lo que frecuentemente experimentan los niños

Los niños frecuentemente experimentan enojo, tristeza, rechazo y culpa después de que se separan los padres. Todas estas emociones son confusas. También pueden experimentar otras emociones, como alivio, y después se sienten culpables por ello.

Como los adultos, los niños también pasan por etapas de pérdida y duelo como parte del proceso de separación. Frecuentemente experimentan estas emociones en las siguientes etapas:

- Etapas 1: Negación. Mis padres se van a volver a juntar.
- Etapas 2: Enojo. ¿Cómo me pueden hacer esto a mí? Me decepcionaron. Si realmente me quisieran, se quedarían juntos.
- Etapas 3: Negociación. Si me porto realmente bien, quizás se volverán a juntar.
- Etapas 4: Depresión. Me siento vacío, y nada me puede quitar esta sensación.
- Etapas 5: Aceptación. Mis padres no se van a volver a juntar. Le puedo decir a mis amigos que mis padres ya no están juntos.

Como en el caso de los adultos, quizás los niños no atraviesen estas etapas en un orden en particular, y el tiempo que tarda este proceso puede variar de un niño a otro.

### Los peores temores de los niños

- Hice algo malo y por eso mis padres se están separando. Es mi culpa.
- Si mis padres se amaban antes y ahora ya no, quizás dejen de amarme a mí también.



### Lo que los niños quieren saber

La investigación y la experiencia de los profesionales en los últimos 20 años nos informan lo que los hijos de padres separados más quieren saber:

- ¿Mis padres me seguirán queriendo?
- ¿Mis padres dejarán de pelear?
- ¿**Mis dos padres** seguirán estando en mi vida?
- Si no puedo tener eso, ¿por lo menos uno de mis padres seguirá estando en mi vida?



**Etapa 1: Negativa**



**Etapa 2: Enojo**



**Etapa 3: Negociación**



**Etapa 4: Depresión**



**Etapa 5: Aceptación**

### Cómo suelen responder los niños

En general:

- Los niños en edad preescolar se enfocan en la seguridad.
- Los niños que están en la escuela primaria se deprimen y/o se enojan.
- Los estudiantes de la escuela media se preguntan: ¿qué está pasando?
- Los estudiantes de la secundaria cuestionan la validez y el compromiso de las relaciones.

Puede usar las siguientes listas de verificación para ayudarle a comprender lo que puede esperar de su hijo, y cómo responderá a su separación. Si cree que le ayudará, marque si algo “Es un problema” o “No es un problema”, bajo el tema “Qué puede pasar”.

#### A. Bebés (0 a 18 meses)

*Los bebés se desarrollan mejor cuando:*

- hay constancia en sus cuidadores, ambiente y rutina
- tienen una conexión emocional con el cuidador
- sienten amor y protección

	<i>Es un problema</i>	<i>No es un problema</i>
<b>Qué puede pasar</b>		
• cambios en el sueño	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• cambios en su forma de comer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• demasiado apegado/dificultad para separarse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Cómo le puede ayudar**

- mantenga constantes la gente a su alrededor y su rutina; cambie la rutina en forma gradual
- evite expresar su enojo o arrebatos emocionales delante del bebé
- evite peleas delante del bebé



**B. Niños pequeños (18 meses a 3 años)**

***Problemas***

- falta de constancia en sus cuidadores, ambiente y rutina
- miedo de que el padre ausente haya desaparecido
- falta de cariño y amor
- preocupación por la seguridad (¿Quién me va a cuidar?)

***Qué puede pasar***

- llora más frecuentemente
- dificultad para conciliar el sueño, tiene pesadillas
- exige que un padre le dé de comer en vez de comer solo
- hay cambios en los hábitos de ir al baño
- se enoja más seguido (tiene rabietas y golpea)
- se aferra a los adultos o a objetos de seguridad

<b><i>Es un problema</i></b>	<b><i>No es un problema</i></b>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

***Cómo le puede ayudar***

- brinde amor y cariño
- brinde seguridad verbal (ambos padres deben decir: “Te quiero”)
- mantenga la constancia de gente y rutinas
- asegure al niño que lo van a cuidar
- proporcione una explicación clara y simple de los cambios
- permita que su hijo exprese sus sentimientos con palabras o juegos
- evite expresar su enojo o arrebatos emocionales delante del niño
- evite peleas delante de su hijo

**C. Niños en edad preescolar (3 a 5 años)**

***Problemas***

- miedo de sentirse abandonado/rechazado
- dudas de que son queridos (¿mis padres me dejaron porque soy malo?)
- culparse por lo que pasó (¿esto fue culpa mía porque me porté mal?)

<b><i>Es un problema</i></b>	<b><i>No es un problema</i></b>	<b>Qué puede pasar</b>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	• vuelve a mostrar conductas anteriores al dormir/comer/hablar
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	• tiene un comportamiento demasiado apegado/dificultad para separarse
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	• se enoja más seguido
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	• es más pasivo (demasiado obediente)

## La experiencia de la separación para los niños

---

### ***Cómo le puede ayudar***

- brinde amor y cariño
- brinde seguridad verbal (ambos padres deben decir: “Te quiero”)
- mantenga la constancia de gente y rutinas
- asegure a su hijo que lo van a cuidar, y que la separación no es culpa de él
- explíquele de forma clara y sencilla los cambios que pueden ocurrir en la nueva vida de su hijo
- brinde oportunidades para que su hijo exprese sus sentimientos con palabras o juegos
- evite expresar su enojo o arrebatos emocionales delante del niño
- evite peleas delante de su hijo

### **D. Niños jóvenes en edad escolar (6 a 8 años)**

#### ***Problemas***

- extraña al padre ausente
- sueña que los padres se van a volver a juntar
- siente la necesidad de tomar partido por uno de los padres
- se preocupa por el bienestar del padre
- siente culpa porque se siente responsable por la separación

#### ***Qué puede pasar***

	<b><i>Es un problema</i></b>	<b><i>No es un problema</i></b>
• tristeza, duelo, lágrimas, sollozos, retracción	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• miedo de perder la relación con el padre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• miedo de perder el orden en su vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• sensación de privación o abandono	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• enojo y aumento de la agresión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• dificultad para jugar y divertirse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### ***Qué puede hacer para ayudar***

- confórtelo con palabras de que sus padres van a seguir cuidándolo
- asegúrele que va a volver a ver a ambos padres (siempre que sea cierto)
- dé permiso a su hijo para querer al otro padre
- no critique al otro padre delante de su hijo
- no coloque a su hijo “en el medio” (vea “Los juegos que algunos padres juegan”, página 30)

**E. Niños mayores, en edad escolar (9 a 12 años)**

**Problemas**

- pueden ver las cosas en blanco y negro: uno de los padres tiene razón, el otro está equivocado
- pueden sentir vergüenza por la separación de los padres
- pueden sentir que la separación amenaza su propia identidad
- pueden sentir la necesidad de superar un sentimiento de impotencia
- pueden tener conflictos de lealtad

**Es un problema**      **No es un problema**

- |                       |                       |  |
|-----------------------|-----------------------|--|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | • quejas físicas (dolor de cabeza, cansancio, dolor de estómago)               |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | • enojo intenso, especialmente por uno de los padres a quien le echan la culpa |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | • toma partido por un padre en contra del otro                                 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | • dificultad para relacionarse con los compañeros                              |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | • dificultad para jugar y divertirse   |

**Cómo le puede ayudar**

- preste atención a los sentimientos y quejas de su hijo, sin tomar partido o juzgarlo
- no critique al otro padre delante de su hijo
- aliente a su hijo a que vea las cosas positivas del otro padre
- evite peleas delante de su hijo
- diga cosas positivas sobre el otro padre
- no presione a su hijo para que tome partido o sienta que tiene que tomar partido
- respalde el contacto de su hijo con el otro padre (si fuera posible y seguro hacerlo)

**F. Adolescentes (13 a 18 años)**

**Problemas**

- enojo porque los padres quizás no puedan darle el respaldo y los límites que necesita
- una relación ya difícil con uno de los padres puede empeorar
- mayor independencia, o independencia prematura
- quizás tenga que asumir más responsabilidades en la casa lo que puede alejarlo de sus compañeros

**Qué puede pasar**

- problemas escolares, como dificultad para concentrarse, cansancio
- expresión de angustia emocional por medio de sexo, drogas, crímenes
- interiorización de su angustia emocional; depresión
- ansiedad sobre las relaciones cercanas
- luto por la pérdida de familia y su niñez
- distanciamiento de la familia

**Es un problema**      **No es un problema**

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## La experiencia de la separación para los niños

---

### ***Cómo le puede ayudar***

- brinde oportunidades a los adolescentes para que compartan sus sentimientos, inquietudes y quejas, sin juzgarlos
- no dependa de su hijo adolescente para su respaldo emocional; recuerde que usted es el padre y él es el niño
- no presione a los adolescentes para que tomen partido
- diga cosas positivas sobre el otro padre
- permita que sus hijos adolescentes tengan amistades apropiadas y actividades con sus compañeros

**Dícales a sus hijos que los ama, una y otra vez.**

Al final de este capítulo, verá la Hoja de trabajo núm. 2: “Enfocándome en mi hijo”. Use la hoja de trabajo para reflexionar sobre cómo sus hijos se están adaptando, y cómo los puede ayudar si tienen problemas.

### **Lo que los niños tienen que escuchar**

La parte más dolorosa de todo el proceso de separación puede ser tener que contarles a los hijos lo que está pasando.

He aquí algunas frases que pueden ser útiles. Estas son declaraciones que los padres pueden hacer juntos o por separado. Si usted está hablando con sus hijos sin el otro padre, puede adaptar las frases para adecuarlas a su conversación con los niños.

Algunas de estas quizás no sean apropiadas si está preocupado por su seguridad.

- Seguiremos cuidándote, dándote lo que necesitas y manteniéndote seguro.
- Si bien los sentimientos entre tu padre/madre y yo han cambiado, la relación especial que tenemos contigo seguirá para siempre.
- Tu relación con tus hermanos, abuelos y los demás parientes continuará. Pero a veces estas relaciones cambian.
- Tú no fuiste la causa de nuestra separación. Nadie piensa eso.
- La separación no es culpa tuya.
- La separación no fue una decisión fácil de tomar. Invertimos mucho esfuerzo en tratar de hacer que nuestra relación funcionara, pero hemos decidido que ya no podemos vivir juntos.
- Cuando nos casamos/comenzamos a vivir juntos, nos queríamos y pensábamos que las cosas iban a andar bien.
- Tendremos en cuenta tus deseos, pero nosotros decidiremos dónde vas a vivir. Tú no tienes que tomar esa decisión.
- No te vamos a pedir que tomes partido por uno u otro.
- Quizás quieras que nos volvamos a juntar. Muchos niños tienen ese deseo, y es algo natural, pero no va a ocurrir. Nos hemos separado.
- Estamos muy acongojados por el dolor que esta decisión te está causando.
- Nunca dejaremos de quererte. Nunca.

### Lo que los niños no deben escuchar

- La separación es culpa del otro padre. No le dé el mensaje a sus hijos de que usted es la persona buena, y el otro padre/madre es la mala, aunque eso es lo que usted crea.
- Detalles de lo que no funcionó. Los niños no necesitan información sobre lo que pasó en la relación, como una aventura, problemas de dinero, conflicto de personalidad u otros problemas en su relación.
- El otro padre es egoísta/descortés/incompetente/tonto. (Quizás tenga sentimientos negativos acerca del otro padre, pero si expresa estos sentimientos delante de sus hijos les está creando un conflicto emocional.)

### Cómo decirles a los niños

La separación en sí no es un trastorno tan grande para los niños como el conflicto y la confusión que la rodea. Hable con sus hijos solo cuando tenga planes claros sobre lo que les va a suceder.

- Si lo puede hacer sin peligro, hable con todos sus hijos al mismo tiempo. Puede ser mejor hablar con todos a la misma vez, en lugar de por separado, para poder brindarles apoyo cuando están juntos y para que después se puedan ayudar entre ellos.
- Elija una hora y lugar donde no haya distracciones o interrupciones y tenga tiempo para responder a las preguntas de sus hijos.
- Explíqueles dónde van a vivir. Dígales que ahora tendrán dos casas donde serán bienvenidos, si ese es el caso.
- Responda a sus inquietudes con respecto a sus amigos, actividades, juguetes y la escuela.
- Deje que sus hijos muestren su dolor e invítelos a que digan lo que sienten, o que lo dibujen, escriban o griten.

