

High Conflict Co-Parenting

Never bad mouth the other parent or allow children to be part of the verbal or non-verbal conflict between you and the other parent. Even if you are extremely angry with the other parent, your children DO NOT feel the same way. Here are some tips for helping children develop good relationships with both parents when parents are in high conflict:

1. Find a neutral third person (baby sitter, neighbor, relative) to handle exchanges so that you and the other parent have little or no contact. Another method is to have pick-ups and drop-offs occur at the child's school, again reducing the amount of contact between the parents.
2. If exchanges must include contact, find a neutral, public place to exchange the child such as a restaurant, store, or if conflict is extreme, the police department's lobby.
3. Be on time for all drop-offs and pick-ups, have the children prepared for exchanges and be polite. This will set a good example for your kids. Since it may reduce conflict, it will also make exchanges easier on you and your children.
4. Parents can exchange notes instead of speaking if communication between the parents is hostile. Write the note, wait until you are calm and then re-read the note. Remove all insults and negative statements about the other parent. When the note is neutral and business-like, give the note to the other parent in person, if possible or through U.S. mail, E-mail, or a neutral third person.
5. **NEVER USE THE CHILDREN TO PASS VERBAL MESSAGES OR WRITTEN NOTES FROM ONE PARENT TO THE OTHER.**
6. Transitions are not easy on children. They respond in many ways, sometimes discussing how great or awful something was at the other parent's house. It is important to just listen, without interrupting or adding your own opinion, when children discuss the other parent. This will tell your children that whatever they share is O.K.
7. Never pressure children to talk about the other parent or time they spent with the other parent. The information will come when they are ready to share.
8. Treat the other parent as a business associate rather than an "ex". By doing so you will reduce potentially explosive emotional issues. Like it or not, you and the other parent must work together for the best interest of the children - that is your job as co-parents. Ways to be business-like include: communication that is clear, concise and emotionally neutral; keeping records of important transactions; upholding your "contract" by following the parenting plan; checking out facts and verifying them before jumping to conclusions; treating the other parent with respect; and being polite.

Children have the right to a relationship with both parents, regardless of the way parents feel about one another. Withholding children, involving them in parental conflict, and bad-mouthing the other parent will only cause grief for your kids. Instead, allow your children to have a positive relationship with both of you.

CÓMO SER CO-PADRES CUANDO EXISTE UN NIVEL ELEVADO DE CONFLICTO

Nunca hable de forma despectiva del otro padre, ni permita que sus hijos sean parte del conflicto verbal o no verbal que existe entre usted y el otro padre. Aún si usted se siente extremadamente enojado con el otro padre, sus hijos NO tienen las mismas emociones. A continuación hay unas sugerencias para ayudarles a los niños a desarrollar una buena relación con ambos padres cuando existe entre ellos un elevado nivel de conflicto:

1. Encuentre una tercera persona (un vecino, un pariente o alguien que cuida a los niños) que se encargue de los intercambios para que no haya contacto entre usted y el otro padre, o haya contacto mínimo. También los niños pueden ser recogidos o dejados en la escuela, lo cual minimiza el contacto entre los padres.
2. Si debe haber contacto entre los padres para las transferencias, encuentre un lugar público, neutral, como un restaurante, una tienda, o en casos de conflictos graves, la sala de espera del departamento de policía.
3. Llegue a tiempo cuando recoja o deje a sus hijos, tenga preparados a sus hijos para las transferencias y sea cortés, lo cual dará un buen ejemplo a sus hijos, ya que puede reducir el nivel de conflicto y hacer los intercambios más fáciles, tanto para usted como para sus hijos.
4. Si existe hostilidad entre los padres, pueden comunicarse por medio de notas en vez de hablarse directamente. Escriba la nota, espere hasta que se sienta calmado, y luego vuelva a leer su nota. Quite todos los insultos y comentarios negativos sobre el otro padre. Cuando la nota llegue a tener un tono neutral y serio, envíesela al otro padre, ya sea por correo común, correo electrónico, o por medio de una tercera persona.
5. **NUNCA USE A SUS HIJOS PARA LLEVAR MENSAJES VERBALES O ESCRITOS ENTRE USTED Y EL OTRO PADRE.**
6. Las transiciones no son fáciles para los menores. Ellos responden de muchas formas, lo que a veces incluye el que hablen de qué tan fantástico u horrible fue cierta cosa en la casa del otro padre. Es importante simplemente escuchar cuando sus hijos hablen del otro padre, sin interrumpir o agregar su propia opinión. Al hacer esto, usted les estará comunicando a sus hijos que es aceptable compartir cualquier cosa con usted.
7. Debe reservar sus opiniones del otro padre, porque en caso contrario, pueden llegar a oídas del otro padre, lo cual causará aún MÁS conflicto. Y, además, no es nunca aceptable decirles a sus hijos sus opiniones del otro padre; eso es un asunto que deben tratar sólo los adultos.
8. Nunca presione a sus hijos para que hablen del otro padre o del tiempo que pasan con el otro padre. Ellos le comunicarán estas cosas cuando se sientan listos para hacerlo.
9. Trate al otro padre como si fuera un socio de negocios, en lugar de un ex esposo o ex esposa. Al hacerlo, usted reducirá la posibilidad de que los problemas emocionales se vuelvan explosivos. Aunque le guste o no, los dos padres deben trabajar juntos a fin de lograr lo que más les beneficie a sus hijos. Como padres separados o divorciados, ese es su trabajo. Puede portarse como socio de las siguientes maneras: comuníquese de forma clara, breve y neutral; lleve registros de las transacciones importantes; cumpla con el contrato adhiriendo al acuerdo mutuo para la crianza de los hijos; verifique los hechos antes de precipitarse a hacer conclusiones; trate con respeto al otro padre; y sea cortés.

Los niños tienen el derecho de tener una relación con ambos padres, sin importar la opinión de un padre por el otro. El privarle al otro padre de sus hijos, el ponerlos en medio del conflicto, o el hablar de forma negativa sobre el otro padre, sólo les causará dolor a sus hijos. Al contrario, permita que sus hijos disfruten de una relación positiva tanto con usted como con el otro padre.