

# **DEL NACIMIENTO A LOS TRES AÑOS**

**Una Guía para Padres en la Creación de Planes de Crianza  
para Niños Pequeños**



**Preparado por los Servicios del Tribunal Familiar del  
Condado de Multnomah**

**En colaboración con el *Subcomité de Participación de los Padres y Alcance  
del Comité Asesor en La Ley Familiar del Estado de Oregón***

**Septiembre 2017**

## Los Desarrolladores

### *Servicios del Tribunal Familiar*

Los Servicios del Tribunal Familiar son una agencia de servicios sociales en el marco del Departamento de Justicia de la Comunidad. Los Servicios del Tribunal Familiar proporcionan asistencia a los padres del Condado de Multnomah en Oregón que pasan por un divorcio o una separación. ***Nuestra misión*** es ayudar a los niños, ayudando a su vez a los padres a reducir los conflictos relacionados con la separación y el divorcio. Nuestros servicios incluyen:

- asistencia en la creación de planes de crianza
- mediación para los padres que no están de acuerdo sobre los horarios para los niños
- evaluaciones de custodia ordenadas por el tribunal
- servicios de visitas supervisadas para las familias con un historial de violencia doméstica
- clases de educación y crianza para los padres con problemas de custodia y tiempos de crianza ante el tribunal
- ayudar a los padres que están teniendo dificultad para ver a sus hijos y no tienen una orden judicial

### ***Subcomité de Participación de los Padres y Alcance del Comité Asesor en La Ley Familiar del Estado de Oregón (State Family Law Advisory Committee o SFLAC)***

El Subcomité de Participación de Los Padres y Alcance del SFLAC es un grupo multidisciplinar integrado por jueces de derecho de familia, mediadores y evaluadores de custodia de menores, padres educadores y abogados de derecho de familia convocados por el SFLAC para examinar la información y recursos que apoyan la participación significativa y segura de los padres en las vidas de sus hijos después del divorcio o la separación.

***Agradecemos especialmente a Tracy Vogeltanz por compilar, organizar, y editar gran parte de los contenidos de la Guía Del Nacimiento a los Tres.***

## Prefacio

### ***Honramos a todos los padres y familias***

El aspecto externo de los padres y las familias es diverso. Los niños están siendo criados y les va bien en los hogares encabezados por padres de sexos opuestos, padres del mismo sexo, abuelos, padres que viven separados y crían a la vez a los hijos, y los padres que crían solos. Siempre que sea posible, estamos comprometidos con el uso de lenguaje inclusivo que respete a todos los padres.

### ***Reconocemos a los Padres en Solitario***

Sabemos que muchos padres separados, divorciados y solteros están criando a sus hijos sin la ayuda o participación del otro progenitor. Nos referimos a este hecho como ***paternidad en solitario*** en lugar de decir "padre/madre soltero/a", porque muchos padres solteros también tienen a otro co-padre que está ayudando a criar a su hijo. Mientras que algunas secciones del manual se centran en cosas que los co-padres deben considerar, esperamos que gran parte del material sea útil para los padres en solitario también.

### ***Nos Centramos en las Fortalezas y Resiliencia***

Uno de los resultados de las investigaciones más importantes sobre las familias que se enfrentan al divorcio y a la separación es que la mayoría de los niños son capaces de recuperarse después del cambio en la familia. Hay muchas cosas que los padres pueden hacer para ayudar a los niños a que les vaya bien durante y después del divorcio o la separación.

## Tabla de contenidos

<b>Introducción.....</b>	<b>4</b>
<b>Apego.....</b>	<b>5</b>
<b>El Apego y los Horarios de Crianza.....</b>	<b>8</b>
<b>Mantenerse Conectado si su Hijo no Vive con Usted.....</b>	<b>13</b>
<b>Apoyar el Vínculo con el Padre No Residente.....</b>	<b>16</b>
<b>La Cuestión de las NochesNoches.....</b>	<b>17</b>
<b>Signos de Angustia.....</b>	<b>21</b>
<b>Preparar a su Hijo para las Transiciones.....</b>	<b>22</b>
<b>Una Advertencia Acerca de la Televisión, los Medios Sociales y los Niños Pequeños.....</b>	<b>25</b>
<b>Mantener a su Hijo Seguro.....</b>	<b>26</b>
<b>Resumen.....</b>	<b>30</b>
<b>Muestra de Planes de Crianza.....</b>	<b>31</b>
<b>Muestra de Registro de Comunicación de Co-Padres.....</b>	<b>33</b>
<b>Recursos.....</b>	<b>34</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>37</b>

# Introducción

## ***¿Por qué tener un manual especial enfocado en niños desde el nacimiento hasta los tres años?***

Los tres primeros años de vida de un niño son fundamentales para su salud futura, la felicidad y el crecimiento. Durante estos años, un niño está aprendiendo mucho más que la forma de caminar, hablar y seguir las instrucciones. Su cerebro está creciendo de maneras muy importantes que le ayudarán a lidiar con el estrés, aprender, estar saludable, y que tenga una estrecha relación con otros en el futuro.

Los padres que terminan su relación durante este tiempo en la vida de sus hijos se enfrentan a decisiones difíciles sobre qué horario funcionará mejor para su hijo. Es difícil equilibrar las necesidades de un niño pequeño con el deseo de cada padre para tener el mayor tiempo posible.

Expertos en niños han pasado mucho tiempo estudiando a los niños pequeños cuyos padres no están juntos. Ellos han tratado de identificar cuáles son los mejores planes y programas para niños pequeños en estas situaciones. A veces, los expertos no están de acuerdo, y esto puede resultar confuso.

Las buenas noticias son que los expertos están de acuerdo en algunas cosas importantes. Los niños pequeños necesitan:

- atención segura y predecible de un(os) adulto(s) sensible(s) y receptivo(s)
- contacto frecuente y significativo con los dos padres estables
- protección frente a la tensión, el conflicto y la violencia
- la comodidad de una figura de apego cuando están molestos
- horarios que cambian cuando cambian sus necesidades



## ***¿Cómo puede este manual ayudarme a mí y a mi hijo?***

Este manual ayudará a los padres de niños pequeños que se están divorciando, separando o que nunca vivieron juntos, a tomar decisiones informadas sobre los horarios de tiempo de crianza.

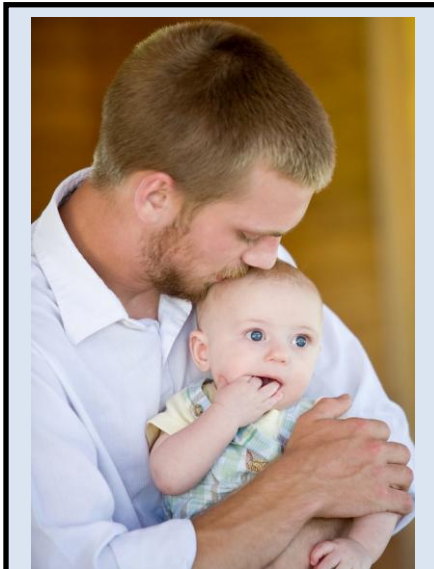
- Vamos a hablar sobre el **apego** y la importancia de cada uno de los padres en la vida de un niño.
- Veremos cómo funcionan las nochesnoches para los niños pequeños y las cosas a tomar en cuenta sobre lasnochesnoches.
- Exploraremos signos de angustia en los niños pequeños y la diferencia entre las respuestas normales y las preocupantes al estrés.
- Compartiremos muestras de planes y recursos para que tenga un lugar por el que empezar.

Este manual habla a menudo sobre estudios de investigación. Usted puede notar que a veces los estudios encuentran diferentes respuestas a las mismas preguntas. Existen muchas razones para ello: Sobre todo se nota que no hay un plan **de talla única** que satisfaga las necesidades de todos los niños.



**Tome en cuenta:** Este manual ofrece una amplia visión de las cosas en las que pensar durante el desarrollo de su plan. No puede describir un plan que satisfaga las necesidades específicas de su hijo. Usted siempre debe hablar con el médico de su hijo o un terapeuta infantil si usted tiene preguntas acerca de las necesidades especiales de su hijo. Además, usted debe preguntar a un abogado si usted tiene preguntas acerca de cómo esta información podría afectar a su caso legal.

## Apego



*El vínculo de un niño con una figura de apego principal es la piedra angular de casi todos los otros pasos importantes en su crecimiento.*

### ***¿Qué es el apego?***

Un bebé no puede sobrevivir sin alguien que le proporcione alimentos, seguridad y afecto. Debido a esto, los bebés humanos nacen con una necesidad muy fuerte de vincularse con un cuidador. **El apego** es la palabra que se usa para describir el vínculo emocional profundo y duradero entre un niño y al menos un cuidador. En su primer año, los niños desarrollan un fuerte **vínculo de apego** con la persona que sienten por primera vez que sea consistente, segura y reconfortante. Esta suele ser un padre o una persona que cuida de ellos la mayor parte del tiempo.

Los bebés pueden tener un fuerte apego a más de una persona, pero por lo general prefieren una figura de apego sobre otras en diferentes momentos de sus vidas. En este manual a veces llamamos a esta persona una **figura de apego principal**.

### ***Por qué el apego es importante ...***

El vínculo que un niño crea con su primera figura de apego es la piedra angular para casi todos los otros

pasos importantes en su crecimiento. El desarrollo temprano del cerebro depende de un apego seguro. Los cerebros de los bebés duplican su volumen entre el nacimiento y los 12 meses. Durante este tiempo, las interacciones de ida y vuelta entre un bebé y las figuras de apego son clave. Estas interacciones estimulan muchas partes del cerebro del bebé en desarrollo.

**Un apego seguro** ayuda a que un niño sienta confianza en los demás y en sí mismo. Esto les ayuda a estar preparados para aprender y para conectar con los demás. Les ayuda a entender sus sentimientos. El apego seguro hace que los niños **resilientes** sean capaces de "salir a flote" después de situaciones difíciles, recuperarse de sentimientos de dolor, y asumir nuevos retos.