Los niños interpretan la crítica al otro padre como una crítica a la mitad de lo que son ellos.

### Cómo pueden los padres ayudar a los niños a lidiar con la separación

#### 1. *Darles estructura*

Use la misma rutina todos los días con su hijo. Haga los cambios lentamente, y después de mucha conversación y apoyo. Aliente a su hijo a que juegue con sus amigos y tenga una vida lo más normal posible. Trate de mantener el entorno de su hijo lo más estable posible. No es una buena idea hacer demasiados cambios de golpe.

Dícales que está bien que amen a ambos padres. No tienen que elegir.

***Ejemplo: Su hijo quizás se esté tratando de acostumbrar a tener solo un padre en la casa todas las noches. La mudanza a una nueva casa o el cambio de escuela pueden ser demasiadas cosas al mismo tiempo.***

Continúe con sus rituales para los cumpleaños, las fiestas y otros eventos importantes. Esto ayuda a darles una sensación de seguridad y ayuda a que sus hijos planifiquen y estén a la espera de estos eventos familiares.

Ayude a que sus hijos se sientan con libertad para hacer preguntas. Cuando haya cambios, infórmeles con bastante anticipación. Los niños quieren saber lo que está ocurriendo en sus vidas. Alíentelos a que participen en actividades escolares, deportes, programas después de la escuela u otras actividades.

Hable con sus hijos honestamente sobre los cambios o mudanzas que los puedan afectar, antes de que ocurran.

#### 2. *Alentar a sus hijos a expresar sus sentimientos*

Durante el proceso de separación, los niños pueden sentirse tristes, temerosos y solitarios. Ayúdeles a que expresen sus sentimientos, para que sepan que es normal tenerlos. “Es lógico que tengas miedo. Se están produciendo muchos cambios”. Después dícales que usted siempre va a estar con ellos, para quererlos y cuidarlos. Cuando reconoce los sentimientos de sus hijos, les está comunicando que sabe cómo se están sintiendo.

#### 3. *Darles tiempo a sus hijos para que procesen el duelo*

Como usted, sus hijos están lamentando la pérdida de la familia que tenían. Muchos de sus sentimientos de enojo y confusión son los mismos que está experimentando usted.

En su duelo, los niños pueden expresar sentimientos de enojo hacia usted. Trate de no tomárselo a pecho. Su hijo está tratando de procesar la separación. Cuando su hijo esté enojado, puede tratar de usar la técnica del “espejo”. Esto consiste simplemente en volver a repetir lo que su hijo acaba de decir. Por ejemplo: “Te odio, mamá. Obligaste a papá a que se vaya”. Usted puede responder: “Ahora mismo sientes que me odias porque crees que yo hice que papá se fuera”. La técnica del espejo puede ayudar a que su hijo sienta que usted lo ha escuchado.



### **4. Decirles que los ama y que ellos no tienen la culpa**

Sus hijos necesitan seguridad ahora más que nunca. Los niños necesitan que la gente les diga que los van a querer pase lo que pase. Explíqueles que, mientras que el amor que un adulto tiene por otro puede cambiar, el amor que un padre tiene por su hijo no cambia nunca. El amor entre padre e hijo es distinto que el amor entre un padre y otro, porque el padre quiere a su hijo para siempre.

Dígale a su hijo que él no tiene la culpa de la separación. Dígale que es lógico sentirse triste sobre los cambios y extrañar al otro padre.

Evite que su hijo tenga que tomar partido por un padre u otro. Algunos niños se pueden sentir culpables cuando la pasan bien con el otro padre. Asegúrele a su hijo que es bueno amar a ambos padres.

### **5. Poner límites a su conducta**

Los niños necesitan límites. Necesitan una vida casera estable y predecible, con reglas claras y un padre que sea constante en aplicar límites. A veces tratarán de probar estos límites.

Dé a sus hijos deberes y responsabilidades. Los niños que tienen tareas apropiadas para su edad y capacidad se pueden ajustar mejor a los cambios. A veces, los padres no quieren darles tareas a sus hijos porque éstos ya se sienten suficientemente mal por la separación. No obstante, los límites les ayuda a sentirse seguros.

### **6. Evitar que sus niños presencien discusiones y violencia entre usted y el otro padre**

Es importante evitar que sus hijos presencien discusiones o violencia entre usted y su ex pareja. Si está teniendo emociones fuertes sobre la separación, quizás le convenga encontrar un grupo de apoyo o un terapeuta con quien pueda hablar sobre sus sentimientos sin sus hijos presentes.

## **Cuándo buscar ayuda profesional para sus hijos**

Debería considerar la posibilidad de buscar ayuda profesional cuando:

- La angustia y los problemas de sus hijos son constantes y crónicos.
- Los síntomas de su hijo empeoran en vez de mejorar con el tiempo.
- Usted no puede lidiar con su hijo.

Para obtener más ayuda, consulte el sitio web de ayuda de las cortes de California, en [www.sucorte.ca.gov](http://www.sucorte.ca.gov) para obtener recursos de ayuda, o la sección Resources (Recursos) de Families Change (Las familias cambian, en inglés):

<http://parents.familieschange.ca.gov/dealing-with-change/resources>



## La experiencia de la separación para los niños

---

### Lista de verificación: La mejor ayuda para niños de cualquier edad

Le sugerimos que use un lápiz de color para marcar las cosas que ya está haciendo. Esto le demostrará las muchas maneras en que está ayudando a sus hijos a ajustarse. Use un lápiz de color distinto para subrayar las cosas sobre las que quiere trabajar un poco más.

- Aseguro a mis hijos que esta separación no es culpa de ellos.
- No hablo en forma negativa, o con enojo, sobre el otro padre de mis hijos.
- Si no puedo hablar en forma positiva, limito mis opiniones sobre el otro padre.
- Trato de no discutir delante de mis hijos.
- Trato de ponerme de acuerdo con el otro padre sobre cómo disciplinar a los hijos, por lo menos en presencia de los niños.
- Estoy haciendo un esfuerzo especial para pasar tiempo a solas con cada hijo.
- Le digo a mis hijos que es bueno que amen al otro padre.
- No comparo a mi hijo con el otro padre, aunque las similitudes son llamativas y me duele observarlo.
- No le echo la culpa al otro padre por las ansiedades, temores y problemas de mis hijos en estos momentos difíciles.
- Estoy tratando de ayudar a mis hijos a no sentirse avergonzados sobre la separación o el divorcio.
- Comprendo que la separación o el divorcio no me convierten en un fracasado.
- Les he informado a los maestros de mis hijos sobre la separación para que puedan ayudarles.
- No estoy haciendo demasiados cambios en la vida de mis hijos de una vez.
- Estoy repartiendo las tareas familiares para poder hacerlas a pesar de la ausencia del otro padre.
- No les pregunto a mis hijos – ya sea en forma directa o indirecta – con quién quieren vivir o a quién aman más.
- Aliento a mis hijos a que vuelvan a hacer sus actividades normales.
- Comprendo la esperanza de mis hijos de que nos volvamos a juntar, pero no les ofrezco esperanzas falsas o negativas de mala gana.
- Estoy tratando de mantener la mayor cantidad de control emocional posible para que mis hijos no se sientan responsables de asumir el papel de adultos.
- No estoy tratando a mi hijo como mi confidente adulto.



Puede fotocopiar “Consejos para los niños” en la siguiente página y compartirlos con sus hijos.

### Consejos para los niños: Cómo sobrevivir la separación de tus padres

Cuando los padres se separan, los niños pueden pasar por momentos difíciles. He aquí algunos consejos de otros niños que han pasado por una separación.

1. **No es tu culpa.** No tienes que sentirte culpable cuando tus padres discuten. No es tarea tuya tratar de que paren.
2. **No trates de resolver los problemas de tus padres. No tienes que tomar partido.** Si un padre te pide opinión o te pregunta algo sobre el otro padre, dile “Creo que lo mejor es que no me meta”.
3. Si puedes, **salte del cuarto donde tus padres están discutiendo.** Haz algo que te distraiga de lo que está pasando. Llama a un amigo, pon un CD o DVD, o sal fuera de la casa.
4. **Estas experiencias son muy difíciles para todos.** No eres el único en sentirte así.
5. **No dejes tus sentimientos adentro. Quizás te convenga encontrar** a alguien en quien puedas confiar y con quien puedas hablar: el maestro de la escuela, el consejero escolar, el médico de la familia o un pariente a quien le tengas confianza.
6. **Dile a tus padres lo que necesitas.**

#### Ejemplos:

- Por favor pasa un tiempo solo conmigo, aunque sean cinco minutos sin hablar de la escuela, de la limpieza de mi cuarto ni de cualquier otra cosa.
- No te enojas cuando te digo que quiero vivir con mi otro padre. En general cuando te digo eso, es porque estoy enojado, dolido o atemorizado, y realmente extraño a mi otro padre.
- Quiero contarte lo que me gustaría compartir acerca de mis visitas con mi otro padre. A veces tengo miedo de que te voy a herir si te digo que lo pasé bien.
- No me llares “el hombre” o “la madre” de la casa. Tengo que poder ser un niño.
- Confía en mí si a veces no quiero hablar. Quizás tú estés listo para hablar cuando yo no estoy.



**Recuerde:** La vida en casa no será siempre así. Las cosas van a mejorar.

Para más información, también consulte el sitio web de Families Change (Las familias cambian) en: [www.familieschange.ca.gov](http://www.familieschange.ca.gov)

## Hoja de trabajo 2: Enfocándome en mi hijo

Quizás quiera usar esta hoja de trabajo después de haber completado las listas de verificación (*Es problema/No es un problema*) en la sección “Cómo suelen responder los niños” en las páginas 18 a 22. Si ha identificado problemas, puede obtener ayuda en Recursos, página 61.

1. *¿Cómo está manejando mi hijo los problemas enumerados para su grupo de edad?*

---

---

2. *Si mi hijo pudiera cambiar algo sobre la situación (excepto que me vuelva a juntar con mi ex pareja), ¿qué podría ser?*

---

---

3. *He identificado los siguientes posibles problemas:*

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

Pienso ayudar a mi hijo con estos problemas de la siguiente manera:

---

---

Si necesito más ayuda con estos problemas, le pediré ayuda a:

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

### ***Contrato conmigo mismo***

Repasaré esta hoja de trabajo en (\_\_\_ semanas/meses) y anotaré lo que hice para lidiar con los problemas identificados.

## Usted y el otro padre

Este capítulo es sobre cómo pasar de una relación de pareja con el otro padre a una relación más “profesional”, enfocada en los niños. Puede haber otros momentos en que simplemente desearía que el otro padre desapareciera de su vida o que pudiera borrar sus últimos diez años juntos. Pero cuando tiene hijos, la separación solo termina la relación de pareja, no la crianza de sus hijos.

Los niños se benefician de una relación respetuosa y cooperativa entre ambos padres. No obstante, a medida que la relación se deteriora, los padres pueden encontrar que sus sentimientos anteriores de amor y confianza se han transformado en enojo y resentimiento. Los padres que se separan frecuentemente tienen dificultades para saber cómo actuar en presencia del otro. Algunos tratan de lidiar con su enojo no hablando y otros hacen comentarios negativos cuando hablan.

Si no tiene problemas de seguridad con su pareja, las buenas destrezas de comunicación pueden ayudar. El primer paso es comenzar a considerar su papel en esta nueva relación. Tiene que separar su papel anterior como pareja, de su papel presente como padre. Esto toma esfuerzo, pero usted lo puede hacer.

En algún momento, usted y el otro padre tuvieron una relación de pareja.

En una **relación de pareja**:

- hay muchas expectativas no escritas y no habladas;
- las reuniones son informales;
- hay mucho involucramiento emocional y personal;
- hay un sentido de confianza;
- las cosas son abiertas y se comparte la información.



