

## THINGS YOU CAN'T CHANGE:

### THE WEATHER-You can't change it, no matter how hard you try!

You can't prevent 110° heat, for example. Nor can you make it go away or change it. You can only accommodate yourself to it by wearing lighter clothing and staying out of the sun. It's the same thing with the other parent. **You cannot make them do what you want them to do no matter how hard you try, or complain, or bully, or sulk, or take them to court.**

One of the biggest complaints is that the other parent will no longer do what they used to do for you, or what you want them to do now. Why should they? You're not involved with each other any longer. As long as you make those demands, you will get upset. When you stop having those expectations or making those demands, and you start doing what *you* need to do, *you will stop going nuts.*

WHAT CAN YOU DO? Live your life as you would if the other parent weren't in the picture. Stop playing Gotcha. If you don't yell at him/her when they are late, if you ignore his/her game-playing (getting you upset), you win! And YOUR KIDS REALLY WIN. They don't have to witness or be around their parents getting upset or angry. That really bothers kids!

### EXAMPLE: ONE PARENT IS CONSISTENTLY LATE PICKING UP THE KIDS.

That throws off any plans you can make. By the time s/he arrives, you're so mad, you start screaming at him/her. S/he yells back, and s/he storms out with the kids. The two of you are seething for hours, even days. S/he complains to the kids, and so do you when they come back. You parents are locked in the game of Gotcha. S/he got you because you got upset, and you got him/her because s/he got upset too. What a waste of time! It's time to rethink your attitude and your plans.

Here are some suggestions on how to handle this situation:

1. Make sure your court order states that if s/he doesn't show up within 15-30 minutes of pickup time, you can assume the visit is cancelled, and continue with your plans.
2. Take the children to a babysitter or relative; if the other parent shows up at your place, leave a note about where the children are.
3. Don't make plans for that evening.

Argument: What about the fact that s/he won't see the kids?

Answer: That's not your fault, it's theirs. (S/he's the weather; you can't do anything about it.)

Argument: It's not fair that s/he gets away without showing up.

Answer: Life's not fair. Live with it. You can't change him/her. (S/he's the weather; you can't do anything about it.)

Argument: S/He's not obeying the court order.

Answer: Let the court deal with that problem the next time you show up in court (which you **know** you will be doing). It's not YOUR responsibility to make him/her do the right thing. (S/he's the weather; you can't do anything about it.)

Once you stop reacting to the other parent, you'll be able to find solutions that will not drive you crazy. Treating the other parent just as you do the weather will free you up to enjoy your life without making *impossible attempts to change the unchangeable!*

## COSAS QUE NO SE PUEDE CAMBIAR:

### EL CLIMA - Usted no puede cambiar el clima por mas que trate!

Algunas cosas son como el clima: no se pueden cambiar, por más esfuerzo que haga. Cuando la temperatura es de 30°C, usted no puede hacer que se vaya el calor o cambiarlo. Usted sólo puede adaptarse llevando ropa más ligera y evitando el sol. La situación es la misma con el otro padre. No lo puede obligar a hacer lo que usted quiera, por más que se queje, lo amenace, se ponga de mal humor o lo lleve ante el juez.

Una de las quejas más comunes es que el otro padre ya no hace lo que antes hacía por usted, o lo que usted desea que ahora hiciera por usted. ¿Y por qué debe hacerlo? Ustedes ya no están juntos. Mientras usted siga exigiendo esas cosas, se pondrá alterado. En cuanto deje de esperar o exigir esas cosas, y empiece a hacer las cosas que *usted* tiene que hacer, **dejará de perder los estribos.**

¿QUÉ PUEDE HACER? Viva su vida como si el otro padre no fuera parte de su vida. Deje de dar ojo por ojo. Si usted no le grita cuando llega tarde, y le hace caso omiso cuando está jugando con usted (poniéndolo enojado), usted saldrá ganando. Y SUS HIJOS SON LOS QUE REALMENTE SALEN GANANDO. No tendrán que ver a sus padres alterándose o enojados, ni aún estar cerca de ellos cuando se ponen así, porque ¡eso de verdad perturba a los niños!

### EJEMPLO: UNO DE LOS PADRES TIENE LA COSTUMBRE DE LLEGAR TARDE A RECOGER A LOS NIÑOS

Eso echa a perder los planes que el otro pudiera tener. Para cuando por fin llegue el padre, el ofendido está tan enfadado que empieza a gritarle al otro, el otro le paga con la misma moneda, y luego termina desquitándose con los niños. Los dos se sienten furiosos por horas, incluso por días. El ofensor se queja con los hijos, y el ofendido hace lo mismo cuando regresen a él. Los padres se encuentran atrapados en un círculo vicioso de ojo por ojo, de ofenderse el uno al otro porque el uno ha puesto al otro enojado. ¡Qué pérdida de tiempo! Ya es hora de evaluar su actitud y su forma de hacer planes.

Puede considerar las sugerencias siguientes acerca de cómo manejar esta situación:

- Asegúrese de que la orden judicial que obtenga diga que si no se presenta el otro padre para recoger a los hijos dentro de 30 minutos de la hora acordada, usted puede asumir que se ha cancelado la visita, y siga con sus planes.
- Lleve a sus hijos a un pariente o a una persona que los pueda cuidar; si se presenta el otro padre a su casa, deje una nota indicándole dónde puede recogerlos.
- No haga planes para esa noche.

Argumento: ¿Qué hay del hecho de que ella no quiera ver a los hijos?

Solución: Eso no es problema de usted, sino de ella. (Ella es como el clima: eso es algo que no puede cambiar.)

Argumento: No es justo que no se le castigue a él por no presentarse.

Solución: La vida no es justa. Tendrá que soportarlo. No lo puede cambiar. (Él es como el clima: es algo que no puede cambiar.)

Argumento: Ella no obedece la orden de la corte.

Solución: Deje que la corte se encargue de eso la próxima vez que usted se presente en corte. No es responsabilidad DE USTED obligarla a hacer algo que no quiere hacer. (Ella es como el clima: es algo que no puede cambiar.)

Una vez que usted deje de reaccionar de forma negativa al otro padre, podrá encontrar soluciones que le ayudaran a no perder los estribos. Al aceptar que no puede cambiarle al otro padre, usted se encontrará libre para disfrutar de su vida sin hacer *esfuerzos imposibles* para cambiar lo que no se puede cambiar.