Hay estudios de investigación que nos dicen que los niños con apego seguro son más capaces de:

- confiar y sentirse cercanos a los demás
- manejar sentimientos difíciles
- sentirse bien consigo mismos
- preocuparse por los sentimientos de otras personas
- aprender y hacer bien en la escuela
- ser curiosos y creativos
- ser flexibles, resuelven problemas y se adaptan a nuevas situaciones
- pensar antes de actuar impulsivamente
- ser más independientes
- tener mejores habilidades sociales

### ***¿Cómo puede un padre crear un apego seguro?***

El apego seguro ocurre cuando un padre ofrece una cálida y receptiva atención a sus hijos **en forma consistente y previsible**, *especialmente* cuando el niño está excitado o enojado. El apego seguro viene de la acción de dar y recibir entre el niño y el padre. El niño envía una señal de atención, como el llanto o la sonrisa. El padre lee la señal correctamente y responde de manera que le da al niño lo que necesita.

**Los comportamientos receptivos** que ayudan a formar un apego seguro incluyen la alimentación, sostener al niño, sonreír, abrazar, reconfortar, relajar, bañar, y otras conductas de cuidado de personas. Los niños con apego seguro saben que pueden depender de la figura de apego para ayudarles cuando están molestos y ser felices con ellos cuando están excitados.

### ***¿Qué aspecto externo tiene el apego seguro en los bebés?***

Alrededor de la edad de ocho meses, un bebé bien apegado empieza a sentirse molesto cuando su figura de apego no está a la vista. Esta respuesta se llama **ansiedad de separación**. La ansiedad de separación en este momento en la vida es **normal**. Además, un bebé con un apego seguro es feliz y puede aceptar ser reconfortado por la figura de apego cuando vuelven a estar juntos. En otras palabras, un niño con un apego seguro tiene un vínculo suficientemente fuerte como para molestarse cuando la figura de apego se va. Y tienen suficiente **confianza**, como para poder relajarse y ser consolados cuando la figura de apego regresa.

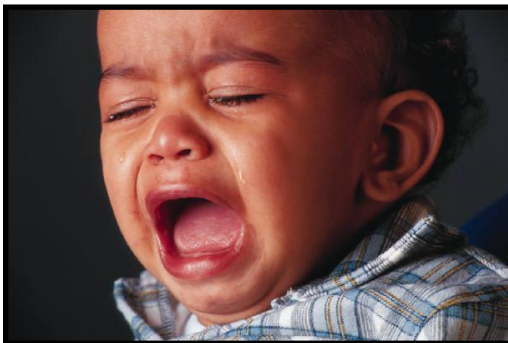


*Los comportamientos en forma de cuidados ayudan a los bebés a formar apegos seguros.*

Los niños con apego seguro pueden ser consolados por otras personas por las que sientan simpatía, pero por lo general prefieren ser consolados por su **figura de apego seguro**.

### ***Confianza = Regulación Emocional...***

Cada vez que un bebé se enoja y es reconfortado con la figura de apego, él adquiere la experiencia de calmarse. Mientras esto sucede una y otra vez, empieza a aprender la capacidad de calmarse y manejar sus propios sentimientos negativos. **La regulación emocional** es un término para esta capacidad y es muy importante. La regulación emocional permite a un niño a comprender y aceptar sus propios sentimientos, utilizar maneras saludables para manejarlos, y seguir adelante incluso bajo estrés. La regulación emocional conduce a una buena salud mental y emocional más tarde en la vida.



### ***¿Qué aspecto externo tiene el apego seguro en los niños pequeños?***

A medida que su hijo entra en el segundo año de vida se vuelve más independiente física y emocionalmente. Las partes del cerebro involucradas en el hablar se activan durante el segundo año. La mayoría de los niños han empezado a hablar y se enfrentan al adiestramiento para ir al baño solos para el final del tercer año. Este es un tiempo muy ocupado y un reto para los niños y sus padres.

La exploración (¡metiéndose en todo!) y la puesta a prueba de su paciencia al decir "¡No!" son algunas de las formas en las que un niño pequeño pone a prueba sus nuevas habilidades y desarrolla la independencia. Los niños pequeños tienen un fuerte deseo de hacer las cosas "¡yo solo!", pero al mismo tiempo, todavía necesitan sentirse cerca de su figura de apego. Esto crea estrés y puede conducir a fuertes arrebatos emocionales. Es por esto que la gente a veces llama a esta etapa los "terribles dos años".



Los niños con apego seguro generalmente pueden explorar su entorno con entusiasmo y curiosidad. Pero también quieren un contacto frecuente con su figura de apego. El apego que creó la **confianza** en el primer año se convierte en la **base segura** en la que los niños pequeños pueden confiar al explorar el mundo y sus propios sentimientos y deseos.

Piense en cómo los niños de esta edad juegan por su cuenta, quieren alimentarse ellos mismos, y así sucesivamente... Pero, todavía traen todos los juguetes para que usted pueda verlos y quieren que los sostenga cuando estén cansados, heridos o molestos. ¡También quieren que comparta su alegría y entusiasmo por el mundo a su alrededor!

### ***Los niños pueden tener más de una figura de apego***

El apego se desarrolla durante toda la vida, desde antes del nacimiento hasta la edad adulta. Sabemos que los bebés se vinculan con una figura de apego seguro en los primeros meses de vida. Algunos expertos creen ahora que los bebés pueden vincularse con otros cuidadores ya a los dos o tres meses de edad.

Estos otros apegos son por lo general las personas con las que pasan mucho tiempo y ofrecen un ambiente de cuidado y receptivo. Esta persona es a menudo el otro padre. A veces es un abuelo, hermano u otro cuidador. Estos vínculos le dan al niño la oportunidad de tener interacciones cariñosas positivas con los demás. Los bebés mostrarán dolor y molestias graves si pierden el contacto con una figura de apego principal. Pero, ellos también sienten dolor si pierden el contacto con otras figuras de apego importantes.



*El vínculo de apego que crea confianza en el primer año se convierte en la base segura de un niño pequeño sobre la que puede depender mientras explora el mundo*



## El Apego y los Horarios de Crianza



### ***¿Cómo influye el factor del apego en las decisiones sobre los horarios de la crianza?***

Algunos de los desarrollos del cerebro que ocurren en los primeros años de vida pueden suceder **solo** cuando un niño es muy pequeño y su cerebro está todavía en formación. Parece que hay "ventanas" de tiempo en las que un niño pequeño puede aprender que no se abren más tarde. Por ejemplo, los niños que no oyen lengua hablada durante sus primeros años no pueden ser capaces de aprender a hablar más tarde.

El sistema de apego del niño es muy importante durante este período de crecimiento cerebral. Los niños aprenden de las personas a las que están apegados a dos o tres veces el ritmo que aprenden de otros. Los expertos creen que interrumpir el apego durante los primeros años puede dañar a los niños más que los futuros acontecimientos negativos.

Para un niño pequeño, cuyos padres se están separando, hay muchas posibles fuentes de estrés. El niño puede ser separado de su figura de apego principal por períodos de tiempo. Si esos períodos ocurren con demasiada frecuencia o duran demasiado tiempo, puede tener un efecto negativo sobre el apego seguro. Durante la separación de los padres, el niño puede estar expuesto a más conflictos entre padres, tensiones, o en algunos casos, violencia. Los padres del niño pueden estar estresados y menos emocionalmente disponibles.

También existe la posible pérdida de contacto con el ***padre no residente*** (el padre que tiene menos tiempo con el niño). Incluso si el padre no residente no es la figura principal de apego, el niño va a llorar la pérdida si el vínculo con ese padre es fuerte.



**Las investigaciones muestran que la participación de ambos padres en la vida de un niño, con la excepción de un padre abusivo o peligroso, es un factor importante para que los niños crezcan bien.** También sabemos que, si bien el apego primario es un proceso crítico del desarrollo, el apego a la otra parte es tan importante según crecen los niños.

***Hay muchas cosas que usted puede hacer para proteger a su hijo durante una separación o divorcio ...***

Si su hijo ya tiene un apego seguro, entonces está en buena estado para tolerar algunos de los cambios que vienen con el divorcio y la separación. Años de observación de los padres en hogares separados muestran que muchas cosas protegen a los bebés y niños pequeños durante el proceso de separación.

***Por ejemplo...***

- comprometerse a proteger el desarrollo del sistema de apego del niño al hacer que los bebés tengan muchas oportunidades y tiempo para conectar con su figura de apego primaria y reagruparse emocionalmente
- trabajar para reducir el conflicto y la tensión durante las transiciones
- decidir ser flexible en la configuración del horario en torno a las necesidades del niño
- obtener apoyo para que usted esté emocionalmente disponible para responder al niño
- apoyar y fomentar el vínculo del niño con el otro padre
- centrarse en las necesidades de desarrollo del niño en lugar de lo que es "justo" para los padres



***Tome en cuenta :*** *En los casos en los que haya violencia doméstica, enfermedad mental no tratada grave, o un co-padre ausente, estos pasos son difíciles, incluso imposibles de lograr. Los planes de crianza de los hijos pueden tener un aspecto diferente. Vamos a hablar de algunos de estos escenarios más adelante en este manual.*



### ***Género y Crianza de los Hijos***

*Los niños casi siempre lo hacen mejor cuando tienen acceso a dos padres involucrados y seguros.* En esta sección se examinan algunos de los beneficios de tener a dos padres que participan en la vida de un niño.

Muchas investigaciones se han centrado en "madres" y en "padres". Cuando hablemos de investigación que observó sólo a madres o a padres sólo usaremos esos términos. De lo contrario trataremos de usar términos de género neutro siempre que sea posible.

Los estudios de las madres y los padres se fijaban en grandes grupos de padres. Los resultados son conclusiones generales sobre los progenitores masculinos y femeninos. Recuerde que el género ***no es el único factor que influye*** en la crianza. Las madres y los padres tienen habilidades únicas como individuos. Ellos pueden o no pueden adaptarse a los patrones descritos a continuación.

### ***¿Cómo las madres y los padres contribuyen cada uno con el desarrollo de un niño?***

La investigación muestra que las madres y los padres interactúan con sus hijos de maneras ligeramente diferentes, cada una de las cuales pueden ayudar a un desarrollo saludable. Los progenitores femeninos tienden a utilizar comportamientos cálidos, calmantes y relajantes con más frecuencia. A menudo son mejores para leer el lenguaje corporal y la conexión con el estado emocional del niño. Estas formas de conectar incrementan el desarrollo del cerebro derecho en los bebés. El desarrollo del cerebro derecho es muy importante para las relaciones sociales y emocionales. El apego madre-hijo parece tener un impacto en la capacidad del niño para estar cerca de los demás y manejar la ansiedad.