En una **relación profesional**:

- no hay ninguna expectativa sobre lo que va a hacer el otro padre, a menos que se pongan de acuerdo por escrito;
- la cortesía es formal, y las reuniones son interacciones estructuradas con temas especificados que se enfocan en los niños;
- hay poco involucramiento personal;
- la divulgación de información es limitada, a menos que sea pertinente.

Después de la separación, tiene que poder comunicarse con su ex pareja sobre los niños sin quedarse atascado en los viejos sentimientos. Al principio, el hablar solo sobre los problemas de los niños puede ser extraño, pero con el tiempo se hace más natural.

---

Crianza de los hijos después de la separación

## Los juegos que algunos padres juegan

Algunos padres participan en juegos que colocan a los hijos en el medio de sus disputas. La mayoría de los padres no lo hacen a propósito, pero los niños pueden salir perjudicados en estos juegos.

Estos juegos son frecuentemente el resultado de sentimientos no resueltos de enojo y dolor sobre la relación que se terminó. Es importante poder lidiar con sus emociones y hacer cambios para construir una nueva manera de comunicarse con el otro padre, una relación más profesional.

He aquí algunos juegos comunes en los que participan los padres:

### 1. El juego de hacerse el malo

Recurrir a amenazas para obtener lo que uno quiere. “Si no pagas la manutención de los niños a tiempo, no te dejaré verlos”.

Cuando los padres se comportan de esta manera, se están enfocando en su relación con el otro padre. El enfoque tiene que estar sobre las necesidades de los hijos, no los sentimientos de los padres.

### 2. El mensajero

Pedirles a los hijos que les lleven mensajes al otro padre sobre temas que deberían ser tratados directamente entre los padres. “¡Dile a tu padre que me mande el pago de la manutención a tiempo!”

Es muy doloroso para los niños hacer de mensajeros. Los padres se tienen que comunicar directamente entre sí, y no con los hijos.

### 3. Tramar problemas

Tratar de interferir con el tiempo que el otro padre pasa con el niño.

*Ejemplo: El padre la habla por teléfono al hijo y le dice que tiene boletos para ver un partido, pero no es en el fin de semana que le toca la visitación. El padre le pide al hijo que le pida permiso a la madre. La madre dice que no. El niño está entonces enojado con la madre por no darle permiso para ver el partido con su padre.*

### 4. El espía

Tratar de obtener información sobre el otro padre. “¿A quién está viendo tu padre?” “¿A quién invitó tu madre a la casa el otro día?”

A los niños no les gusta que los usen o que les pidan que traicionen la confianza de un padre. No quieren hacer enojar al padre con la información que les están pidiendo.

### 5. No te preocupes/Quisiera

Soñar sobre cómo serían las cosas si la familia se volviera a unir. Un niño le puede decir a su padre lo lindo que sería volver a estar todos juntos. El padre está de acuerdo en que sería bueno. Esto puede darle al niño expectativas falsas de que la familia se volverá a unir.

### **6. Padre extravagante**

Comprar regalos caros y llevar a los niños a salidas extravagantes. Esto puede hacer que el otro padre se sienta mal porque no tiene dinero para hacer este tipo de compras. En general, el padre que compra estos regalos tampoco tiene el dinero, pero cree que es la única manera de conectarse con los niños.

Los niños pueden acostumbrarse a que les hagan regalos, convites o privilegios especiales continuamente. Quizás no desarrollen una relación realista con el padre o una impresión realista de la vida familiar.

### **7. Aguafiestas**

Críticar la visita del niño con el otro padre. Por ejemplo, si el niño acaba de volver de una excursión al zoológico, el padre que no fue se pone a criticar todo lo que hicieron. El niño termina sintiéndose mal sobre el día que pasó con el otro padre.

### **8. Menospreciar**

Críticar o menospreciar al otro padre delante de los niños. Los padres pueden llegar a hacer esto para descargar su furia reprimida o porque creen que solo pueden ganar el cariño de su hijo diciendo cosas negativas sobre el otro padre.

Como las experiencias de los niños están compuestas de ambos padres, se sienten tristes, como si hubieran hecho algo mal y tuvieran prohibido amar a ambos padres. Recuerde que si usted menosprecia al otro padre delante de su hijo, éste puede estar dolido y su autoestima puede sufrir.

## **Cómo tratar con el otro padre, cuando no hay problemas de seguridad**

1. Acepte la idea de que, si bien la relación se ha terminado, serán padres para siempre. La familia no se está terminando; simplemente se está reorganizando.
2. Si bien no comparten las cosas como pareja de la manera que lo hacían antes, siguen compartiendo el amor y la preocupación por sus niños. Esta es la nueva base de su relación.
3. Separe las necesidades y preocupaciones de sus hijos de las suyas propias. Su hijo no tiene el mismo sentimiento acerca del otro padre que tiene usted.
4. Genere nuevos límites en la relación con el otro padre. No use los viejos patrones de comportamiento. Genere patrones nuevos.
5. Sea respetuoso con el otro padre y recuerde que esta es una nueva relación profesional: criar a sus hijos cuando ya no están juntos.
6. Concéntrese en la fortaleza de su relación - lo que han hecho bien como padres - y refuerce esos puntos positivos.

Vea la Hoja de trabajo núm. 3 en la página 34: “Cómo tener una comunicación positiva”. Esta Hoja de trabajo le ayudará a completar las tareas precedentes con éxito.

## Consejos sobre cómo establecer una relación profesional con el otro padre

*Marque los consejos sobre los cuales quiere enfocarse más.*

- Mantenga breves todas las conversaciones con el otro padre, concentrándose en los problemas de los niños. Si no pueden conversar, comuníquense por escrito, por correo electrónico o por mensajes de texto.
- Sea claro y específico sobre el tema o preocupación que tiene.
- Nunca se comunique con el otro padre por medio de su hijo.
- No deje que los problemas de su relación formen parte de la discusión. Si el otro padre no puede mantener los viejos desacuerdos fuera de la conversación, sugiera el reanudarla más tarde.
- No avive el enojo del otro padre.
- No pierda la calma y no reaccione.
- Tenga soluciones posibles a mano.
- Sea cortés y respetuoso con el otro padre, aunque no crea que se lo merezca.
- Cuando hable de problemas y estrategias de crianza con el otro padre, concéntrese en el bienestar y las necesidades de sus hijos.
- No se culpe a sí mismo o al otro padre por lo que pasó anteriormente. Enfóquese en el presente.
- Busque oportunidades para expresar su apreciación por el otro padre.
- Cuando esté en la casa del otro padre, compórtese como un invitado. (Si no lo hace, será muy confuso para los niños.)

## Escollos que pueden presentarse en las negociaciones informales

### **Culpar:**

Es toda culpa tuya

### **Menospreciar:**

Eso es ridículo. No tiene sentido.

### **Exagerar:**

Seré pobre toda la vida.

### **Juzgar:**

Eso es egoísta.

### **Psicoanalizar:**

En el fondo, tú no quieres a los niños. Solo lo haces como revancha.

### **Ultimátum:**

O haces lo que yo digo o iremos a la corte.

### **Avergonzar:**

Tú eres el que tuvo la aventura y rompiste la familia.

### **Sermonear:**

Hay que hacerlo así porque...

### **Amenazar:**

Vayamos a ver qué dice el juez.

### **Hacerse la víctima:**

Siempre hice todo y ahora no me queda nada.

### **Interrumpir:**

Dile a tu abogado que llame al mio.

### **Deberías:**

Deberías querer hacer más.

### **Etiquetar:**

Eres un imbécil.

### **Actitud negativa:**

#### **Padre A:**

*Sobreproteges a los niños.*

#### **Padre B:**

*Por lo menos no los asusto todo el tiempo.*



### **Cómo negociar informalmente con el otro padre**

A veces puede resolver las diferencias con el otro padre negociando informalmente. Quizás pueda llegar a un acuerdo razonable que sea en el mejor interés de los hijos y que ambos puedan aceptar.

Si se siente amenazado o no se siente seguro con el otro padre, no negocie usted solo. Hable con alguien de confianza sobre las opciones para negociar con seguridad. Consulte con un abogado, consejero o mediador.

#### ***Pautas para una negociación informal***

1. Antes de reunirse con el otro padre, reúna toda la información y los datos necesarios. Sea claro en cuanto a los asuntos sobre los que quiere hablar relacionados con los niños.
2. Elija un lugar neutral y un momento en que pueda hablar sin que nadie lo interrumpa.
3. Decidan juntos las reglas para hablar sin faltarse el respeto. Por ejemplo, pueden acordar que no van a hablar sobre quién es el culpable de la separación, y que uno no va a interrumpir al otro ni a levantar su voz.
4. Indique claramente qué quiere negociar. Enfóquese en el tema que quiere tratar. Trate de no recordar errores y problemas del pasado.
5. Pídale a la otra persona que dé su punto de vista. Escuche cuidadosamente lo que la otra persona le dice. Si no la comprende, pida más información.
5. Busquen soluciones juntos y presente sus soluciones como sugerencias y no como exigencias.
6. Es importante que se pongan de acuerdo en la solución. Especifique quién será responsable de qué, cuándo y dónde. Por ejemplo, si el acuerdo es sobre cuándo el otro padre pasará tiempo con los niños, quizás necesite un plan escrito sobre cómo y dónde se producirá el intercambio de los niños, y a qué hora se recogerá y dejará a los niños.
7. Determine si necesita volver a reunirse para ver cómo está funcionando el acuerdo.
8. Al final de la reunión, haga comentarios positivos, como “Ahora me siento mucho mejor sobre este tema” o “Me alegro que hayamos podido trabajar juntos”.

## **Ve a la Hoja de trabajo 3: “Cómo tener una comunicación positiva”.**

Practique sus destrezas de comunicación positiva. En situaciones difíciles, puede usar estas destrezas para manejar un conflicto de manera responsable.

### **1. He aquí algunas muestras de situaciones de conflicto. Compare las respuestas positivas y negativas.**

#### **Situación 1**

Cuando el otro padre está con los niños, comen todo tipo de bocadillos dulces y se quedan despiertos demasiado tarde.

- **Respuesta negativa:**  
Decirle a los niños que el otro padre es un mal padre.
- **Respuesta positiva:**  
Hablar directamente con el otro padre sobre su comportamiento. En voz calma, dígame que los niños tienen que comer comidas balanceadas e irse a la cama en su horario habitual. Hable sobre posibles soluciones al problema, como por ejemplo la planificación de las comidas y la finalización de las actividades más temprano.

#### **Situación 2**

Usted descubre que el otro padre le ha estado preguntando a su hijo de 12 años de edad sobre una persona con la que usted está saliendo.

- **Respuesta negativa:**  
Pídale a su hijo información sobre la vida social del otro padre.
- **Respuesta positiva:**  
Dígale a su hijo que la próxima vez le puede decir al otro padre que no lo ponga en esa situación. Esté atento a cómo se siente su hijo. Hable con el otro padre en forma directa del problema, si lo puede hacer sin peligro.

### **2. Trate de proporcionar respuestas positivas a esta situación de conflicto.**

#### **María, José e hija Lupita**

María y José se separaron hace 18 meses. Tienen una hija, Lupita. De acuerdo al plan de crianza, Lupita pasa tiempo con José cada fin de semana. Ayer, José trajo a Lupita cuatro horas tarde después de una visita de fin de semana.

José dijo que llegaron tarde porque se quedaron estancados en tráfico en la ruta. Pero Lupita le dijo a María que llegaron tarde porque la nueva novia de José vino a la casa e hizo la cena.

Ahora María está al teléfono en la mesa de la cocina. María está llorando y gritándole a José por teléfono, diciéndole que es un mentiroso.

Lupita está sentada en la mesa, escuchando a su madre.

Si usted fuera María, ¿cómo respondería a la conducta de José y los sentimientos de Lupita usando una comunicación positiva?

---

---

---

**3. Piense en algunos ejemplos de situación de conflicto entre usted y el otro padre.**

Liste algunas respuestas positivas al problema:

Situaciones de conflicto

Respuestas positivas

Situaciones de conflicto	Respuestas positivas
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>



## Cómo resolver problemas legales

Cuando se separa, tiene que tomar algunas decisiones muy importantes:

- ¿Con quién vivirán los niños?
- ¿Quién tomará las decisiones sobre la educación, religión y temas de salud de los hijos?
- Si los niños no viven conmigo, ¿cuándo los veré y que papel tendré en sus vidas?
- ¿Qué arreglos de manutención de los hijos haremos?

