

WHAT TO DO:

FOR YOUR CHILDREN -

- a. Make sure your child has access to both parents on a regular basis, even long distance parents.
- b. Have a regular, predictable, schedule of contact with your child. This means showing up and being on time. The predictability makes it easier for children to resolve issues of abandonment.
- c. Give your child permission to love and respect each parent. This means leading by example - show the other parent respect in front of the child or when the child may hear you. Recognize the importance of your child's relationship with the other parent - the value of the other parent's role and permanent connection to your child. That recognition is communicated to the child through your attitude, actions, and gestures.
- d. Learn to communicate with the other parent regarding the child so that both parents can stay informed and involved in the child's life.
- e. Allow your children to talk about their feelings without fear of judgment or punishment.

FOR YOURSELF -

- a. Seek out support from friends, therapists, ministers, and other parents in similar situations. Deal with your emotional turmoil OUTSIDE of your home and away from your kids. Do not use the children to meet your emotional needs or as a replacement for your partner. Do not discuss any problems regarding the children's other parent whether speaking to them or to someone else. Even if your child is mature, this is extremely harmful.
- b. Develop new, healthy activities and hobbies that will contribute to rebuilding your self-esteem.
- c. Separate your own issues about the other parent from parenting issues. Remember you are no longer girlfriend and boyfriend, husband and wife, or partners but will always be your child's parent.
- d. Don't view yourself as a failure. You will only make life much more difficult for yourself and for your children. All people make mistakes.

QUE HACER:

POR SUS NIÑOS -

1. Asegúrese de que su niño tenga acceso regular a ambos padres, aún aquellos padres que viven lejos.
2. Tenga un horario de contacto estable y regular con su niño. Contacto regular quiere decir presentarse a sus visitas y llegar a tiempo a ellas. El tener esta rutina estable le ayudará a su hijo a superar sentimientos de abandono.
3. Déle a su hijo permiso para amar y respetar a cada uno de sus padres. Eso significa que usted debe dar el ejemplo al mostrarle respeto al otro padre cuando su niño esté presente o cuando su hijo pueda oírle hablar. Reconozca lo importante que es la relación de su niño con el otro padre, el valor del papel que desempeña el otro padre y su vínculo permanente entre ellos. Usted puede demostrar que reconoce esa importancia, por medio de su actitud, sus acciones y los gestos que usa.
4. Aprenda a comunicarse efectivamente con el otro padre sobre su hijo. Así los dos padres podrán mantenerse al tanto de la vida de su hijo y participar activamente en ella.
5. Permita que sus hijos hablen de sus sentimientos sin temor a que usted los juzgue o los castigue.

POR SÍ MISMO

1. Busque el apoyo de amigos, terapeutas, ministros y otros padres que se encuentran en la misma situación que usted. Cuando haga frente a sus batallas emocionales, asegúrese de hacerlo FUERA de su casa y lejos de sus niños. No use a sus niños para satisfacer sus necesidades emocionales o como substitutos de su pareja. No hable con sus niños sobre los problemas con el otro padre aun cuando sus niños sean emocionalmente maduros, a ellos les hace daño el escuchar sus problemas.
2. Participe en nuevas actividades y pasatiempos saludables que le ayudarán a reconstruir su autoestima.
3. Distinga sus problemas con el otro padre de lo que es SU trabajo y papel como padre. Recuerde, ustedes ya no son novios o marido y mujer, o una pareja, pero siempre serán padres de su hijo.
4. No se considere un fracaso. Eso solamente hará su vida y la de sus niños más difícil. Todos cometemos errores. Trate de perdonarse a sí mismo y al otro padre, y concéntrese en criar a sus hijos.