Los padres tienden a ser más físicos y a estimular la interacción con los niños pequeños. Ellos a menudo tienen sus bebés mirando hacia afuera y permiten una mayor libertad para que exploren. Los padres varones suelen utilizar las actividades más prácticas, educativas, y utilizan los juguetes de manera que amplían el mundo del niño. Los juegos de los padres con niños pueden ser un modelo para el auto-control que ayuda a los niños a leer las señales emocionales en los demás. El apego al padre también parece tener un impacto positivo en cómo los niños se ocupan de la conducta agresiva.



*En promedio un tercio de los niños en hogares separados pierden el contacto con sus padres, por lo general un papá.*

Las madres más a menudo se quedan físicamente cerca de sus hijos mientras les vigilan y ayudándoles con las tareas. Los padres tienden a dar un paso atrás y estar menos ansiosos acerca de la seguridad, aunque muchos de ellos ofrecen consuelo y aliento. Esta combinación de comportamientos de los padres ayuda a los niños a desarrollar tanto la independencia como la sensación de seguridad.

### ***¿Cuál es el impacto de la participación de un padre seguro y responsable?***

Pocos progenitores en proceso de separación o divorcio deciden cortar el contacto con el padre. Sin embargo, en promedio, un tercio de los niños cuyos progenitores se han separado pierden el contacto con un progenitor, por lo general un progenitor padre. Esto es por lo que los estudios se han centrado en los progenitores padres. Cuando la seguridad no es un problema, los niños con padres seguros e involucrados son más propensos a tener:

- ***Mayor rendimiento escolar durante toda la vida*** - Ellos están listos para la escuela más temprano y se quedan en la escuela más tiempo; el rendimiento general en la escuela es mejor; un estudio encontró que los niños con la participación del padre significativa fueron 43% más propensos que otros niños a conseguir "A's" y a tener un tercio menos de probabilidades de repetir un grado.
- ***Mejor rendimiento en las habilidades mentales*** como el lenguaje, el pensamiento y la resolución de problemas.
- ***Niveles más altos de funcionamiento social/emocional***- Ellos tienden a hacer amistades más fuertes y duraderas y a mostrar más capacidad de preocuparse por los sentimientos de otras personas; las niñas tienen una mayor autoestima y más confianza en su capacidad para mantener relaciones a largo plazo; los niños tienen menos conductas agresivas.
- ***Menos problemas conductuales*** - Ellos usan menos drogas y alcohol; las niñas son menos propensas a experimentar embarazos adolescentes; los niños son menos propensos a involucrarse en el sistema de justicia juvenil.
- ***Mayor seguridad financiera*** - Los padres implicados son más propensos a apoyar a sus hijos financieramente y para pagar la manutención a tiempo.



*Los niños con padres que participan tienen más*

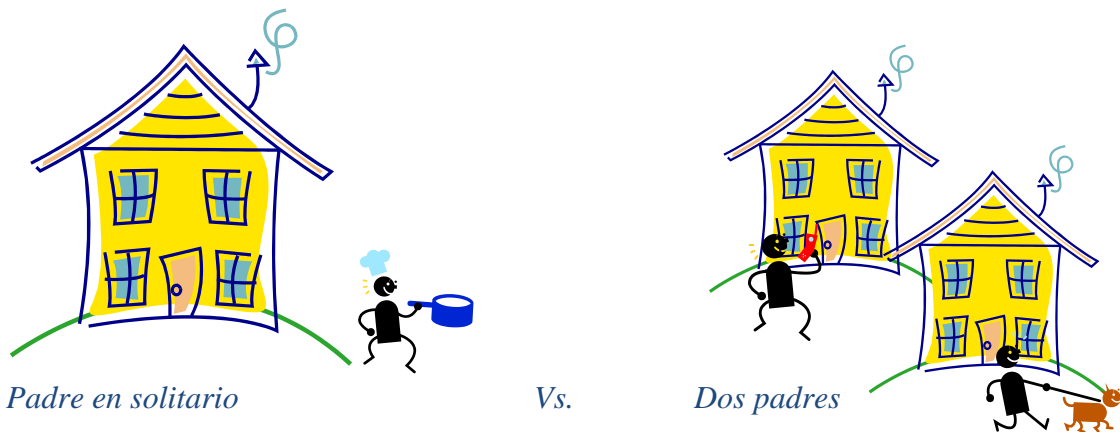


**Recuerde:** Incluso los padres que no son perfectos aportan un beneficio a la vida de un niño. Sin embargo, los riesgos de daño de un padre que usa la violencia, tiene graves problemas de drogas o alcohol, o enfermedades mentales no tratadas pueden ser mayores que los beneficios de su participación

### ***¿Qué pasa con otros tipos de escenarios de crianza?***

Los estudios sobre los beneficios de la participación de dos padres se han centrado principalmente en la comparación de los progenitores masculinos y femeninos. Sin embargo, muchos estudios han comparado los niños criados por padres del mismo sexo con los niños criados por padres de sexos opuestos. ***En general, la investigación muestra que a los niños criados por padres del mismo sexo cariñosos y acogedores, les va tan bien como a los niños criados por padres cariñosos del sexo opuesto.*** Desafortunadamente, hay muy pocos estudios de investigación que comparen la separación/divorcio de padres del mismo sexo frente a la separación/divorcio de padres de distinto sexo. Esperamos que muchos de los beneficios de tener dos padres de sexos opuestos que participan en la vida de un niño después de la separación también sean ciertos para los hijos de padres del mismo sexo que se separan o divorcian.

Han habido muchos estudios de niños criados en hogares de padres en solitario. Estos estudios a menudo tienen cosas negativas que decir sobre cómo les va a los niños con un solo progenitor cuando son adultos. Cuando los expertos se fijan más de cerca, se encuentran con que algunos de los "problemas" para los niños criados por un padre en solitario, pueden estar relacionados con las dificultades financieras de la crianza de un niño solo. Además, muchos estudios de los padres en solitario incluyen esos padres con otros tipos de problemas (como la adicción o enfermedad mental no tratada) que pueden tener un efecto negativo en los niños.



Más recientemente, los investigadores han tomado un nuevo enfoque. Se fijaron en los factores de resiliencia (de protección) para los niños en hogares de padres en solitario. Encontraron que ***muchos niños con padres en solitario estaban sanos y bien adaptados.*** Estos estudios muestran que los niños a los que les va bien en los hogares de padres en solitario tienen algunas de las siguientes características:

- relaciones positivas con otros adultos estables que los apoyan u orientan
- fuerte compromiso con la participación en la escuela y la educación
- padres con buenas habilidades de crianza de los hijos
- apego seguro al padre que está criándoles
- participación en grupos positivos y actividades extra-curriculares
- comunidades que son seguras y libres de violencia
- padres que tienen buenas redes de apoyo social

## Mantenerse Conectado Cuando su Hijo no Vive con Usted

### *¿Por qué se salen algunos padres no residentes de la vida de un niño?*

Sabemos que los padres aman a sus hijos, así que ¿por qué algunos padres "se retiran"? Los padres aluden a varias razones comunes por las cuales se alejan...

- ***Sentirse culpable o una falta de confianza en sí mismo como padre*** - Los padres que terminan las relaciones tradicionales pueden sentirse menos seguros en los roles de cuidado de niños. Ellos luchan de encontrar maneras de participar en la escuela y la vida social de sus hijos. Las madres que dejan a sus hijos cuando terminan una relación sienten una culpa intensa. Los familiares y amigos pueden juzgarlas duramente.
- ***Volver a casarse/vivir en pareja de nuevo dentro del primer año*** - Puede durar fácilmente un par de años para adaptarse los niños al divorcio o a la separación de sus padres. A menudo necesitan toda la atención de los padres durante este tiempo. El setenta y cinco por ciento (75%) de los padres divorciados se vuelven a casar dentro de 3 años. Los que se vuelven a casar cuando los niños son muy jóvenes son más propensos a perder el contacto.
- ***Mudarse a más de 75 millas de distancia*** - Cuando uno de los padres vive a más de una hora en coche de distancia de sus hijos, la logística y los horarios son un reto. A los niños no les gusta sentirse desarraigados de su barrio y amigos. Los padres no residentes pueden sentirse menos conectados con la vida cotidiana del niño.
- ***El conflicto continuo con el otro padre*** - Con el tiempo el estrés emocional y mental de la batalla constante tiene un costo. Los padres no residentes pueden decidir que a los niños les iría mejor si ellos no fueran a verlos.
- ***Obstáculos*** - El padre de residencia u otras personas hablan mal del otro padre, se mudan a otra área, o tratan de limitar el contacto.
- ***Los problemas en la vida*** - Si el padre no residente tiene una adicción o enfermedad mental no tratada, o no tiene hogar o en está en la cárcel, el contacto regular puede ser un desafío serio.



### ***Lo que los padres no residentes pueden hacer para fortalecer el apego...***

Los padres no residentes se preocupan por su capacidad para vincularse con sus hijos si tienen pocas o ninguna noche. La frecuencia y la valía del tiempo que pasa con un niño es importante, independientemente de si él pasa la noche. Recuerde, los bebés desarrollan apegos a los cuidadores que constantemente proporcionan una atención segura, tranquila, responsable y receptiva. Los padres que utilizan regularmente ***conductas receptivas*** con su hijo construirán un mayor apego.

#### ***Entre los comportamientos receptivos se incluyen:***

- el cuidado de las necesidades básicas de su hijo - alimentación, el baño, el cambiarse, vestirlos,
- calmar a su hijo cuando esté enfermo o molesto - abrazarlo, sostenerlo, mecerlo
- ayudar a su hijo a prepararse para la hora de dormir o las siestas - leerle, lavarse los dientes, y otros rituales antes de acostarse
- sostener y hablar con su bebé; o participar en el juego imaginativo con su niño

También ayuda el ser sensibles a las preocupaciones de los padres residentes respecto a separarse del niño. Esto puede ser difícil de hacer en medio de un divorcio/separación cuando la confianza es baja y los malos sentimientos pueden ser altos. Al final, vale la pena el esfuerzo. Los estudios demuestran que cuando un padre residente confía en que el niño va a estar bien atendido por el otro progenitor, éstos son más propensos a apoyar la relación. La confianza permite que el padre residente se relaje y deje que el niño sepa que es seguro que pase tiempo con el otro padre.