### En el mejor interés del hijo

Las decisiones sobre los niños siempre se tienen que hacer sobre la base de un principio legal muy importante:

#### *¿Cuál es el mejor interés de los hijos?*

En la mayoría de los casos, es en el mejor interés de los hijos que, en lo posible, tengan una relación cercana, estable y continua con ambos padres. A veces, esto no es posible. Quizás no sea en el mejor interés de los hijos, sobre todo en casos de violencia o maltrato contra un padre y/o los hijos.

Los niños frecuentemente creen que la separación es su culpa. Cuando solo uno de los padres está involucrado en la vida de los niños después de la separación, la autoimagen del niño puede sufrir.

Los niños tienden a creer que el otro padre no está involucrado porque ya no está interesado en ellos. Los niños frecuentemente creen que esto quiere decir que no son buenos, importantes o merecedores de atención y amor.

Cuando es posible para ambos padres mantener una relación cercana con su hijo, éste se beneficiará significativamente. Por ejemplo, cuando ambos padres están involucrados:

- El bienestar emocional del niño y su recuperación de la separación mejora.
- El desarrollo emocional del niño es más saludable.
- El niño no siente que sus lealtades están divididas.
- El niño no se sentirá tan culpable (¿por qué el otro padre no me quiere ver?)
- Ayuda a mantener la autoridad paterna sobre el niño.
- Promueve la voluntad paterna de mantener al niño económicamente.
- Le da al niño una oportunidad para desarrollar una identidad familiar extendida.
- Demuestra que los padres pueden dejar de lado sus diferencias personales lo suficiente como para unificarse en la crianza.

Para decidir qué es lo mejor para los hijos, la corte considerará:

- La edad del niño
- La salud del niño
- Los lazos emocionales entre los padres y el niño
- La capacidad de los padres para cuidar del niño
- Cualquier antecedente de violencia familiar y/o drogadicción/alcoholismo; y
- Los lazos del hijo con su escuela, hogar y comunidad.

### Acuerdos de crianza

Cuando la ley habla de quién se va a encargar del cuidado de un niño después de la separación, y cómo se organizará el cuidado, usa los términos *custodia* y *visitación* o *plan de crianza*. Cuando la ley habla de pagar por las necesidades de un hijo, se refiere a la *manutención de los hijos* y a las *Pautas de manutención de los hijos*.

La custodia y la visitación son términos legales sobre el acuerdo de crianza. Con más y más frecuencia, los padres no se sientan para hablar de la custodia y visitación. En vez, se preguntan: ¿cuál es el mejor arreglo que podemos hacer para criar a nuestros hijos?



### Custodia física

Cuando los padres viven juntos, cada padre tiene custodia de los hijos. Cuando los padres se separan, el padre que vive con el niño tiene la custodia. Ese padre tiene la responsabilidad de cuidar al niño diariamente.

Un padre separado pueden tener la custodia exclusiva o primaria, o la custodia conjunta. Cuando se tiene la *custodia exclusiva o primaria*, el niño vive con uno de los padres la mayor parte del tiempo, y en general visita al otro padre. A veces, un hijo puede pasar un poco más de tiempo con uno de los padres que con el otro porque es demasiado complicado dividir el tiempo exactamente por la mitad. Cuando uno de los padres tiene a sus hijos más de la mitad del tiempo, a veces se lo llama “padre custodial primario”.

Cuando hay *custodia conjunta* el niño vive con ambos padres. El niño puede vivir una semana con la madre y la otra semana con el padre, o puede tener su residencia principal con cualquiera de los padres. La custodia conjunta permite que ambos padres puedan tener influencia en cómo criar a sus hijos.

A veces un juez le otorga a los padres custodia legal conjunta pero no custodia física conjunta. Esto quiere decir que ambos padres comparten la responsabilidad de tomar las decisiones importantes en las vidas de sus hijos, pero éstos viven con uno de los padres la mayor parte del tiempo. El padre que no tiene la custodia física en general tiene derechos de visitación con los hijos.

Algunos padres ven la custodia como un emblema de propiedad. Por ejemplo: “Yo tengo la custodia de nuestros hijos y tú no”. Esto sugiere que el padre que no tiene la custodia no es tan bueno como el otro padre. Este tipo de pensamiento puede interferir con el mejor interés de los hijos.

### **Custodia legal**

La custodia legal se refiere a las decisiones más importantes, como la educación, religión, cuidado médico/dental y el manejo de los bienes del niño (si los tiene). Existen dos tipos de custodia legal: conjunta y exclusiva.

La custodia legal conjunta, es cuando *ambos* padres comparten el derecho y la responsabilidad de tomar decisiones importantes sobre la salud, educación y el bienestar de sus hijos.

La custodia legal exclusiva es cuando solo *uno* de los padres tiene el derecho y la responsabilidad de tomar decisiones importantes sobre la salud, educación y el bienestar de sus hijos.

Los padres que tienen la custodia legal pueden tomar decisiones o elegir:

- La escuela o guardería de sus hijos
- Las actividades o instituciones religiosas de sus hijos
- Las necesidades psiquiátricas, psicológicas u otra consejería o terapia de salud mental para sus hijos
- El médico, dentista u otro profesional médico de sus hijos (excepto en casos de emergencia)
- Los deportes, colonias de verano, vacaciones o actividades extraescolares de sus hijos
- Los viajes de sus hijos
- La residencia (dónde vivirán sus hijos)

Si los padres comparten la custodia legal, ambos tienen el derecho de tomar decisiones sobre estos aspectos de las vidas de sus hijos, pero no tienen que estar de acuerdo en todas las decisiones. Cada uno de los padres puede tomar una decisión por sí mismo. Pero para evitar problemas y no tener que volver a la corte, los padres deberían comunicarse entre sí y cooperar para tomar las decisiones en conjunto.

### **Visitación u horario de crianza**

La visitación (también llamada "horario de crianza") es el plan que dice cómo los padres compartirán tiempo con sus hijos. Los hijos tienen el derecho de pasar tiempo con el padre con quien no viven. También el otro padre tiene el derecho de pasar tiempo con su hijo. Las órdenes de visitación varían en función del mejor interés de los niños, la situación de los padres y otros factores.

- **Visitación de acuerdo a un horario:** Generalmente es bueno que los padres y sus hijos tengan planes detallados de visitación para evitar conflictos y confusión, de manera que los padres y las cortes frecuentemente elaboran un horario de visitación con las fechas y horas que los niños pasarán con cada padre. El horario de visitación puede incluir los días feriados, ocasiones especiales (como cumpleaños, día de la madre, día del padre y otras fechas importantes para la familia) y vacaciones.

- **Visitación razonable:** Una orden de visitación razonable no tiene que tener detalles sobre cuándo estarán los niños con cada uno de los padres. En general, estas órdenes son abiertas y permiten que los padres organicen el horario detallado entre ellos. Este tipo de plan de visitación puede funcionar si los padres se llevan bien y pueden ser flexibles y se comunican entre sí. Pero si llega a haber desacuerdos o malentendidos, este tipo de horario abierto puede causar problemas entre los padres, y como consecuencia los niños pueden sufrir.
- **Horario de visitación o crianza:** Un horario detallado permite a los padres planificar cuándo van a estar los hijos con cada uno de los padres, y les ayuda a los niños a comprender cuál es el plan. En general considera el programa escolar y las actividades extracurriculares, como también los días feriados y vacaciones.
- **Visitación supervisada:** La visitación supervisada se usa cuando es necesario, por razones de seguridad o para asegurar el bienestar de los hijos, que las visitas al otro padre sean supervisadas por otro adulto o una agencia profesional. La visitación supervisada también se usa en los casos en que un hijo y su padre necesitan tiempo para familiarizarse entre sí, como por ejemplo si el padre no ha visto a su hijo por mucho tiempo y tienen que volver a conocerse poco a poco. El objetivo de la visitación supervisada es que todos estén seguros.
- **Ninguna visitación:** Esta opción se usa en situaciones en que la visita de un padre, aun con supervisión, sería física o emocionalmente dañina para sus hijos. En esos casos no es en el mejor interés de los hijos que el padre tenga contacto con ellos.



También puede haber otros adultos que pueden tener un horario de visitación o crianza con un niño, cuando tienen una relación con él. Por ejemplo, un abuelo puede tener derechos de visitación.

### **Cumplimiento con los planes de crianza**

Es importante respetar y cumplir con los acuerdos u órdenes de visitación. No es lícito negar a otro padre la visitación con su hijo, a menos que haya circunstancias especiales (como por ejemplo si el niño podría correr el riesgo de violencia familiar; el padre está bajo la influencia de alcohol o drogas en su visita al niño; el niño está enfermo y tiene una nota del médico; el padre canceló su cita o ha estado ausente repetidamente durante su horario de visitación sin una excusa razonable).

Si le impide ilícitamente al otro padre que pase tiempo con su hijo, la corte puede tomar ciertas medidas. Por ejemplo, la corte puede ordenar un horario compensatorio o exigirle que vaya a mediación o a consejería de crianza conjunta, u ordenarle que le reembolse al otro padre por sus gastos o que cambie el acuerdo de crianza.

## Cómo resolver problemas legales

---

También hay consecuencias si repetidamente falta a sus citas de visitación ordenadas o acordadas. Esto no solo es dañino para los niños sino que genera estrés y problemas para el otro padre, quien tiene que encontrar de improviso una guardería o cancelar sus planes. La corte puede ordenarle que vaya a mediación o a consejería de crianza conjunta, o que le rembolsé al otro padre por sus gastos de guardería o de viaje, o que cambie el acuerdo de crianza.

A veces, el padre que tiene la custodia la usa como arma. “Si no pagas la manutención de los niños a tiempo, ¡no te dejaré verlos !”.

Cuando el otro padre deja de hacer visitas, el hijo puede sentir que el padre ha perdido interés porque se ha portado mal o no es lo suficientemente importante. El niño se puede sentir culpable y su autoimagen puede sufrir.

Desde un punto de vista legal, *no* hay un vínculo entre el derecho del hijo a ver a ambos padres y la obligación de uno de los padres de hacer pagos regulares de manutención de los hijos.

### Manutención de los hijos

Los padres tienen un deber legal de cuidar y mantener a sus hijos. Cuando los padres se separan, cada uno de los padres sigue teniendo la responsabilidad legal de mantener económicamente a sus hijos. Esto se llama manutención de los hijos. La manutención de los hijos es la cantidad de dinero que una corte ordena pagar a uno a ambos padres todos los meses para ayudar a mantener a su hijo (o hijos) y a solventar sus gastos para vivir. En general, el padre que está con los hijos la mayor parte del tiempo recibirá la manutención de los hijos. La manutención de los hijos paga por parte del costo de criarlos. El padre con quien viven los hijos tiene que pagar el resto.

Cada condado tiene un asistente de derecho familiar que le puede ayudar sin cargo a o:

- Preparar los formularios de la corte y los documentos legales de manutención de los hijos;
- Explicar los procedimientos de la corte para obtener y cambiar las órdenes de manutención de los hijos;
- Calcular la manutención de los hijos usando las pautas de manutención, si tiene la información financiera necesaria; y
- Explicar cómo la corte toma las decisiones de manutención de los hijos.

Cada condado también tiene una agencia local de manutención de los hijos para ayudarle a obtener una orden de manutención de los hijos, cambiar el monto de la manutención y cobrar la manutención. Para obtener más información sobre la manutención de los hijos y encontrar al asistente de derecho familiar y la agencia de manutención de los hijos en su condado, visite [www.courts.ca.gov/autoayuda-manutencion.htm](http://www.courts.ca.gov/autoayuda-manutencion.htm).

Los niños en California tienen derecho a recibir manutención si:

- son menores de 18 años; o
- tienen 19 años de edad y todavía están yendo todo el día a la escuela preparatoria y no se mantienen a sí mismos. Los hijos adultos discapacitados pueden tener derecho a ser mantenidos por ambos padres más allá de este periodo.

Esto quiere decir que la manutención es un derecho del hijo, no del padre que tiene custodia del hijo.



