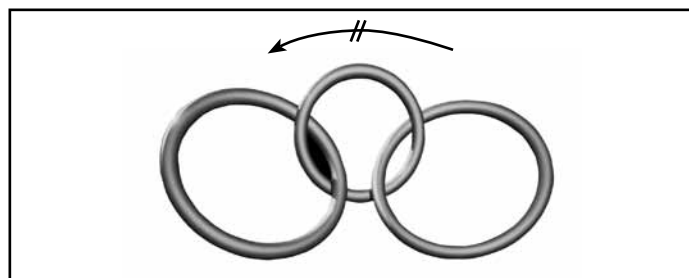
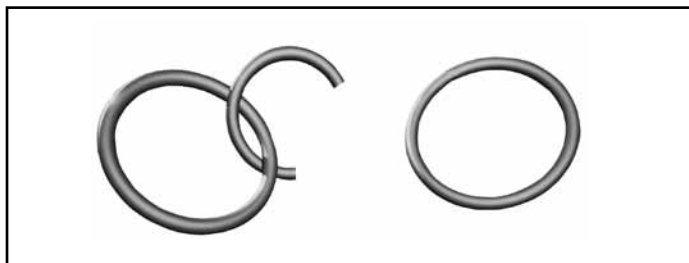


Por tanto, si algo daña a los padres, el hijo se siente dañado también. Por eso oírás a un niño pequeño automáticamente defender a uno de sus padres si éste ha sido criticado de alguna manera. ¡El niño cree que él es el que ha sido criticado y tiene que defenderse! Críticas, ataques y nombres feos dirigidos al otro padre son experimentados por el niño como un golpe personal. Claro, el golpe no es físico, es psicológico y resulta en la disminución de la autoestima del niño. Vea el siguiente diagrama.



Imagínate si el resultado no es sólo que el padre es “dañado” por la crítica sino también está totalmente ausente. El niño siente que parte de sí mismo ha desaparecido también. Él sufre por la pérdida - no sólo la pérdida de la persona sino la pérdida de sí mismo. Él nunca estará completo porque hay un gran agujero en el cual parte de él desapareció.



¿Qué Si Solamente Existe Uno de los Padres?

De las situaciones descritas anteriormente, puedes ver lo doloroso que es esta experiencia para el niño. Puedes pensar que sería mucho más fácil si sólo un padre estuviera involucrado en la vida del niño. Piensa en las ventajas. Pudieras eliminar algo de tu estrés y reducirías la necesidad de resolver todos estos detalles con el otro padre. Tendrías menos conflicto en tu vida y todas las decisiones acerca de tu hijo estuvieran bajo tu control directo.

Aunque este escenario puede que satisfaga tus propias necesidades personales, ¿cuáles fueran las consecuencias para tu hijo? Como la persona de 25 años de edad en el escenario al prin-



Mi Compromiso a Cuidar

Yo, _____, padre/madre de _____,
(*tu nombre*) (el nombre de tu hijo/a)
me comprometo a cuidar la salud mental de mi hijo a largo plazo. Estoy de acuerdo a tomar el mando y hacer lo que sea necesario para reducir el conflicto y la tensión. Estoy totalmente comprometido/a a amar a mi hijo/a. Reconozco que para ser un buen padre (o una buena madre) necesito dejar mis conductas negativas y destructivas.

Aún si _____ no se compromete a lo mismo, yo
(*tu antiguo cónyuge*)
todavía puedo ser eficaz en hacer la diferencia en los patrones de nuestra relación. Sin embargo, esto no quiere decir que me entregaré a demandas raras ni significa que pelearé hasta ganar. Sí significa que evitaré todo conflicto en la presencia de mi hijo/a y seguiré las reglas del divorcio. Aprenderé y practicaré nuevas técnicas para manejar situaciones que crean problemas. El cambiar no será fácil. Sin embargo, haré esto por _____. Porque amo a mi
(*nombre del niño*)
hijo/a, gustosamente tomaré esta decisión.

La firma del padre/madre _____

Fecha _____



1er Paso. Piensa cómo reaccionar a favor propio. Por ejemplo, puedes enojarte y decir, “¡No, no es la noche en que tu madre/padre te tienen!” O puedes hacerte la víctima y decir, “Bueno, creo que puedes, pero tú sabes lo nerviosa que me pongo cuando tu padre está presente.”

2do Paso. Ahora piensa en cómo actuar a favor de tu hijo. ¿Qué dirías o harías?



Qué Hacer para Mejorar el Nuevo Alineamiento

Para ayudarte a basar más de tus decisiones a favor de tu hijo en vez del tuyo propio, usa el siguiente método para mejorar no hacer algo impulsivamente. La técnica se llama PPP-A. Las siglas significan Parar, Pensar, Pausar y Actuar.

La Técnica PPP-A

1er Paso. PARAR

Cuando una situación ocurre de repente, como la llamada del otro padre pidiendo cambiar la visitación de este mes, la primera cosa que debes hacer es PARAR y no reaccionar inmediatamente. Trata de bloquear cualquier pensamiento y hazte parar temporalmente. Respira profundo y concéntrate en calmarte. Trata de decirte a ti mismo, “Una oportunidad para practicar PPP-A.”

2do Paso. PENSAR

Ahora es tiempo de comenzar a PENSAR. Piensa acerca de la meta a largo plazo para tu hijo. Después piensa en lo que harías en una relación empresarial. Ahora piénsalo otra vez al hacerte esta pregunta, “¿Estoy tratando de buscar algo para mí en esto o estoy poniendo mis intereses a un lado para actuar primero a favor de mi hijo?”

3er Paso. PAUSAR

Ahora respira profundo nuevamente. Exhala despacio. No reacciones. Una respuesta rápida no valdría la pena. Actúa como si estuvieras en cámara lenta. La pausa debe parecer más larga de lo que es en realidad. Despeja tu mente al exhalar tus emociones.

4to Paso. ACTUAR

Ahora estás listo para ACTUAR. Si tienes dudas, pide más tiempo. Solicita una cita para analizar el asunto, Si decides responder, evita comenzar tu oración con la palabra “tú.” Considera acciones y técnicas alternativas para resolver los problemas. Entonces, cuando hayas decidido lo que es mejor para tu hijo, toma acción.