#### **He aquí algunas maneras de construir confianza con su co-padre:**

- **Tome una clase para padres**, tales como "Los Años Increíbles" para desarrollar un mejor conocimiento y habilidades para el cuidado de un niño pequeño.
- **Esté abierto a recibir información de los padres residentes** sobre las rutinas, necesidades y gustos de su hijo.
- **Proporcionar al padre de residencia información** sobre cómo estaba su hijo cuando estaba con usted, como por ejemplo la alimentación, las siestas, los medicamentos administrados, o cambios en la salud.
- **Asegúrese de que su espacio es seguro para un niño pequeño** y permita que el otro padre haga visitas y vea que está listo para su hijo.

#### ***Lo que los padres no residentes pueden hacer para permanecer conectados...***

Un primer paso para mantenerse conectado con su hijo es el desarrollo de una relación de trabajo respetuosa con el otro padre. Esto por lo general requiere que usted separe sentimientos acerca del otro padre de los de su hijo. Tratar al otro padre con respeto y que resolver los problemas juntos enseña a los niños comportamientos saludables. Las investigaciones muestran que cuando el respeto por una figura de apego primaria es deficiente, los niños son más propensos a estar ansiosos, aislados o antisociales. Si el conflicto es bajo y el padre de residencia se siente respetado, hay más oportunidades para la comunicación, la participación y la conexión.

Entre varias de las maneras importantes de permanecer conectado a la vida diaria de su hijo pequeño, incluso cuando no están con usted, se incluyen:

- asistir a las citas médicas
- unirse a grupos de juegos o actividades pre-escolares
- dejarlos y recogerlos del jardín de infancia/preescolar
- ofrecer ayuda al padre residente siempre que sea posible para proporcionar atención al alivio, transporte para citas, u otro apoyo
- evitar el exceso de participación en el trabajo o una nueva relación
- ser confiable – no presentarse a las visitas programadas envía un mensaje a su hijo y al otro padre de que ese tiempo con su hijo no es importante





**Los padres que viven lejos o que de algún modo no pueden tener mucho contacto en persona con su hijo podrían considerar:**

- Programar llamadas telefónicas regulares o sesiones de Skype/Face Time - incluso hablando unas pocas palabras a un bebé o niño pequeño les ayuda a aprender a reconocerle. Los niños de esta edad tienen una capacidad de atención muy corta. El hecho de que no pueden pasar más de 30 segundos en el teléfono *no* quiere decir que no quieran conectar con usted.
- Proporcionar fotos para el otro padre para compartir con el niño.
- Proporcionar un animal de peluche con una grabación de voz de chip de usted diciendo "Te amo", u otros mensajes cortos.
- Enviar por correo a su hijo tarjetas, cartas, cintas de video de usted mismo y otros recuerdos para hacerles saber que usted está pensando en ellos. Usted puede pensar acerca de su niño cada minuto del día, pero su hijo no sabrá esto a menos que se lo demuestre.



## Apoyar el Vínculo con el Padre No Residente

### ***Lo que los padres residentes pueden hacer para fortalecer la participación de los padres no residentes...***

Los padres o guardianes deben separar los sentimientos negativos acerca del otro padre de su hijo a permanecer conectado con esa persona. A continuación se presentan algunas formas en que los padres residentes pueden apoyar el vínculo del niño con el otro padre y al mismo tiempo ayudar a sentirse menos preocupados cuando su hijo esté lejos de ellos.

- **Comparta su conocimiento con el padre con menos experiencia práctica.** En vez de criticar, "¡Ellos nunca han cambiado un pañal en su vida!", trate de compartir sus habilidades y la información acerca de las necesidades y preferencias de su hijo.
- **Fomente el contacto frecuente con el padre no residente** para aumentar su seguridad y el apego de su hijo para ellos.
- **Trate al otro padre con respeto;** ellos son más propensos a seguir su consejo si se sienten respetados.
- **Consiga apoyo para hacer frente a sus miedos** por estar lejos de su hijo.
- **Obtenga información acerca de la angustia normal y anormal del niño** para no reaccionar demasiado a la angustia normal durante las transiciones.
- **Evitar conflictos en frente de su hijo;** Los conflictos hacen que su hijo sienta más ansiedad ante las transiciones.
- **Trate de no llegar a conclusiones acerca del otro padre** en base a lo que su hijo hace o dice. Comente una preocupación con el otro padre primero. Usted puede encontrar que haya una razón normal para que un niño estuviera molesto. ¡Tal vez en realidad ellos no fueron permitidos tomar un helado en el desayuno!
- **Incluya al otro padre como contacto** en los formularios médicos, dentales, de cuidado de niños, y de la escuela. Por ley (Estatutos Revisados de Oregón 107.154) ambos padres tienen el derecho a la información acerca de la escuela de su hijo, su salud médica y mental, y los registros de menores, *independientemente de quién tenga la custodia*, a menos que un tribunal ordene lo contrario.
- **Considere el uso de un cuaderno para comunicar** información importante de ida y vuelta sobre el día del niño pequeño o el bebé. *Hay una Muestra de Registro de Comunicación de Co-Padres incluida en la parte posterior de este manual.*



*Separe los sentimientos negativos sobre el otro padre de la necesidad de un niño a permanecer conectado con esa persona.*



## La Cuestión de las Noches

### ***¿Por qué tanta preocupación por las noches?***

La mayoría de los padres saben lo importante que es el apego seguro para el desarrollo de un niño. Ellos a menudo se preocupan acerca de la separación de un niño de la figura de apego que ha proporcionado atención primaria del niño.

El **sistema de apego** de un niño (la necesidad de estar cerca de la figura de apego para tener seguridad y comodidad) es provocado por las amenazas de peligro. La separación de la figura de apego primaria o el estar solo y en la oscuridad, como a la hora de acostarse, puede ser aterrador para un niño. Ambas cosas pueden ocurrir cuando un niño pasa la noche lejos del padre residente.

Si la prestación de cuidados no es cálida y receptiva, o si el niño no es capaz de volver a conectar con la figura de apego primaria con suficiente frecuencia para ser consolado, el niño puede sentir más estrés. El estrés crónico puede dañar el cerebro en desarrollo de un niño. Los padres deben ser sensibles a cómo un niño está manejando el tiempo lejos de una figura de apego principal.

Es útil tener a la hora de dormir rutinas calmantes estables para los niños. Una paternidad sensible y las rutinas de apoyo ayudan a un niño a relajarse, sentirse seguro, mantener el apego, y conseguir el sueño que necesitan para estar sanos y felices (¡en vez de con mal humor!).



### ***¿Deberían los lactantes o niños menores de tres años pasar la noche en la casa del otro padre?***

Esta es una pregunta que los investigadores han dedicado mucho tiempo a estudiar. Algunos expertos creen que no es perjudicial para los bebés el hacer noches con el padre no residente. Creen que pasar la noche pueden aumentar el vínculo con el padre no residente, así como el compromiso del padre no residente para el niño.

Otros expertos creen que la separación de un niño de una figura de apego principal para pasar la noche por demasiado tiempo o demasiado a menudo puede ser perjudicial. Ellos apuntan a conclusiones que los niños con noches frecuentes (una vez por semana o más) muestran más angustia, están más irritables y más preocupados al separarse de su cuidador principal, que los niños que están bajo los cuidados de uno de los padres.

### ***Entonces, ¿qué deben hacer los padres ?***

No hay una respuesta clara y simple para todos los padres. En este punto, no sabemos a ciencia cierta qué número de noches tienen un efecto negativo o positivo en los niños pequeños. En su lugar, los padres deben pensar cuidadosamente acerca de su situación al momento de decidir sobre las noches y el tiempo de crianza para los niños pequeños.



***Esta es una lista de las diez cosas sobre las que pensar a la hora de decidir sobre las noches...***

- 1. *¿De quién depende su hijo más para obtener comodidad?*** ¿Con quién hay más probabilidades de que su hijo se vaya cuando esté molesto, herido, enfermo, o se despierte en medio de la noche? ¿Tiende su hijo a responder de la misma o diferente manera con cada uno de ustedes? Esta es una pregunta difícil para los padres. Sea honesto por el bien de su hijo.

- 2. *¿Cuáles fueron sus conductas y roles de cuidado antes de la separación/divorcio?***



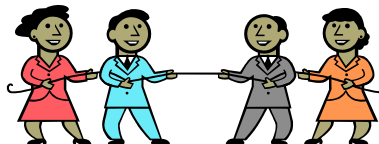
¿Cuáles fueron cada uno de sus roles en el cuidado de su hijo durante el día y por la noche, en cosas como bañarse, cambiar pañales, alimentarlo, jugar con él, y poner al niño a dormir? ¿Vivieron juntos como padres y participaron en el cuidado del niño?

- 3. *¿Cuáles son sus habilidades como padres?*** ¿Cuáles son sus puntos fuertes y débiles sobre la crianza de sus hijos? ¿Qué está usted o el otro padre todavía aprendiendo? ¿Cómo puede usted ayudar al otro padre a desarrollar habilidades para beneficiar a su hijo? Piense en hacer una programación que utilice lo mejor de cada una de sus habilidades.

- 4. *¿Cómo es su hijo?*** ¿Cómo se enfrenta su hijo al cambio y a las nuevas situaciones? Algunos niños necesitan más rutinas y se estresan fácilmente cuando los horarios y el entorno cambian. Otros niños son más flexibles y se adaptan a los cambios con mayor facilidad. El niño menos flexible puede tener dificultades para adaptarse a las diferencias relativas a dormir, comer, bañarse y otras rutinas entre dos hogares.