## Pautas de manutención de los hijos

La ley sobre la manutención de los hijos en California se conoce como Pautas de manutención de los hijos. Estas pautas ayudan a establecer un monto de manutención justo para los niños. Para obtener más información sobre las pautas de manutención de los hijos, visite:

[www.childsup.ca.gov/Resources/CalculateChildSupport.aspx](http://www.childsup.ca.gov/Resources/CalculateChildSupport.aspx) (en inglés) o [www.courts.ca.gov/autoayuda-manutencion.htm](http://www.courts.ca.gov/autoayuda-manutencion.htm)

### ¿Cómo determina la corte el monto de manutención de los hijos?

El Código de Familia de California (secciones 4050 a 4076) establece directivas de manutención, o sea una fórmula para calcular la manutención de los hijos para todo el estado. El monto de manutención de los hijos ordenado por la corte dependerá de:

- La cantidad de hijos
- El porcentaje de tiempo que cada padre comparte con los hijos
- Los ingresos, ganancias o capacidad de ganar dinero de cada padre
- El estado civil a fines de la declaración de impuestos
- La manutención que reciben los hijos de otras relaciones de los padres
- Los gastos de seguro de salud
- Las cuotas sindicales obligatorias
- Las contribuciones obligatorias para la jubilación
- Gastos de cuidado de los hijos y gastos médicos no cubiertos por el seguro

La corte ordenará que se mantenga el seguro médico de los hijos disponible, siempre que sea sin costo o a un costo razonable. La corte también ordenará un monto adicional de manutención para cubrir los gastos médicos de los hijos que no tengan cobertura de seguro, y los costos razonables de cuidado de los hijos cuando sean necesarios para el trabajo, la educación o la capacitación laboral del otro padre. La orden de manutención de los hijos también puede incluir el costo de transporte para visitación, gastos educativos y otras necesidades especiales de los hijos.

Puede estimar el monto de manutención de los hijos que la corte puede ordenar en su caso usando la calculadora de manutención de los hijos de California de acuerdo a las pautas en [www.cse.ca.gov/ChildSupport/cse/guidelineCalculator](http://www.cse.ca.gov/ChildSupport/cse/guidelineCalculator) (en inglés).

El comisionado de la corte o el juez de derecho familiar tiene el poder final para determinar el monto de la orden de manutención de los hijos. Esta calculadora solo brinda una estimación y no es una garantía del monto de manutención de los hijos que se ordenará. Puede haber otros factores que afecten el monto de manutención de los hijos otorgado, como las necesidades educativas u otras necesidades especiales de los hijos.

La calculadora de manutención de los hijos de California de acuerdo a las pautas toma en cuenta los acuerdos de los padres para compartir el tiempo con sus hijos. La cantidad de tiempo que cada padre pase por mes con sus hijos se convierte en un porcentaje, que se ingresa en la calculadora.

### **¿Cuándo se puede cambiar el monto de manutención de los hijos?**

La corte puede ordenar que se pague un monto de manutención de los hijos mayor o menor si la situación de cada padre cambió desde la última vez que se dictó una orden de manutención. Si quiere cambiar el monto de manutención, tiene que pedirle a la corte que cambie la orden de manutención. La corte solo puede cambiar la orden de manutención a partir de la fecha en que usted presentó los documentos legales correspondientes ante la corte para pedir un cambio en la manutención.

Los cambios de manutención de los hijos ocurren frecuentemente cuando:

- Cualquiera de los padres pierde su trabajo
- Cualquiera de los padres consigue un trabajo después de haber estado desempleado
- Cambia el ingreso de cualquiera de los padres (ya sea sube o baja)
- Cambia la cantidad de tiempo que cada padre pasa con su hijo

Una vez que le pida a la corte que modifique el monto de manutención de los hijos, la corte tomará su decisión en función del cambio de circunstancias que se describió en la solicitud. El monto de manutención de los hijos puede aumentar o disminuir. Si quiere averiguar si el cambio de circunstancias resultará en un aumento o reducción de la manutención, puede pedirle al asistente de derecho familiar de su condado que lo ayude a estimar el nuevo monto antes de presentar sus documentos ante la corte.

**¡IMPORTANTE!** Si usted es el padre que paga la manutención de los hijos, tendrá que seguir pagando el monto completo de manutención indicado en la orden actual de la corte hasta que ésta la modifique, aunque su situación ya haya cambiado. La corte no puede ordenar un cambio en el monto de manutención retroactivo a una fecha anterior a la que presentó sus documentos para pedir el cambio. Por ejemplo, si pierde su trabajo hoy pero no presenta sus documentos en la corte para pedir un cambio en la orden de manutención hasta que pasen 3 meses, la corte no podrá modificar la manutención desde la fecha en que perdió el trabajo. Tendrá que pagar la manutención de los hijos desde hoy hasta la fecha en que la corte decida que se debe cambiar, si bien usted no estaba trabajando. Además, si debe manutención pero no la puede pagar, tendrá que pagar intereses (a una tasa del 10 por ciento por año) sobre el saldo impago.

Para obtener instrucciones paso a paso para cambiar la orden de manutención de los hijos, o para responder a la solicitud de cambio del otro padre, visite [www.courts.ca.gov/autoayuda-manutencion.htm](http://www.courts.ca.gov/autoayuda-manutencion.htm).

### Cómo elaborar un plan de crianza

Un plan de crianza, también llamado “acuerdo de custodia y visitación” o “plan de tiempo compartido”, es un acuerdo escrito que describe cuánto tiempo van a pasar los hijos con cada padre, y cómo los padres tomarán las decisiones sobre el bienestar y educación de sus hijos.

Por ejemplo, un plan de crianza puede describir:

- cómo tomará decisiones sobre sus hijos;
- cómo compartirá información con el otro padre;
- cómo pasará cada padre el tiempo con sus hijos; y cómo resolverán otros temas de crianza.

Al tener un plan escrito, usted y sus hijos sabrán qué esperar y tendrán menos conflictos para compartir los horarios de crianza.

Después de ser firmado por ambos padres y por el juez, y de haber sido presentado ante la corte, su plan de crianza se convertirá en una orden de la corte. Haga un plan que sea en el mejor interés de sus hijos. Cuando ambos padres participan activamente en las vidas de sus hijos y no se pelean sobre los horarios de custodia y visitación, en general los hijos responden mucho mejor. Los cambios son difíciles para los niños.

### **Cuando considere un plan de crianza, puede tener en cuenta lo siguiente:**

- Acuerdos de horario semana por semana
  - Dele a sus hijos un sentido de seguridad y una rutina confiable proporcionándoles un horario general y un plan para la transición de los hijos entre las casas de los padres.
- Arreglos de calendario para los días feriados y días especiales
  - Use un calendario para marcar las vacaciones escolares y las vacaciones de los padres con y sin los hijos.
- Decisiones de atención de la salud
  - Cumpla con las necesidades básicas de los hijos de una dieta saludable, buena atención médica y suficiente descanso.
  - Planifique qué hacer si hace falta un tratamiento médico de emergencia, cómo informar al otro padre y los exámenes de rutina (médicos y dentales).

## Cómo resolver problemas legales

---

- Decisiones de educación

Consulte con el otro padre sobre quién va a asistir a las conferencias de padres y maestros, y a los eventos escolares.

Otras decisiones educativas a considerar son el acceso a expedientes escolares o cómo tomar decisiones si es necesario un cambio en la escuela, surgen necesidades de educación especial o hace falta un tutor.

- Decisiones religiosas y culturales

Póngase de acuerdo en la educación religiosa de los hijos y su asistencia a los servicios religiosos.

Especifique a qué eventos y actividades culturales asistirá el niño.

- Los abuelos y la familia extendida

Hablen sobre cómo coordinar las visitas y su relación con los niños.

- Resuelva desacuerdos sobre el plan de crianza o cambios al plan de crianza

Describa cómo resolver los desacuerdos.

Cómo cambiar el plan cuando cambian las circunstancias de los hijos y los padres; y

¿Qué pasa si uno de los padres se quiere mudar a otro lugar?

En general, el objetivo del plan de crianza es cumplir con las necesidades básicas del niño de: amor, protección y guía. Cuando escriba el plan, considere la edad, personalidad, experiencias y habilidades de su hijo. Cada hijo es distinto. Ajuste su plan a sus hijos, NO sus hijos a su plan. Haga su plan con suficiente detalle para que sea fácil de entender y hacer cumplir.

No se olvide también de ser flexible. Por ejemplo, si un hijo no se siente bien cuando es hora de ir a la casa del otro padre, piense en el mejor interés de su hijo. Sin duda, habrá que tener en cuenta la gravedad de la enfermedad y la edad del niño. La distancia entre los dos hogares también será un factor importante para tomar la decisión. Algunos padres usan el criterio de que si el niño está lo suficientemente bien como para ir a la escuela, también podrá viajar de un hogar al otro.

### Qué debe incluir en su plan de crianza

Los planes de crianza pueden ser generales o específicos, y pueden tener restricciones. Depende de lo que diga la orden de la corte y de lo que acuerden los padres. Una buena manera de saber lo que debería tener su plan de crianza es leyendo los formularios de custodia y visitación de la corte, como por ejemplo el *Adjunto a la orden de custodia y visitación de los hijos* ([www.courts.ca.gov/documents/fl341s.pdf](http://www.courts.ca.gov/documents/fl341s.pdf), en español) y el *Adjunto a la solicitud de custodia y visitación de los hijos* ([www.courts.ca.gov/documents/fl311s.pdf](http://www.courts.ca.gov/documents/fl311s.pdf), en español) que puede encontrar en el sitio web del Consejo Judicial en [www.court.ca.gov](http://www.court.ca.gov).

Los siguientes formularios también pueden ayudarle a pensar sobre su plan de crianza:

- *Orden de visitación supervisada* ([www.courts.ca.gov/documents/fl341as.pdf](http://www.courts.ca.gov/documents/fl341as.pdf), en español)
- *Adjunto: Orden de prevención de secuestro de los hijos* ([www.courts.ca.gov/documents/fl341bs.pdf](http://www.courts.ca.gov/documents/fl341bs.pdf), en español)
- *Adjunto: Calendario de los niños para las fiestas* ([www.courts.ca.gov/documents/fl341cs.pdf](http://www.courts.ca.gov/documents/fl341cs.pdf), en español)
- *Disposiciones adicionales – Adjunto: Custodia física* ([www.courts.ca.gov/documents/fl341ds.pdf](http://www.courts.ca.gov/documents/fl341ds.pdf), en español)
- *Adjunto de custodia legal conjunta* ([www.courts.ca.gov/documents/fl341es.pdf](http://www.courts.ca.gov/documents/fl341es.pdf), en español)

Estos formularios describen planes para días de semana, fines de semana, días feriados, vacaciones, el costo del transporte para visitación y las restricciones de viaje o mudanza con los hijos.

### En general, es importante que su plan de crianza resuelva:

- La “custodia física”, o sea dónde van a vivir los hijos y cómo van a pasar el tiempo. Piense sobre las actividades de sus hijos, dónde van a dormir y quién los va a cuidar todos los días. Pregúntese:
  - ¿Dónde deberían estar nuestros hijos durante la semana? ¿En los fines de semana?
  - ¿Dónde deberían estar nuestros hijos en los días feriados, las vacaciones de verano y días especiales?
  - ¿Qué padre estará a cargo de qué actividades (deportes, música, tareas)?
  - ¿Qué padre estará a cargo en qué momento?
  - ¿Cómo llegarán nuestros hijos de una casa a la otra? ¿Quién pagará por los costos de transporte?

“Custodia legal” quiere decir quién va a tomar las decisiones importantes sobre sus hijos. Sea claro y específico sobre qué decisiones puede tomar cada padre por sí mismo, y qué decisiones se tomarán en conjunto:

Escuelas  
Guardería  
Religión  
Atención médica y dental  
Atención de emergencia  
Empleos y manejar (para niños mayores)

## Cómo resolver problemas legales

---

Si tiene alguna pregunta, consulte con su mediador o abogado. Encuentre un mediador de los servicios de la corte familiar en [www.courts.ca.gov/selfhelp-familycourtservices.htm](http://www.courts.ca.gov/selfhelp-familycourtservices.htm).

Su corte familiar tratará de que el proceso de mediación sea lo más fácil posible.

También puede pedirle al asistente de derecho familiar o al centro de ayuda de su condado obtener información sobre los procedimientos y formularios de la corte familiar, o remisiones a los recursos locales. Para encontrar un programa en su condado, visite [www.courts.ca.gov/1083.htm](http://www.courts.ca.gov/1083.htm).

Quizás quiera elaborar un plan de crianza usando la Hoja de trabajo núm. 4 en la página 57. Puede encontrar más información sobre planes de crianza en [www.courts.ca.gov/16432.htm](http://www.courts.ca.gov/16432.htm)

### Cómo decidir sobre un plan de crianza

Para decidir un plan de crianza que sea en el mejor interés de los hijos, tiene cuatro opciones:

1. Usted y el otro padre pueden llegar a un acuerdo.
2. Usted y el otro padre pueden obtener ayuda para llegar a un acuerdo.
3. Puede contratar a un abogado para que le ayude a negociar un acuerdo o para que lo represente en la corte.
4. Puede presentar documentos en la corte y asistir a la mediación de los servicios de la corte familiar. Si no se puede poner de acuerdo, puede dejar que el juez decida el plan.

### Opción 1: Usted y el otro padre se ponen de acuerdo.

Si usted y el otro padre pueden hablar abiertamente y ponerse de acuerdo sobre el plan de crianza para sus hijos, y no hay problemas de seguridad, pueden hacer el plan juntos. Puede usar los consejos de negociación de la página 33 y la hoja de trabajo del plan de crianza en la página 57.

Legalmente, no es necesario tener un acuerdo de separación o una orden de la corte. Pero es una buena idea anotar lo que acordaron en caso de que surjan problemas más adelante. Puede hacer el acuerdo por escrito y presentarlo ante la corte.

¿Qué es un acuerdo escrito?

Un acuerdo escrito es un contrato entre usted y el otro padre que indica lo que ambos han acordado. Un acuerdo escrito (o su plan de crianza) puede incluir todas sus decisiones - sobre custodia, visitación y manutención de los hijos. También puede incluir sus decisiones sobre cómo repartir los bienes en común, y si un padre va a contribuir a la manutención económica de los hijos.

Usted y el otro padre pueden poner lo que quieran en el acuerdo. Por ejemplo, el acuerdo puede decir quién tiene la custodia y cuáles son los arreglos de visitación u horario de crianza. La orden de manutención de los hijos, sin embargo, tiene que ajustarse a las Pautas de manutención de los hijos de California (vea la página 41). Todas las decisiones tienen que ser en el mejor interés de sus hijos.

No se olvide de que el acuerdo tiene que ser firmado por usted y el otro padre. También le conviene consultar con un abogado antes de firmar el acuerdo, para asegurarse que sus derechos estén protegidos. Debería ver a un abogado distinto al del otro padre.

También le conviene presentar el acuerdo ante la corte. Si hay problemas más adelante, puede mostrarle a un juez lo que usted y el otro padre acordaron. Los jueces se toman estos acuerdos muy seriamente.

También puede convertir su acuerdo en lo que se conoce como “orden estipulada de la corte”, que es una orden formal del juez para confirmar el acuerdo entre usted y el otro padre.

Para obtener información sobre los pasos generales a tomar para escribir su plan de crianza, visite [www.courts.ca.gov/15872.htm?rdeLocalAttr=es](http://www.courts.ca.gov/15872.htm?rdeLocalAttr=es).

### ***Acuerdos interinos***

Apenas se separe, quizás quiera hacer un acuerdo “por ahora”, mientras está separado del otro padre. Este tipo de acuerdo se llama “acuerdo interino”. En general, los acuerdos interinos tienen un límite de tiempo. Cuando la circunstancias cambien, puede cambiar el acuerdo.

### Opción 2: Puede obtener ayuda para llegar a un acuerdo

#### Quién puede ayudar

##### *Mediadores familiares privados*

Los mediadores familiares privados son en general abogados o consejeros que se han especializado en mediación y que pueden ayudarle a negociar un acuerdo. Tendrá que pagar unos honorarios.

##### *Abogados*

Los abogados que se dedican al derecho familiar pueden:

- darle asesoramiento legal sobre todos los asuntos de familia;
- ayudarle a negociar un acuerdo;
- ayudarle a comprender el proceso de solicitar una orden de la corte;
- ayudarle a preparar una orden de consentimiento o un acuerdo de separación;
- darle información y remitirlo a otros servicios que lo pueden ayudar; y
- representarlo en la corte, de ser necesario.

Tendrá que pagar por los servicios del abogado. En circunstancias muy limitadas, puede obtener un abogado pagado por el servicio de ayuda legal.

Si necesita información para encontrar a un abogado, visite [www.courts.ca.gov/autoayuda-ayudalegal](http://www.courts.ca.gov/autoayuda-ayudalegal).

##### *Mediadores y consejeros recomendantes sobre custodia de los hijos*

Los mediadores de la corte familiar y consejeros recomendantes sobre custodia de los hijos trabajan en las cortes y están capacitados para asesorarlo con temas de custodia y visitación (horario de crianza). Si usted y el otro padre no han podido elaborar un plan de crianza, un mediador o consejero recomendante sobre custodia de los hijos:

- le ayudará a comprender el proceso de mediación de custodia de los hijos
- hará de mediador en reuniones conjuntas o separadas;
- le ayudará a elaborar un acuerdo de crianza;
- le dará información y lo remitirá a otros servicios que lo pueden ayudar.





Para encontrar el programa de los Servicios de la Corte Familiar en su corte, visite:  
[www.courts.ca.gov/selfhelp-familycourtservices.htm](http://www.courts.ca.gov/selfhelp-familycourtservices.htm)

California ha desarrollado reglas especiales para la mediación. Puede obtener información leyendo la [regla 5.210](#) y la [regla 5.215](#) de las Reglas de la Corte de California.

Si bien muchos mediadores tienen experiencia en consejería, la mediación no es lo mismo que consejería. Un mediador se reúne con ambos padres y les ayuda a tratar de llegar a un acuerdo que sea el mejor para sus hijos. El trabajo del mediador es:

- Escucharlos a los dos.
- No tomar partido.
- Ayudarles a considerar las distintas opciones.
- Ayudarles a decidir cuándo el niño estará con cada padre.
- Ayudarles a decidir cómo se tomarán las decisiones sobre sus hijos en el futuro.
- Ayudarles a pensar sobre la mejor manera de proteger la seguridad y bienestar de su hijo.

### **¿Qué es la mediación de custodia de los hijos?**

La mediación puede ser una manera de tomar decisiones sobre sus hijos sin tener que ir a la corte. Este servicio es gratuito. Usted y el otro padre pueden hacer su propio acuerdo sobre cómo cuidarán a sus hijos. La palabra legal para este acuerdo es “estipulación”. También se llama “plan de crianza”, “acuerdo de crianza” o “plan de tiempo compartido”.

En general:

- El mediador se reúne con los padres, ya sea en conjunto o individualmente. El mediador hará una serie de preguntas para comprender la historia familiar. En casos de violencia en el hogar, usted tiene el derecho a reunirse con el mediador en forma separada y puede llevar consigo a una persona para que lo apoye durante la mediación. La persona de apoyo puede brindar respaldo emocional y moral a una persona que es víctima de violencia en el hogar. Si tiene este tipo de preocupación, infórmele a su mediador o consejero recomendante sobre custodia de los hijos.
- El mediador y los padres irán definiendo los problemas más importantes que hay que resolver. El mediador ayudará a los padres a concentrarse en desarrollar un plan de crianza que considere el mejor interés de los hijos.
- El mediador proporcionará información sobre las necesidades de los hijos en distintas edades y etapas de desarrollo. El mediador puede resolver temas de custodia legal, planes de crianza, calendarios de días feriados y vacaciones, transporte y otras áreas relacionadas con las necesidades de los hijos.
- Usted y el otro padre considerarán todas las opciones y podrán resolver todos, algunos o ninguno de estos temas.

## Cómo resolver problemas legales

---

- La duración de las sesiones de mediación de custodia de los hijos ordenada por la corte puede ser distinta en cada corte. Algunas cortes sólo pueden ofrecerles a los padres sesiones de una hora de duración. Otras pueden brindarles a los padres una o más citas de 2 a 3 horas de duración cada una. Como cada corte tiene distintos recursos disponibles para ayudar a los padres, esta es una pregunta importante llegado el momento de hacer su cita de mediación.

Si quiere más tiempo con un mediador, puede comunicarse con un mediador en la comunidad que pase más tiempo con usted y el otro padre. Si bien trabajar con un mediador privado puede costar dinero, puede ser una forma valiosa de resolver sus diferencias y llegar a un acuerdo sobre un plan de crianza que respalde a sus hijos y funcione bien para su situación familiar.

Si uno o ambos padres tienen abogados, éstos pueden participar en la mediación. Si tiene un abogado, hable con él para ver si conviene o no que participe en la mediación, y en ese caso hable con el mediador sobre este tema. Algunas cortes no permiten que los abogados participen en la mediación, así que averigüe con el mediador cuáles son las reglas de la corte.

Puede ser muy conveniente obtener asesoramiento legal antes o después de la mediación. Esto le permitirá comprender sus derechos y responsabilidades legales, y desarrollar opciones para llegar a un acuerdo. Así que aunque se esté representando a sí mismo en un caso de la corte, considere la posibilidad de hablar con un abogado sobre los problemas a resolver, y posiblemente sobre los acuerdos a los que llegue durante la mediación.

**¡IMPORTANTE!** Esta información puede no ser aplicable o apropiada en casos de violencia en el hogar o maltrato. Si tiene un problema de violencia en el hogar, lea nuestra sección sobre [Custodia y violencia en el hogar](#) en [www.courts.ca.gov/1191.htm](http://www.courts.ca.gov/1191.htm).

### **Pautas para la mediación**

- Durante la mediación, ambos padres deberían:
  - Tratarse con respeto. Ambos tendrán la oportunidad de explicar sus ideas.
  - Escuchar lo que dice el otro y tratar de encontrar soluciones reales.
  - Pensar primero en los niños. Piensen en lo que ellos quieren y lo que son capaces de tolerar.
- En algunas cortes locales, los mediadores le hacen recomendaciones al juez sobre custodia y visitación de los hijos. Si usted y el otro padre no se pueden poner de acuerdo para hacer un plan de crianza usando la mediación, se le pide al mediador que haga una recomendación a la corte por escrito. Esta recomendación incluirá la opinión del mediador sobre qué plan de crianza será en el mejor interés de sus hijos. Ambos podrán también obtener una copia escrita de la recomendación antes de la audiencia.
- En otras cortes, la mediación es confidencial y los mediadores NO hacen una recomendación a la corte sobre la custodia y visitación de los hijos. Si los padres se ponen de acuerdo en algunos temas, el mediador le puede proporcionar a la corte un resumen escrito que incluirá los asuntos en que los padres se pueden poner de acuerdo.
- En general, los mediadores entrevistarán a ambas partes al mismo tiempo. Pero si hubo violencia en el hogar o una orden de restricción entre los padres, o algún otro tipo de preocupación si llegan a estar juntos, los padres pueden pedirle al mediador una reunión por separado. A veces el mediador puede decidir que es más apropiado y útil reunirse separadamente con cada padre, aunque no haya un problema de violencia en el hogar. Las reglas especiales sobre la mediación le dan libertad al mediador para tomar este tipo de decisiones.
- A veces, los mediadores se entrevistarán con los hijos si esto sirve para que los padres desarrollen un plan de crianza que sea en el mejor interés de los hijos. Los mediadores son profesionales capacitados y saben cómo entrevistarse con los hijos sin obligarles a elegir entre sus padres o colocarlos en el medio de los dos.
- Si uno o ambos padres no se sienten cómodos hablando inglés, pueden pedir permiso para llevar a un intérprete a la mediación. No todas las cortes pueden ofrecer intérpretes para los padres durante la mediación, así que avísele al mediador cuando haga la cita si va a necesitar un intérprete.