- 5. *¿Cuál es el nivel de conflicto entre usted y el otro padre?*** Tener algunos conflictos es normal durante la separación y el divorcio. Sin embargo, los niños expuestos a altos niveles de conflicto sienten más ansiedad antes, durante y después de los intercambios. Si hay un nivel de conflicto alto, el estrés puede tener efectos negativos duraderos en un niño. Los padres que tienen conflictos necesitan desarrollar planes que reduzcan la exposición de los niños. Si las peleas suceden con regularidad durante los intercambios, piense en maneras de tener menos contactos cara a cara, como el uso de un tercero o del jardín de infancia para los intercambios.



- 6.** Muchos padres que tienen un nivel alto de conflictos reducen la exposición de los niños al practicar *una crianza paralela* lo que limita la cantidad de contacto que necesitan tener con el otro padre. Cada padre hace las cosas a su manera y a su ritmo. La crianza paralela no es ideal para la consistencia, pero es mucho mejor que la exposición de su hijo a conflictos continuos.

- 7. ¿Qué tan bien se comunican usted y el otro padre?** La rutina y la consistencia son importantes para los niños pequeños. A su hijo le irá mejor si usted y el otro padre comparten información acerca de cosas como la hora de dormir y las horas de comida, gustos y aversiones alimentarias, enfermedades, adiestramiento para ir al baño, y nuevas habilidades de su hijo. Si su comunicación con el otro padre no es como le gustaría que fuera, piense en un cuaderno que va y viene con las cosas de su hijo. El cuaderno puede compartir información importante y los detalles acerca de su hijo (ver la "Muestra de Registro de Comunicación de Co-Padres " en la parte de atrás de este manual).
- 8. ¿Tiene su hijo necesidades especiales?** Un niño con cólicos, problemas sensoriales, o de otras condiciones médicas pueden minar rápidamente su fuerza física y emocional. Si ambos tienen las habilidades para satisfacer las necesidades especiales de su hijo, puede ser de ayuda el crear un plan que dé a cada uno de ustedes una oportunidad para descansar. A veces, sólo uno de los padres tiene la paciencia y el tiempo necesario para cuidar al niño. Si eso es cierto en su situación, es importante construir una red de recursos y pedir ayuda cuando la necesite.

Los niños con necesidades especiales pueden verse más afectados por el ir y venir entre dos hogares o tener más en riesgo de trastornos de apego.



- 9. ¿Existe un historial de violencia doméstica?** Los niños pequeños que están rodeados de violencia doméstica están en riesgo de tener un perjuicio en su desarrollo. El miedo y el estrés que se vive en un hogar donde hay violencia pone al sistema de apego del niño en peligro. Algunos estudios muestran que los niños expuestos a la violencia doméstica tienen más problemas de salud mental que los niños que experimentaron otras formas de abuso. ***En muchos estados, incluido Oregon, el abusar de su pareja cuando un niño está presente es un delito grave.***

Si usted y/o sus hijos han sufrido violencia doméstica, la seguridad debe ser la primera prioridad. ***Los planes de crianza centrados en la seguridad*** pueden ayudar a proporcionar el contacto seguro entre un padre y un hijo y reducir el riesgo de violencia en el futuro. Los planes centrados en la seguridad incluyen muchas opciones, desde ubicaciones seguras públicas de intercambio a tiempo de crianza supervisado profesionalmente. *En la guía de recursos de la parte de atrás de este manual se encuentra más información y recursos para los padres que han sufrido violencia doméstica.*

- 10. ¿Tiene usted o el otro padre problemas graves que afecten a la paternidad?** Un padre con una adicción sin tratamiento, enfermedad mental u otros problemas serios con el funcionamiento del día a día, probablemente no sea capaz de responder constantemente a las necesidades de un bebé o un niño pequeño. Además, un padre con esas luchas puede estar dentro y fuera de la vida de un niño, lo que daña el vínculo entre ese padre y el niño. Al igual que con la violencia doméstica, las opciones de planes de crianza enfocadas a la seguridad se pueden aplicar a estas situaciones.

**11. ¿Cómo cree que su plan va a hacerle sentir a su hijo?** ¿Cómo reaccionará su hijo a dormir en dos o más hogares? ¿Está el niño familiarizado con ambas hogares? ¿Necesitará algún tiempo para acostumbrarse al nuevo hogar? ¿Cuánto tiempo tendrá su hijo que viajar para ir y venir entre sus hogares? ¿Cómo le afectan estos viajes? ¿Qué haría que su hijo se sintiera más cómodo y seguro?



Si usted puede responder a la mayoría de estas preguntas de una manera positiva, su hijo puede estar en buen estado para tener noches con el padre no residente. Vamos a hablar más sobre cómo hacer la transición de los niños pequeños a pasar la noche fuera más adelante en este manual.

Cuando uno de los padres necesita más habilidades o un niño tiene problemas o necesidades especiales, los padres pueden desarrollar habilidades y un niño generar suficiente comodidad para pasar más tiempo con frecuencia entre sí durante el día.

De una manera u otra, es importante para usted y el otro padre que se den cuenta de cómo le va a su hijo. Esté atento a los signos de angustia grave (ver "Signos de Angustia" en la siguiente sección). Esté listo para retroceder o reducir el ritmo si es necesario, y tener cuidado de no reaccionar de forma exagerada a la angustia normal.



**Recuerde:** - ¡No hay un plan de crianza uniforme, claro y simple!!

## Signos de Angustia

Mientras la angustia normal es predecible y no es perjudicial para los niños pequeños, **los niveles consistentes o inusualmente altos de angustia pueden dañar el vínculo de apego, la estabilidad emocional y el desarrollo del cerebro del niño pequeño.** Algunos horarios y/o situaciones de tiempo de crianza pueden exponer a los niños pequeños a altos niveles crónicos de estrés.



### **¿Cómo puedo saber si la angustia de mi hijo es normal?**

Estas son algunas señales que pueden ayudar a los padres a diferenciar entre los niveles normales y problemáticos de angustia.

<b>Ansiedad normal por separación</b>	<b>Ansiedad problemática por separación</b>
El niño llora o expresa sentimientos negativos cuando está separado de usted, pero se calma después de unos minutos una vez que usted está fuera de la vista.	El niño llora o expresa sentimientos negativos cuando se separa de usted, pero <b>no puede ser calmado</b> después de varios minutos y puede llegar a ser cada vez más molesto e inconsolable.
<b>Respuestas normales a reunirse</b>	<b>Respuestas problemáticas a reunirse</b>
El niño está feliz cuando regresa con usted, le saluda con afecto, y puede aceptar el calor y afecto de usted.	El niño está enojado, inconsolable, o plano (insensible y aislado) cuando regresa con usted y no puede tranquilizarse con usted. En algunos casos, el niño puede darle la espalda, golpearle o expresar sentimientos negativos extremos hacia usted.
<b>Comportamiento normal de búsqueda de consuelo</b>	<b>Comportamiento hipervigilante</b>
El niño quiere tranquilidad adicional por su parte, le sigue un poco más de cerca, quiere tomar su mano, necesita que le sostenga más, tener más atención, etc. Esto dura el primer día o dos luego de su regreso, pero desaparece con bastante rapidez una vez que se instalan de nuevo en su cuidado.	El niño está hiper-vigilante (constantemente viendo) sobre dónde está usted, no le puede dejar fuera de su vista durante momentos que antes solían ser capaces de manejar, debe estar sostenido constantemente (no se le puede bajar), se aferra a usted durante días, le sigue al baño, no se le puede dejar en el jardín de infancia o con la abuela, no puede dormir solo, etc.
<b>Regresión leve y de corto plazo</b>	<b>Regresión grave y de largo plazo</b>
El niño usa "lenguaje de bebé", o quiere que usted haga cosas por el o ella que han aprendido a hacer por su cuenta, pero sólo por un corto tiempo. Ellos pueden ser redirigidos a un comportamiento más apropiado con su edad.	El niño pierde habilidades que había aprendido previamente, como balbucear, rodar, gatear o caminar, usar el baño, o el uso del lenguaje. Estas habilidades desaparecen durante días o semanas a la vez.
<b>Expresión normal de sentimientos</b>	<b>Problemas con la expresión de sentimientos</b>
El niño expresa una amplia gama de sentimientos, feliz, triste, enojado, etc. y los sentimientos parecen coincidir con la situación.	Los sentimientos del niño son aplanados (insensibles y aislados) o fuera de proporción con el evento que desencadenó el sentimiento. El niño pierde interés en el ambiente que le rodea o las actividades o está crónicamente entre lágrimas, enojado o triste.
<b>Malos comportamientos normales</b>	<b>Malos comportamientos preocupantes</b>
Rabietas infantiles, dice "no" más a menudo, actúa irritable y de mal humor, no sigue las órdenes, se pelea con sus compañeros, pero se reagrupa dentro de un día o dos.	El niño tiene un comportamiento malo extremo, se hiere a sí mismo, a los demás, o a las mascotas, juega con/frota las heces, destruye sus cosas o juguetes favoritos. Los comportamientos negativos normales se vuelven crónicos o comienzan a escalar.

## Preparando a sus Hijos para las Transiciones

**Los niños menores de dos años** tienen una capacidad limitada para recordar en el tiempo. Esta parte de la memoria no se ha desarrollado aún en su cerebro. No pueden predecir el regreso de una figura de apego. Los niños menores de dos años son muy sensibles a las rutinas. Las rutinas les dan un sentido de seguridad y protección. Además, los niños menores de dos años no tienen lenguaje suficiente para decirle lo que están haciendo o pedir lo que necesitan. Los padres tienen que prestar atención a las señales no verbales de los niños y acertar sobre lo que necesitan.