NO es una buena idea pedirles a sus hijos que hagan de intérprete en la mediación. También es importante que la persona que lleve a la mediación para que haga de intérprete esté preparada para traducir todo lo que se dice de la manera más fidedigna posible, sin agregar ninguna información nueva o sus comentarios en el proceso. Si no sabe cómo encontrar a un intérprete capacitado, puede pedirle al mediador que lo ayude.

### **Confidencialidad de la mediación**

- El mediador o la oficina de servicios de la corte familiar le proporcionará información sobre confidencialidad y mediación.
- En las cortes en que los mediadores hacen recomendaciones, se llaman “consejeros recomendante sobre custodia de los hijos”. El mediador puede incluir en su informe lo que usted dijo en la mediación. El informe sólo se enviará al juez, al otro padre y a los abogados del caso. En otras cortes, la información de la mediación no se compartirá con el juez.
- Si un mediador sospecha que hay maltrato de menores o tiene una preocupación sobre la seguridad física de los niños, es posible que tenga que reportarlo a los servicios de protección de menores o la corte.

Si ha experimentado violencia en el hogar:

- Si tiene un abogado, dígaselo.
- Dígale a su mediador lo antes posible.
- Conteste todas las preguntas del mediador o el juez sobre este problema.
- Puede ver al mediador con o sin el otro padre.
- Puede llevar a una persona de apoyo consigo a la mediación y a la corte.

### **Mediación de enlace**

La mediación de enlace es como la mediación, con la diferencia que no tiene que estar en la misma reunión con el otro padre. El mediador habla con usted, y después habla con el otro padre en forma separada. Usted negocia a través del mediador.

Si se siente amenazado por el otro padre, esta puede ser una buena opción. Un mediador de los servicios de la corte familiar puede proporcionar mediación de enlace.

### ***Puede usar mediación privada aunque presente un caso en la corte***

Puede usar un mediador y también tener un abogado al mismo tiempo. Mucha gente usa el proceso de mediación mientras abre un caso en la corte o consulta con un abogado. Cuando se hable de un tema en la mediación, puede obtener asesoramiento legal al mismo tiempo. Si se puede poner de acuerdo con el otro padre durante la mediación, puede asentar el acuerdo por escrito y presentarlo ante la corte. De esa manera, no tendrá que comparecer ante la corte.

### **Opción 3: Contratar a un abogado para que le ayude a negociar un acuerdo o para que lo represente en la corte.**

Puede contratar un abogado para que lo ayude con todo el caso, o solo una cierta parte (como un tema en particular o para que lo ayude en la audiencia de la corte). El abogado le puede ayudar con todo el proceso de divorcio o separación, como manutención de los hijos, manutención del cónyuge o el reparto de bienes. Los abogados también le pueden ayudar a negociar los acuerdos, le pueden explicar el proceso legal y preparar su caso en la corte, cuando necesita que un juez tome una decisión. Si tiene desacuerdos con el otro padre, es bueno tener un abogado para que lo asesore sobre cómo manejar la situación, y también conviene tener un abogado para que examine el acuerdo con el otro padre antes de presentarlo en la corte.

Si necesita información para encontrar un abogado, visite <http://www.courts.ca.gov/autoayuda-ayudalegal>. Para una lista completa de servicios de remisión a abogados certificados por el Colegio de Abogados en su condado, llame al 1-866-44-CA-LAW (1-822-442-2529).

Si tiene poco dinero y pocos bienes, y tiene un problema legal significativo, puede conseguir un abogado del servicio de ayuda legal. Para encontrar un servicio de ayuda legal en su zona, visite [www.lawhelpca.org](http://www.lawhelpca.org).

### Opción 4: Presentar un caso en la corte

Si usted y el otro padre no se pueden poner de acuerdo, quizás tenga que ir a la corte y pedirle al juez que dicte una orden de custodia, visitación (horario de crianza), manutención de los hijos, y reparto de bienes y deudas.

Quizás usted esté dispuesto a probar la mediación, pero el otro padre no. Si el otro padre es violento, puede usar el sistema de las cortes para protegerse a sí mismo y a sus hijos.

Es mejor tener un abogado, pero puede ir a la corte sin un abogado. Si va a ir a la corte, es muy importante averiguar cuáles son los formularios y procedimientos que tiene que utilizar. El sitio web del centro de ayuda a las cortes de California, [www.sucorte.ca.gov](http://www.sucorte.ca.gov) tiene mucha información y enlaces para ayudarle con su caso.

#### **Si el otro padre es violento**

Si el otro padre es violento con usted o sus hijos, puede pedirle al juez una orden de la corte para protegerlo. Pídale al mediador de los servicios de la corte familiar, al asistente de derecho familiar, o al centro de ayuda, información sobre cómo obtener una orden de la corte, o llame a la Línea de Asistencia Nacional de Violencia Doméstica al: 1-800-799-7233 (1-800-787-3224 (TTY)).

Una *orden de restricción* le ordena al otro padre que no se acerque a usted ni a los niños. No es un cargo penal. En general puede obtener una orden de restricción mientras está resolviendo otros problemas legales, como de custodia y manutención de los hijos.

Un juez puede dictar una *orden de no tener contacto* si el otro padre fue arrestado por haber sido violento con usted. Puede ordenarle al otro padre que permanezca alejado de usted y de los niños hasta que se realice una audiencia o juicio. Si quiere más información sobre la violencia en el hogar y cómo obtener una orden de restricción, visite el sitio web de la rama judicial de California, en: [www.courts.ca.gov/autoayuda-abuso.htm](http://www.courts.ca.gov/autoayuda-abuso.htm).

## Cómo resolver problemas legales

---

### Lista de verificación: Cómo elegir un abogado

Es importante elegir un abogado con quien se sienta cómodo. He aquí algunas cosas a considerar cuando tenga que elegir un abogado:

Mi abogado:

- Es sensible a asuntos de seguridad y desequilibrios de poder.
- Reconoce que los problemas legales son solo parte del proceso de separación, y es sensible al impacto emocional y psicológico de la separación.
- Me ha dicho que, en cualquier momento del proceso, puedo llegar a un acuerdo con el otro padre.
- Está dispuesto a tratar de negociar con el otro padre sin que yo tenga que estar presente en el mismo lugar.

### Cómo elegir un abogado

Una vez que decida contratar un abogado, tendrá que tratar de contratar al abogado que más le convenga para el tipo de problema legal que está teniendo. Primero, antes de reunirse con su abogado, examine sus antecedentes y expedientes disciplinarios en la página web del Colegio de Abogados de California, usando la función de búsqueda de abogados:

<http://members.calbar.ca.gov/fal/MemberSearch/QuickSearch>

Confirme que el abogado tenga una licencia al día del Colegio de Abogados.

Lea el folleto *¿Cómo busco y consigo un abogado?* del Colegio de Abogados para obtener más información.

Si no comprende algo, no dude en solicitar una explicación más simple. Si decide que quiere contratar un abogado para manejar solo partes de su caso (esto se llama representación de alcance limitado, y se describe en detalle en la próxima sección), pregúntele al abogado si estaría dispuesto a representarlo solo en ciertas partes del caso. Para obtener más información sobre la representación de alcance limitado, visite: <http://www.courts.ca.gov/1085.htm?rdeLocaleAttr=es>.

Una vez que reciba respuestas a sus preguntas, pregúntese usted lo siguiente:

- ¿Se sentirá cómodo trabajando de cerca con este abogado?
- ¿Cree que el abogado tiene la experiencia y destrezas para hacerse cargo del caso?
- ¿Comprendió la explicación del abogado sobre lo que hay que hacer en su caso?
- ¿Sus honorarios son razonables?

Si responde que sí, será momento de contratar a su abogado. Esté seguro que comprenda el acuerdo antes de firmarlo. Si no se siente cómodo con alguno de los términos, NO lo firme. Y si no puede resolver el desacuerdo, quizás le convenga buscar otro abogado.

### Cómo trabajar con su abogado

Para formar un buen equipo entre abogado y cliente, asegúrese de:

- Que usted y su abogado tengan el mismo objetivo.
- Comprender y sentirse cómodo con el estilo de trabajo del abogado. Pídale al abogado un cronograma claro de lo que va a ocurrir en su caso, cuándo puede esperar que se produzcan eventos significativos y cada cuánto se pondrá el abogado en contacto con usted.
- Proporcionarle al abogado la información y los documentos necesarios para comprender su caso.
- Comprender y estar de acuerdo con la manera en que el abogado factura sus servicios.

Si tiene preguntas o preocupaciones sobre su caso legal, consulte con su abogado y escuche sus respuestas. Si a pesar de ello sigue sin aclarar sus dudas, muchos colegios de abogados locales cuentan con programas de relaciones con el cliente que lo pueden ayudar a comunicarse efectivamente con su abogado.

### Cómo presentar una queja contra su abogado

Si está teniendo problemas serios con su abogado y no ha podido resolverlos hablando con él, tiene otros recursos a su disposición.

El Colegio de Abogados de California maneja las quejas contra los abogados y dicta las medidas disciplinarias correspondientes. El Sistema Disciplinario de Abogados recibe quejas contra abogados presentadas por ciudadanos y de otro origen, investiga dichas quejas, y procesa a los abogados cuando los alegatos de falta de ética parecen ser justificados. El sitio web proporciona instrucciones para presentar una queja, formularios de queja y otra información.

También puede llamar a:

**1-800-843-9053** — Línea de asistencia para quejas contra abogados

**1-213-765-1200** (*Si llama fuera de California*)

El folleto *¿Qué puedo hacer si tengo un problema con mi abogado?* del Colegio de Abogados proporciona mucha más información sobre lo que puede hacer si está teniendo problemas con su abogado.

Además, tiene el derecho de cambiar de abogado en cualquier momento, pero si espera hasta que el juicio esté próximo, piense si esto sería conveniente en su caso. Es posible que no pueda encontrar otro abogado con tan poco tiempo para prepararse. Además, un cambio puede demorar su caso o la corte puede ordenar que no se demore el caso, así que usted se tendrá que representar a sí mismo.

Y recuerde que si se representa a sí mismo en un caso complicado, puede sufrir consecuencias negativas.

### Cómo cambiar órdenes y acuerdos de la corte

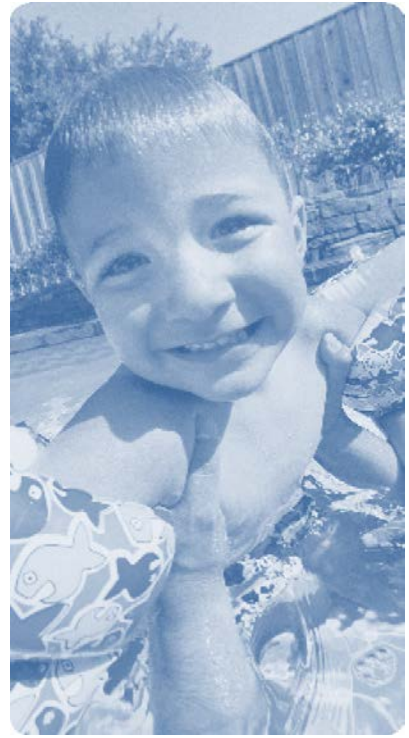
¿Qué pasa si la situación cambia después de que usted ha resuelto todos los temas y tiene una orden de la corte o un acuerdo?

Por ejemplo, si obtiene pruebas de que sus hijos ya no están seguros con el otro padre, quizás tenga que pedir un cambio en la orden de custodia o visitación.

Si tiene un *acuerdo*, usted y el otro padre se pueden poner de acuerdo en cambiarlo. Si el otro padre no está dispuesto a cambiar el acuerdo, tiene que ir a la corte.

Si tiene que cambiar una *orden de la corte*, y no puede llegar a un acuerdo con el otro padre, tiene que ir a la corte. Tiene que explicarle al juez por qué quiere cambiar la orden.

Para obtener más información sobre cómo cambiar una orden de manutención de los hijos, visite [www.courts.ca.gov/1196.htm?rdeLocaleAttr=es](http://www.courts.ca.gov/1196.htm?rdeLocaleAttr=es)



### ***Acuerdos de crianza: Custodia y visitación (horario de crianza)***

¿Qué puede hacer usted si el padre que tiene la custodia no permite que el padre que tiene visitación pueda ver a sus hijos? ¿O si el padre no devuelve a los hijos después de una visita?