### Con los niños menores de dos años, considere lo siguiente:

- **Programe oportunidades de tiempo de crianza breves pero frecuentes** ya que los niños menores de dos años necesitan el contacto frecuente para crear vínculos, pero pueden estar estresados por estar lejos de una figura de apego principal durante demasiado tiempo. Puede ser de ayuda el pasar unas horas varias veces a la semana (lo ideal es por lo menos dos o tres) con el padre no residente. Los bebés y los niños pueden no ser capaces de tolerar una noche lejos de su figura de apego primaria y su ambiente conocido.
- **Trate de que los tiempos de alimentación, siesta y de actividades se correspondan** de manera que se reduzca la cantidad de cambio que su hijo tiene que manejar.
- **Comparta elementos confortantes** como una manta favorita, un chupete, un animal de peluche, canción grabada, u otras cosas que su hijo utiliza para auto-calmarse.
- **Si usted está pensando en pasar la noche...**
  - **Tómese su tiempo** - Demasiado, demasiado pronto en realidad podría retrasar el proceso, sobre todo si hace que el niño tema la separación y se resista a las noches.
  - **Comience con las siestas** - Las siestas permiten a un niño a practicar para conciliar el sueño y despertarse en el cuidado de un padre sin tener que lidiar con la oscuridad o largas horas de distancia de una figura de apego principal.
  - **Ayúdense para ayudar al niño** - Es por el bien de *todo el mundo* que las noches vayan bien. Puede ser útil si la figura de apego principal puede visitar el espacio del otro padre y ayuda a poner al niño para la siesta o la hora de acostarse en un primer momento. Esto puede permitir que el niño sepa que él está bien.
  - **Esté dispuesto a dar un paso atrás** - Su hijo le permitirá saber si las cosas van demasiado rápido. Aunque es difícil dar un paso atrás, es importante ser sensible con las necesidades de su hijo. Un niño puede pasar mucho tiempo con uno de los padres y sin tener que pasar la noche. Dar un paso atrás es probablemente algo temporal y en realidad puede ayudar a avanzar las cosas una vez que el niño haya tenido la oportunidad de asentarse .

**Los niños de dos a cuatro años** tienen un mejor sentido del tiempo y pueden recordar más, aunque todavía no tanto como los niños mayores y adultos. Pueden pasar más tiempo lejos de cualquiera de sus cuidadores, a pesar de que todavía pueden tener ansiedad de separación cuando están lejos de una figura de apego principal durante largos períodos. Un tiempo frecuente y regular con ambos padres es importante. Los niños de esta edad son más conscientes de los cambios en sus vidas y pueden ser más resistentes al cambio que cuando eran más jóvenes.

**Para los niños de entre dos y cuatro años, considere lo siguiente:**

- **Programe más tiempo de crianza pero que siga siendo frecuente.** Los niños de esta edad pueden manejar por lo general un día o dos de distancia de uno de los padres, pero extrañarlos y sentirse estresados si el tiempo es más largo. Algunos pueden manejar noches, mientras que los otros niños están todavía preocupados por dormir fuera de la figura de apego principal.
- **Ayúdelos a prepararse para las transiciones.** Ayúdelos a tener una rutina para las transiciones. También, debido a sus habilidades verbales y de tiempo, recordarles la transición a los niños un par de horas antes de la misma es útil. Decirles que los verá de nuevo, que están bien, y que van a pasar un buen rato es tranquilizador.
- **¡Cuidado con lo que dice!** Incluso antes de que puedan hablar, los niños entienden lo que usted dice. También responden a su tono de voz. A esta edad, los niños se identifican fuertemente con cada padre. Ellos piensan que usted es perfecto o perfecta. Al criticar al otro padre usted puede estar dañando la autoestima del niño y la confianza en cada uno de ustedes.
- **Trate de hacer que los tiempos de la alimentación, siesta y de actividades se correspondan** de manera que se reduzca la cantidad de cambios que su hijo tiene que manejar. Esto sigue siendo importante, ya que los niños pequeños pueden ser más sensibles a los cambios que los niños un poco más mayores. Pueden llegar a sentir ansiedad, rigidez, o irritabilidad cuando las rutinas no son predecibles.
- **Comparta elementos confortantes** como una manta favorita, un chupete, un animal de peluche, canción grabada, u otras cosas que su hijo utilice para auto-calmarse. Con esta edad las imágenes y Face Time o Skype también puede ser tranquilizadores.
- **Esté preparado para adaptarse y comunicarse.** El crecimiento y el desarrollo que se produce en el lenguaje y la memoria infantil son significativos. Su progreso puede ser rápido. Lo que comieron ayer, es lo que odian hoy. Su "mantita" favorita es una cosa del pasado, pero no puede dejar que el perro esté fuera de su vista. Solían quedarse dormidos con un masaje en la espalda y ahora quieren un cuento tras otro. Ustedes tienen que estar listos para adaptarse de forma rápida y hablar entre sí acerca de los cambiantes estados de ánimo, deseos y hábitos de su hijo pequeño.
- **Los días de fiesta y las ocasiones especiales son importantes.** A esta edad los niños están tomando conciencia de las ocasiones y fiestas especiales, que son grandes y mágicas en su mundo. Piense en esas ocasiones cuando usted cree su plan. Los niños mayores pueden usar un calendario para poner un círculo al día que vayan a ver al otro padre, o celebrar una fiesta.



Los estudios de investigación ha hallado que a los niños de cuatro años con dos hogares seguros y conocidos generalmente les va bien con las noches y el pasar mucho tiempo con cada padre. Los expertos creen que a esta edad, los niños apegados y saludables pueden consolarse a sí mismos, pedir lo que necesitan, y entender lo suficiente sobre el tiempo en general como para saber que verán al otro padre de nuevo pronto..



*Sobre la edad de cuatro años, a los niños con dos hogares seguros generalmente les va bien las noches con cada padre.*



**Tome en cuenta:** Los niños son más propensos a mostrar sus reacciones negativas al estrés cuando están con la figura de apego principal. Esto se debe a que pueden sentirse más seguros con la figura de apego principal, y porque los niños pequeños creen que la figura de apego principal es responsable de todos los sentimientos buenos o malos.

## Una Advertencia Acerca de la Televisión, los Medios

Los bebés de hoy en día suelen comenzar a ver la televisión a los 4 meses de edad. La investigación muestra que el uso de la televisión o tener un montón de tiempo delante de la pantalla puede afectar a la cantidad y la rapidez con la que los niños aprenden. A continuación se presentan algunos datos importantes sobre su hijo y el uso de los medios.



- Los niños menores de cinco años consumen un promedio de 4.5 horas de televisión al día (40% del tiempo que están despiertos).
- Por **cada hora** de TV no educativa que un niño menor de 3 ve al día, el riesgo de tener problemas de atención más tarde aumenta en un 10%.
- Los niños varones en edad preescolar que ven programas de televisión violentos (incluidos dibujos animados violentos) son tres veces más propensos a tener problemas de conducta a los siete años. El riesgo aumenta con cada hora que observan.
- Los niños de 8 a 16 meses aprenden de 6 a 8 **palabras nuevas menos** por cada hora que ven películas y videos para bebés. De hecho, los niños no se benefician de videos educativos o programas a menudo comercializados para bebés y niños pequeños hasta después de los 4 años.
- Los programas que son no educativos, orientados al entretenimiento (y con una acción comunmente rápida) o violentos, aumentan significativamente el riesgo de futuros problemas de atención.
- La Academia Americana de Pediatría (American Pediatric Academy o AAP) recomienda **no ver televisión ni videos a los menores de 2 años** y no más de 2 horas al día de cualquier actividad delante de la pantalla para los niños de 3 y 4 años de edad.
- El tiempo nocturno delante de la pantalla, o con contenidos violentos, también puede aumentar los problemas de sueño.

Al final del día, los niños aprenden más del juego físico, interactivo y exploratorio, y siendo leídos y cantados que desde cualquier dispositivo de pantalla de dos dimensiones.

## Mantener a su Hijo Seguro

A los más pequeños les gusta explorar (¡y probar!) su mundo, y probablemente se resbalarán y caerán, o golpearán e ingresarán dentro de cosas. Además se darán golpes, moretones, rasguños y arañazos en el camino. Usted puede protegerlos de lesiones graves. Las lesiones no intencionadas son la causa principal de muerte en niños en Estados Unidos. Sea consciente de:

[Seguridad de las baterías](#)

[Seguridad de las bicicletas](#)

[Seguridad de los barcos](#)

[Prevención de quemaduras y escaldaduras](#)

[Prevención del envenenamiento por monóxido de carbono](#)

[Prevención de asfixia](#)

[Prevención de caídas](#)

[Seguridad contra incendios](#)

[Seguridad de los medicamentos](#)

[Seguridad de los pasajeros](#)

[Seguridad de los peatones](#)

[Seguridad de la zona de juegos](#)

[Seguridad de los juguetes](#)

[Seguridad de la TV y el volcado de muebles](#)

[Atraparse en el maletero del vehículo](#)

[Seguridad en el agua y la prevención de ahogamiento](#)



<http://www.Safekids.org> tiene información sobre estos temas.

Hay un montón de recursos en línea y locales que pueden ayudar a mantener a su hijo seguro. En el área de Portland, el OHSU Doernbecher Children 's Hospital y el Legacy Emanuel Medical Center proporcionan **Centros de Seguridad**. Ofrecen equipos y productos de seguridad a prueba de niños y de productos a bajo costo, incluidos:

- Cerraduras para puertas, electrodomésticos/gabinetes
- Puertas de seguridad para bebés y protectores de caídas
- Cascos de bicicletas
- Detectores de monóxido de carbono
- Protecciones para chimeneas
- Cerraduras para armas
- Detectores de humo
- Cubiertas para el desagüe de la bañera
- Topes y protecciones de ventana
- Seguridad y prevención contra incendios/Prevención contra envenenamientos
- Seguridad para enchufes
- Cascos y material para bicicletas
- Seguridad de los muebles

El Centro de Seguridad del Legacy Emanuel Hospital también ofrece ejercicios prácticos y educación individualizada para los padres. El Centro de Seguridad tiene clases sobre asientos de seguridad para vehículos, prevención de las quemaduras, y seguridad en el hogar.

**Legacy Emanuel Safety Center** (Medical Center atrium)

501 N. Graham St.

Portland, OR 97227 (servicio gratuito de estacionamiento en la acera disponible)

**Teléfono: 503-413-4600**

**Horario:** L-J 9am a mediodía o por cita. Cerrado V-Dom y días festivos.

**Doernbecher Children’s Hospital Safety Store**

700 SW Campus Drive

Portland, Oregon 97239

503-418-5666

[www.ohsu.edu/childsafety](http://www.ohsu.edu/childsafety)

**Horario:** L-V 10:00 am a 4:00 pm (o con cita previa)

Envío gratuito para los productos pedidos en línea.

**En la carretera**

Ocho de cada diez asientos de seguridad para niños no se utilizan correctamente. Usted puede obtener la protección adecuada para su hijo, con un asiento infantil orientado hacia atrás. Manténgalos en él hasta que tengan por lo menos 2 años.

**Información sobre el asiento de la derecha del vehículo para su hijo:**

Puede encontrar más información sobre el asiento del vehículo adecuado para su hijo con estas Recomendaciones del asiento del vehículo para niños:

<http://www.safercar.gov/parents/RightSeat.htm>

**Encontrar Asientos de Seguridad a Costo Reducido**

**Safe Kids** es una organización de ámbito estatal dedicada a la seguridad infantil. **Safe Kids** tiene eventos de chequeo asientos de vehículos en todo el estado. Muchas áreas ofrecen asientos de seguridad para niños de costo reducido. Usted puede encontrar una coalición de **Safe Kids** en:

<http://www.safekids.org/coalition/safe-kids-oregon>



**Inspección de su asiento de vehículo**

Muchos lugares en el estado ofrecen **inspecciones de asientos de vehículos** para niños. Usted puede encontrar una inspección de asientos de vehículo para niños en:

[http://www.safercar.gov/cpsApp/cps/ak/3/findfitting.htm?q\\_State=OR&q\\_Zip=](http://www.safercar.gov/cpsApp/cps/ak/3/findfitting.htm?q_State=OR&q_Zip=)

También puede encontrar **eventos de inspección de asientos de vehículo** donde los profesionales podrán inspeccionar su asiento de seguridad en:  
[http://www.safekids.org/events/field\\_coalition/safe-kids-oregon](http://www.safekids.org/events/field_coalition/safe-kids-oregon)

**En Eugene, se ofrecen talleres mensuales de asientos de vehículos:**

<http://www.kohlscarseatclinic.org/>

**Talleres de asientos de vehículos y programa de asistencia para asientos de vehículos en el área de Salem:**

<http://www.salemhealth.org/chec/car-seat-safety.php>

**Otros recursos en línea:**

**Tarjeta de consejos sobre la seguridad de medicamentos:**

[http://www.safekids.org/sites/default/files/documents/3\\_parent\\_tip\\_card-med\\_2014.pdf](http://www.safekids.org/sites/default/files/documents/3_parent_tip_card-med_2014.pdf)

**CI de Seguridad Infantil Cuestionario:**

<http://www.legacyhealth.org/~media/Files/PDF/Services/Children/Child%20Safety%20IQ%20Test.ashx>

**Consejos de seguridad del asiento de vehículos**

[http://www.safekids.org/sites/default/files/documents/car\\_seat\\_safety\\_tips.pdf](http://www.safekids.org/sites/default/files/documents/car_seat_safety_tips.pdf)

**Datos de seguridad e investigación de Safe Kids:**

<http://www.safekidsoregon.org/safety-para-parents/motor-vehículo-ocupante-safety/>

**Niños en vehículos con exceso de calor:**

<http://www.legacyhealth.org/~media/Files/PDF/Services/Children/Child%20Safety%20IQ%20Test.ashx>

## En Movimiento



Los niños sobre ruedas necesitan la protección de los cascos para evitar lesiones cerebrales graves.

Los cascos de bicicletas están disponibles para adaptarse a niños a partir de 1 año de edad. El Emanuel Hospital (que se enumera más arriba) ofrece Ferias de salud durante todo el año, con cascos de bicicleta a costo reducido para su hijo y para usted. También adaptarán el casco para su hijo.

### Seguridad en la bicicleta con bebés:

Los bebés de alrededor de 9 meses de edad se están volviendo lo suficientemente fuertes como para sostener el cuello, por lo que no se recomienda que los bebés menores de 12 meses viajen en un asiento de bicicleta, remolque, sidecar o cualquier otro cargador. Sin embargo, cuando están listos para un paseo, estos consejos de seguridad pueden ayudar a los pasajeros que vayan en remolque de niños o en un asiento trasero montado a que disfruten de la experiencia.

### Consejos de Seguridad Importantes para Bebés en las Bicicletas

- Los bebés menores de 12 meses son demasiado jóvenes para sentarse en un asiento de bicicleta trasero y no deben llevarse en una bicicleta. No llevar bebés en mochilas o portadores delanteros en las bicicletas.
- No siente a bebés en posiciones horizontales durante largos períodos de tiempo.
- El Fondo Internacional de la Bicicleta recomienda que los cascos sean redondos y no de tipo aero para bebés que viajen en asientos de bicicletas y remolques, y deben cumplir con los estándares de seguridad de la Sociedad Americana para Pruebas y Materiales (American Society for Testing and Materials o ASTM). El casco debe cubrir la frente y que no estar puesto sobre la parte posterior de la cabeza.
- Tenga en cuenta que los paseos en el asiento de la bicicleta infantil serán mucho más duros que los que usted experimente en la silla así que elija su paseo cuidadosamente.
- Muchos remolques tienen arneses de cinco puntos, jaulas rodantes, reflectores y banderas de seguridad. El uso de una cubierta también puede ayudar a evitar que materiales lleguen volando a los ojos de su bebé.

Prueba de Cascos de Bicicleta Ajustados:

<http://www.safekids.org/video/bike-casco-fit-test>

**¡Manténgase usted a salvo, también, y sea un buen modelo! ¡Use un casco!**



## Resumen

El apego es el vínculo emocional profundo y duradero entre el niño y el (los) cuidador(es). Se desarrolla en los primeros años de un niño. Los apegos seguros crean una base sólida para el desarrollo de la confianza en los demás y en sí mismo. Ellos son el ideal para todos los niños. Los planes de crianza que protegen y apoyan vínculos sanos puede tener un impacto significativo en el desarrollo emocional durante los primeros años críticos de un niño.

La participación de los padres es muy importante para los niños. Incluso cuando los padres viven separados, hay maneras para que ambos padres construyan y mantengan conexiones con un niño pequeño, y para que cada uno de los padres apoyen el rol del otro padre y la relación con el niño.

La decisión acerca de cuándo y cómo iniciar noches en la vida de un niño pequeño es muy importante. Hay varios factores que deben ser considerados, incluyendo la experiencia del niño con cada padre, el temperamento del niño, la capacidad de cada padre para proporcionar atención y la calidad de la comunicación entre los padres. Las noches lejos del padre que ha estado proporcionando atención primaria al niño puede ser difícil para algunos niños pequeños, sobre todo cuando hay un alto nivel de conflicto entre los padres o cuando hay un historial de violencia doméstica. La seguridad de los niños las necesidades del niño siempre deben anteponerse a lo que es justo para los padres.

Puede mejorar la experiencia de su hijo con el trabajo conjunto de ambos padres, aprendiendo a notar signos de sufrimiento de su hijo, y ayudando a su hijo a prepararse para ir de un padre a otro. Su hijo puede prosperar incluso cuando usted y el otro padre no estén juntos. El trabajo en equipo de los padres puede fomentar un desarrollo emocional saludable en su hijo pequeño.

## Muestra de Planes de Crianza



**Recuerde:** Estos planes de muestra se proporcionan como horarios adecuados por edad en general y puede que no se correspondan con las necesidades de desarrollo de todos los niños. Por favor, consulte la sección "La Cuestión de las Noches" en este manual para consideraciones adicionales en la elaboración de su plan. Recursos adicionales sobre la edad en los planes de crianza adecuados se

### De 0 a 24 meses

1. **Plan A:** Puede ser apropiado para las familias cuando uno de los padres no ha sido el cuidador principal del niño o nunca ha vivido con el niño, pero quiere un contacto regular.

- Tres periodos de 3 a 6 horas espaciados a lo largo de la semana. Proporciona un contacto frecuente para apoyar la unión. Los padres tienen que ser capaces de soportar 6 intercambios de niños por semana sin conflicto.

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
	1-4pm		1-4pm			9am-1pm
	1-4pm		1-4pm			9am-1pm
	1-4pm		1-4pm			9am-1pm
	1-4pm		1-4pm			9am-1pm

- Dos períodos de 4 a 6 horas espaciados a lo largo de la semana. Puede ser más factible para los padres con horarios de trabajo no flexibles o mayores niveles de conflicto.

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
		12-5pm				9am-3pm
		12-5pm				9am-3pm
		12-5pm				9am-3pm
		12-5pm				9am-3pm

2. **Plan B:** Puede ser apropiado cuando ambos padres han estado al menos parcialmente involucrados en el cuidado del día a día del niño, tienen habilidades de crianza adecuadas y han establecido un fuerte vínculo con el niño. Este plan también podría aplicarse progresivamente, después de que el niño ha manejado con éxito un plan de nivel A durante un periodo de tiempo.

- Dos periodos de 3 a 4 horas y un período de 8 horas durante la semana.

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
9am-5pm		5-8pm		5-8pm		
9am-5pm		5-8pm		5-8pm		
9am-5pm		5-8pm		5-8pm		
9am-5pm		5-8pm		5-8pm		

3. **Plan C:** Puede ser apropiado cuando ambos padres han participado igualmente en la atención del día a día del niño, se han involucrado con las citas médicas y disfrutan de un fuerte vínculo de apego con el niño. Este plan también podría aplicarse progresivamente, después de que un niño ha manejado con éxito un plan de nivel B por un período de tiempo.



- Dos períodos de 3 a 6 horas a la semana y una noche cada semana o semanas alternas.

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
	4-7pm		4-7pm		Pernoctación desde 6pm hasta	3pm
	4-7pm		4-7pm			
	4-7pm		4-7pm		Pernoctación desde 6pm hasta	3pm
	4-7pm		4-7pm			

### **Edad 24 a 36 meses**

Cualquiera de los planes anteriores para niños de 0 a 24 meses puede ser un punto de partida apropiado si usted apenas está ahora estableciendo un horario. Para los niños que ya se han adaptado bien a los planes anteriores, tienen mucha práctica en estar separados de un cuidador principal, o tienen dos padres que han participado por igual en el cuidado, el siguiente horario podría ser una consideración.

- Un período de 3 a 6 horas y dos noches no consecutivas cada semana.