Quizás pueda resolver estos problemas comunicándose con el centro de ayuda de su corte, o con un mediador o abogado. Si no le pueden ayudar a alcanzar una solución, tendrá que ir a la corte y obtener una orden de la corte. Para averiguar cómo puede obtener ayuda para hacer cumplir una orden de custodia o visitación, visite [www.courts.ca.gov/autoayuda-ayudalegal](http://www.courts.ca.gov/autoayuda-ayudalegal).



## Hoja de trabajo 4: Plan de crianza

Esta hoja de trabajo para hacer un borrador del plan de crianza puede ayudarle a usted y al otro padre a especificar los detalles de cómo van a criar a sus hijos. Si usted y el otro padre elaboran un plan de crianza, cada uno debería quedarse con una copia. No tiene que llenar los espacios del formulario que no vienen al caso, o si no sabe cómo responder a las preguntas. Si se está reuniendo con un mediador, consejero recomendante sobre custodia de los hijos o un abogado, esta hoja de trabajo le puede dar ideas para hablar en más detalle. Al llenar esta hoja de trabajo, piense en las rutinas, tradiciones y horarios de la familia, y en cualquier práctica cultural, comunitaria o religiosa significativa que pueda ser importante para usted o el otro padre. Es importante que usted y sus hijos hagan sus planes teniendo en cuenta dichas tradiciones o rutinas.

Use los espacios en blanco a continuación para escribir sus respuestas. Una vez que haya terminado, puede imprimir el documento o guardarlo en su computadora. Si lo guarda en su computadora, podrá efectuar cambios con el tiempo.

### *1. Objetivos de crianza*

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

### *2. Reglas básicas de comunicación*

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_

### *3. Acuerdos para compartir el tiempo de crianza (enumerar todas las opciones)*

- a. Calendario mensual \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- b. Calendario de vacaciones \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

c. Días feriados

---

d. Días especiales (cumpleaños, cumpleaños de los padres)

---

e. Ocasiones especiales (casamientos, funerales, graduaciones)

---

f. Eventos deportivos escolares, religiosos y comunitarios (conferencias de padres y maestros, programas escolares, eventos deportivos, programas de la iglesia)

---

g. Acuerdos de horario de crianza con los abuelos

---

h. Otro tiempo compartido con la familia extendida, si corresponde

---

#### ***4. Detalles de transporte***

a. Responsabilidades de transporte, horario y lugar de intercambio de los hijos

---

b. Instrucciones o restricciones especiales

---

**5. Mantener el contacto**

- a. Cuando los hijos están con usted, ¿quiere especificar si el otro padre debería llamar a una cierta hora para mantenerse en contacto, o si el niño debería llamar al otro padre cuando quiera?

---

- b. Cuando los niños están con el otro padre, ¿quiere fijar una hora para llamarlo o quiere mantener esta opción flexible?

---

**6. Procedimientos para tomar decisiones**

- a. ¿Cómo se deberían tomar las decisiones importantes, y quién las debería tomar (educación, guardería, cuidado médico y dental, terapia)?

---

- b. ¿Cómo se resolverán los desacuerdos?

---

**7. Procedimientos para compartir información**

- a. Información relacionada con la escuela (boletín de calificaciones, problemas académicos o disciplinarios, conferencias de padres y maestros, actividades escolares)

---

- b. Actividades extracurriculares

---

- c. Información de salud (enfermedades, recetas, exámenes de rutina, sesiones de terapia, etc.)

---

- d. Eventos comunitarios y especiales

---

**8. Agenda para una reunión de los padres (semanal o mensual)**

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

**9. Manutención de los hijos**

Los mediadores de la corte o consejeros recomendantes sobre custodia de los hijos no hablarán sobre temas de manutención de los hijos, educación o atención de la salud. Para hacer planes o resolver estos temas, comuníquese con su abogado, asistente de derecho familiar, centro de ayuda o visite: [www.courts.ca.gov/autoayuda-manutencion.htm](http://www.courts.ca.gov/autoayuda-manutencion.htm)

## Recursos

A menos que el recurso nombrado exista en español, los enlaces a continuación se dirigen a páginas web en inglés. Es posible que una vez que llegue a muchas de estas páginas, encuentre información disponible en español.

### **Autoayuda**

Brinda información sobre procedimientos de la corte, recursos y formularios legales.

[www.sucorte.ca.gov](http://www.sucorte.ca.gov)

### **Sitio web de Families Change (Las familias cambian)**

Ofrece información a padres y niños que están pasando por la separación y el divorcio.

[www.familieschange.ca.gov](http://www.familieschange.ca.gov)

### **Bienvenido a Changeville**

Utilizando un formato interactivo, este sitio web ofrece información específica para niños y jóvenes que están pasando por una separación y divorcio.

[www.changeville.ca.gov](http://www.changeville.ca.gov)

## Lecturas recomendadas

- Ahrons, Constance R. *The Good Divorce: Keeping Your Family Together When Your Marriage Comes Apart (El buen divorcio: cómo mantener unida a la familia cuando su matrimonio se está destruyendo)*. Harper Perennial, 1995.
- Bienenfeld, Florence. *Helping Your Child Through Your Divorce (Cómo ayudar a su hijo durante el divorcio)*. Hunter House, 1995.
- Cochrane, M. *Surviving Your Divorce (Cómo sobrevivir su divorcio)*. John Wiley & Sons, 2006.
- Engel, Margorie. *Divorce Help Sourcebook (Fuente de referencia de ayuda con el divorcio)*. Visible Ink Press, 1994.
- Everett, Craig A. y Sandra V. Everett. *Healthy Divorce (Divorcio saludable)*. Jossey-Bass, 1994.
- Gardner, Richard A. *The Parents Book About Divorce (Guía para padres sobre el divorcio) (edición revisada)*. Bantam Books, 1991.
- Gold, Lois y Joan B. Kelly. *Between Love and Hate: A Guide to Civilized Divorce (Entre el amor y el odio: Guía para un divorcio civilizado)*. Plenum Press, 1992.
- Jones-Soderman, Jill. *How to Talk to your Children about Divorce (Cómo hablar con sus hijos sobre el divorcio)*. Family Mediation Center Publishing Co., 2006.
- Knox, David y Kermit Leggett. *Divorced Dad's Survival Handbook (Manual de supervivencia para padres divorciados)*. Perseus Books, 2000.
- La Crosse, E. Robert y Christine A. Coates. *Learning from Divorce: How to Take Responsibility, Stop the Blame, and Move On (Lecciones del divorcio: Cómo asumir responsabilidad, dejar de culpar y avanzar)*. Jossey-Bass, 2003.
- Long, N. y R. Forehand. *Making Divorce Easier on Your Child: 50 Effective Ways to Help Children Adjust (Cómo facilitar el divorcio para su hijo: 50 maneras efectivas de ayudar a su hijo a adaptarse)*. McGraw-Hill, 2002.
- McDonough, H. y C. Bartha. *Putting Children First: A Guide for Parents Breaking Up (Pensar primero en los niños: Una guía para padres que se están separando)*. University of

Toronto Press, 1999.

- McKay, Matthew, Peter Rogers y Joan Blades. *The Divorce Book: A Practical and Compassionate Guide (El libro del divorcio: Una guía práctica y compasiva)* (2ª edición). New Harbinger Publications, 1999.
- Teyber, Edward. *Helping Children Cope with Divorce (Cómo ayudar a los niños a lidiar con el divorcio)* (edición revisada). Jossey-Bass, 2001.

## **Hoja de trabajo 5      La vida después de la separación: Cómo lidian los padres con la situación**

Muchos padres terminan separándose. He aquí algunas maneras en que los padres pueden manejar la situación. Piense en la autoevaluación que completó en la Hoja de trabajo 1. Después marque las opciones en las que desea enfocarse en esta hoja de trabajo.

### **Crianza**

- Establecer una rutina flexible con su hijo y adherirse a ella.
- Inscribir a su hijo en una actividad que le divierta.
- Contratar a una niñera para salir de noche periódicamente.
- Reservar un tiempo cada semana para que usted y su hijo puedan compartir momentos especiales.

### **Goce y vida social**

- Asociarse a un club social.
- Hacer actividades para padres solteros en su comunidad.
- Leer un buen libro, aprender a jugar al ajedrez, aprender a tocar un instrumento.
- Dedicarse a un pasatiempo que realmente le guste.
- Evaluar las cosas que le gustaba hacer en el pasado, o hacer una lista de las cosas que le gustaría hacer en el futuro.

### **Emocional y psicológico**

- Compartir sus sentimientos y experiencias en un grupo de respaldo.
- Obtener ayuda profesional en cualquier área de su vida que le parezca que está desbalanceada.
- Ayudar a otros como voluntario o amigo. Esto le hará sentirse mejor consigo mismo y podrá aprender más sobre usted mismo.
- Observar su comportamiento y evaluar si hay algo que le impide ser un buen padre.

### **Físico**

- Caminar, correr y hacer ejercicios cada día o lo más frecuentemente posible.
- Asistir a una clase de ejercicios o ir al club.
- Anotarse en una liga deportiva.
- Ir de campamento con grupos o clubes.

### **Amor propio**

- Reconocer cuando haya hecho una buena tarea de crianza.
- No compararse con otros padres que parecen perfectos. (Lo más probable es que no lo sean.)
- Pedir ayuda cuando la necesite. Se la merece.

## Reconocimientos

Este manual fue producido con ayuda económica de la Consejo Judicial de California, el Departamento de Justicia de Canadá y el Ministerio de la Procuración General de British Columbia..

### Materiales de origen

Partes de los capítulos 2 a 5 son reimpresiones o adaptaciones de *Helping Children Succeed After Divorce: A Handbook for Parents (Cómo ayudar a los niños a tener éxito después de un divorcio: Manual para padres)* (1991), Children's Hospital Guidance Centers, Columbus, Ohio.

Para desarrollar este manual, la Sociedad de Educación de Justicia y la Consejo Judicial de California han utilizado materiales de iniciativas en toda América del Norte. Agradecemos profundamente a todos los grupos e individuos que nos brindaron acceso a sus materiales y nos dieron permiso para adaptarlos.

En particular, tenemos una deuda de gratitud con Children's Hospital Guidance Centers, Columbus, Ohio, cuya publicación *Helping Children Succeed After Divorce: A Handbook for Parents* (1991) brindó la inspiración inicial. Estas ideas innovadoras sentaron las bases para nuestro marco de referencia y metodología, como también para muchos detalles específicos. También agradecemos al proyecto de educación de Parent Education and Custody Effectiveness (PEACE) de la Universidad Hofstra, Nueva York, por su permiso para adaptar libremente los materiales de su *Handbook for Parents (Manual para padres)* de Joan D. Atwood y Richard Mandell.

También acreditamos las siguientes fuentes: la ilustración de la página 8 está adaptada de la Corte Familiar de Hennepin, Minneapolis, Minnesota; las tareas de separación para adultos de la página 11 se basan en Wallerstein, J. y S. Blakeslee (1989) y *Second Chances*, New York: Ticknor & Fields; los materiales de las páginas 26 y 27 son de Lansky, V. (1989) *Divorce Book for Parents*, New York: New American Library; el material de la página 29 está basado en Ricci, I. (1980) *Mom's House, Dad's House*, New York: Macmillan; la página 30 está basada en una lista de juegos de Menninger Video Productions, the Menninger Clinic, Topeka, Kansas; las etapas del duelo para niños de la página 16 y los consejos de comunicación con el otro padre de la página 32 se adaptaron de Porter-Thal, N. (1991) *Parents, Children and Divorce*, Tampa, Florida, como también la Hoja de trabajo núm. 1 de las páginas 13-15, la Hoja de trabajo núm. 3 de las páginas 34-35 y la Hoja de trabajo núm. 5 de la página 62; la Hoja de trabajo núm. 4 de las páginas 57-60 fueron reimpresas o adaptadas de Hickey, E. y E. Dalton (1994) *Healing Hearts: Helping Children and Adults Recover from Divorce*, Nevada: Gold Leaf Press.

**Este manual solo proporciona información general. Si necesita asesoramiento legal, consulte un abogado.**