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
	5 a 8pm		Pernoctación desde 4pm hasta	9am		Pernoctación desde mediodía hasta
Mediodía	5 a 8pm		Pernoctación desde 4pm hasta	9am		Pernoctación desde mediodía hasta
Mediodía	5 a 8pm		Pernoctación desde 4pm hasta	9am		Pernoctación desde mediodía hasta
Mediodía	5 a 8pm		Pernoctación desde 4pm hasta	9am		Pernoctación desde mediodía hasta

## Muestra de Registro de Comunicación de Co-Padres

Un cuaderno o formulario que va y viene en bolsa de pañales del niño o en la mochila puede ser útil, sobre todo cuando la comunicación cara a cara sea difícil. A continuación se muestra un ejemplo de una forma posible para el intercambio de información acerca de su hijo con el otro progenitor.

Los padres sólo deben utilizar un formulario como este para compartir información, **no** para tratar de monitorizar o controlar lo que sucede en el hogar del otro padre.

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Ir al baño/Pañales:** Documentar cualquier problema relacionado con el baño, incluyendo el éxito del niño con el control de ir al baño, preocupación sobre heces, erupciones y los tratamientos utilizados, etc.

**Alimentos:** Documentar preocupaciones sobre comidas, incluidas reacciones adversas a los alimentos, la última vez que el niño comió, etc.

**Botellas:** Documentar todas sus dudas con las alimentaciones con botella.

**Dormir:** Anote cualquier preocupación sobre cuestiones de dormir, cuánto tiempo y cuándo durmió el niño la siesta, si el niño tenía dificultades para quedarse dormido, etc.

**Medicamentos:** Mantenga una lista de los medicamentos con y sin receta administrados, cantidades y hora de administración.

**Exposición a los medios:** Cuánto tiempo pasa el niño con los medios de comunicación electrónicos y cuál era el contenido. Por ejemplo; Susie vió Sesame Street durante 30 minutos el miércoles.

**Momentos especiales:** Comparta cualquier cosa memorable que su hijo dijo o hizo durante su tiempo con usted, incluyendo el dominio de una nueva habilidad.

**Preocupaciones:** Comparta las preocupaciones que surgieron durante su tiempo con el niño, incluyendo cosas tales como enfermedades, irritabilidad, la dentición, los problemas en el jardín de infancia, etc.

**Citas:** Nuestro hijo tiene una cita médica/dental/otra el (fecha) \_\_\_\_\_ a las (hora) \_\_\_\_\_ con \_\_\_\_\_.



# RECURSOS PARA PADRES DE NIÑOS PEQUEÑOS

*Los creadores de este manual no respaldan ninguno de estos servicios. Estos se proporcionan sólo con fines informativos.*

## **Formularios del Tribunal y Recursos de Planes de Crianza**

### **Guía y Formularios de Planes de Crianza del Departamento Judicial de Oregon**

<http://www.courts.oregon.gov/programs/family/children/Pages/parenting-plans.aspx>

### **La Planificación de la Crianza Compartida: una Guía para los Padres que Viven Separados**

<http://www.mass.gov/courts/docs/courts-and-judges/courts/probate-and-family-court/afccsharedparenting.pdf>

### **La planificación del Tiempo de Crianza: Guía de Arizona para los Padres que Viven Separados**

<http://www.azcourts.gov/Portals/31/ParentingTime/PPWguidelines.pdf>

### **Preguntas para ayudarle a decidir si un plan enfocado a la seguridad es apropiado**

<http://www.courts.oregon.gov/programs/family/children/Documents/SafetyQuestions.pdf>

### **Guía y formularios de planes de crianza enfocados a la seguridad**

[www.courts.oregon.gov/programs/family/children/Documents/SafetyFocusedParentingPlanGuide.pdf](http://www.courts.oregon.gov/programs/family/children/Documents/SafetyFocusedParentingPlanGuide.pdf)

También disponible en español.

### **Formularios del Estado para solicitar la Custodia y Tiempo de Crianza, Divorcio, Ejecución de sentencias, etc.**

<http://www.courts.oregon.gov/forms/Pages/default.aspx>

### **Servicios del Tribunal Familiar del Condado de Multnomah (Multnomah County Family Court Services o FCS)**

**503-988-3189**

<http://www.multco.us/dcj/fcs>

## **Otros Recursos en la Red**

### **211Info.**

Se puede tener acceso a información gratuita sobre la comunidad, la salud y los servicios sociales llamando al 211 o en la siguiente página web:

<http://211info.org/>

### **Baby Center**

<http://www.babycenter.com/>

### **Centro de Control de Enfermedades - Desarrollo Infantil y Crianza Positiva**

<http://www.cdc.gov/ncbddd/child/default.htm>

### **Guía de Comunicación sobre Co-crianza** (Publicado por Arizona Chapter of the Association for Family and Conciliation Courts)

<http://www.afccnet.org/Portals/0/PDF/AzAFCC%20Coparenting%20Communication%20Guide.pdf>

### **Common Sense Media**

Una organización sin fines de lucro que proporciona comentarios, calificaciones, educación y la defensa de las familias y los niños entorno al uso de los medios de comunicación.

[www.common sense.org](http://www.common sense.org)

### **El Padre de Larga Distancia**

Información y recursos para estar conectado

<http://distanceparent.org/>

### **Mayo Clinic – Salud de Bebés y Niños Pequeños**

<http://www.mayoclinic.com/health/infant-y-niño-health/MY00362>

### **Our Family Wizard**

Un servicio de suscripción en línea con herramientas para ayudar a las familias a manejar los horarios y la información entre dos hogares. Ofrece cuentas gratuitas para los niños.

[www.ourfamilywizard.com](http://www.ourfamilywizard.com)

### **Proud To Parent**

Un sitio web gratuito y confidencial para padres que nunca se casaron y que proporciona programas interactivos, artículos y videos.

[www.proudtoparent.org](http://www.proudtoparent.org)

### **Parenting.org - Comienzos preciosos**

<http://www.parenting.org/precious-beginnings>

### **Second Changes - Una guía para los padres que desean reunirse con sus niños**

[http://multco.us/sites/default/files/dcj/documents/second\\_chances\\_master012510.pdf](http://multco.us/sites/default/files/dcj/documents/second_chances_master012510.pdf)

### **Sesame Street Workshop**

Videos, herramientas y recursos para los padres y los niños pequeños.

[www.sesamestreet.org/divorce](http://www.sesamestreet.org/divorce)

### **Up To Parents**

Un sitio web gratuito y confidencial para padres divorciados que proporciona programas interactivos, artículos y videos.

[www.uptoparents.org](http://www.uptoparents.org)

### **Centro Nacional Zero to Three para Bebés Niños y Familias**

[www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org)

## **Recursos sobre Violencia Doméstica**

### **Línea Directa Nacional sobre Violencia Doméstica:**

1-800-799-SAFE /7233 TTY 1-800-787-3224

**Línea de Crisis para Mujeres de Portland (Portland Women's Crisis Line):** 503-235-5333 o al número gratuito

1-888-235-5333 para fuera del área de Portland

### **Página Web del Departamento Judicial de Oregón sobre Violencia Doméstica:**

<http://www.courts.oregon.gov/programs/family/domestic-violence/Pages/default.aspx>

### **Página Web del Departamento de Servicios Sociales de Oregón sobre Violencia Doméstica:**

<http://www.oregon.gov/DHS/ABUSE/DOMESTIC/Pages/index.aspx>

## **LIBROS**

### **Libros sobre Crianza en General**

Ames, Louise Bates (1976) *Your One-Year-Old (one for every year through Your Ten-to Fourteen-Year-Old)*

Brazelton, T. Berry (1992) *Touchpoints: Your Child's Emotional and Behavioral Development*

Cline, Foster & Fay, Jim (2002) *Love & Logic Magic for Early Childhood: Practical Parenting*

Christophersen, Edward R. (1998) *Beyond Discipline: Parenting That Lasts A Lifetime*

Christophersen, Edward R. (1998) *Little People: Guidelines For Common Sense Child Rearing*

Christophersen, Edward R. and Mortweet, Susan L. (2003) *Parenting That Works: Building Skills That Last a Lifetime*

Coloroso, Barbara (1994) *Kids Are Worth It*

Crary, Elizabeth & Casebolt, Pati. (1990) *Pick Up Your Socks & Other Skills Growing*

### ***Children Need***

- Dinkmeyer, Don & McKay, Gary (1996) ***Raising a Responsible Child: How to Prepare Your Child for Today's Complex World***
- Dinkmeyer & McKay (1988) ***The Parents Handbook - STEP - Systematic Training for Effective Parenting***
- Dinkmeyer & McKay (1998) ***The Parents Handbook STEP Teen - Systematic Training for Effective Parenting of Teens***
- Eliot, Lise (1999) ***What's Going On in There? How the Brain and Mind Develop in the First Five Years of Life***
- Faber, Elaine (1980) ***How To Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk***
- Glenn, Stephen & Nelson, Jane (1989) ***Raising Self-Reliant Children in a Self-Indulgent World***
- Leman, Kevin (2000) ***Making Children Mind Without Losing Yours***
- Nelson, Jane (1999) ***Positive Discipline for Single Parents: Nurturing, Cooperation, Respect & Joy in Your Single Parent Family***
- Nordling, Joanne (1999) ***Taking Charge: Caring Discipline That Works at Home and at School***
- Phelan, Thomas (2003) ***1-2-3 Magic: Effective Discipline for Children 2-12***
- Siegel, Daniel J. & Hartzell, Mary (2003). ***Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive***
- Steyer, James P. (2012) ***Talking Back to Facebook: The Common Sense Guide to Raising Kids in the Digital Age***

### **Libros para Niños en Edad Preescolar y Edad Primaria (edades 3-7)**

- Dams, Eric (2003) ***On the Day His Daddy Left***
- Boelts, Maibeth and Bladholm, Cheri (2004) ***With My Mom, With My Dad: A Book about Divorce***
- Brown, Marc and Brown, Laurie Krasny (1988) ***Dinosaurs Divorce***
- Lansky, Vicki and Prince, Jane (1999) ***It's Not Your Fault, Koko Bear*** [also available in Spanish]
- Levins, Sandra and Langdo, Bryan (2005) ***Was It the Chocolate Pudding?: A Story For Little Kids About Divorce***
- Masurel, Claire (author) & McDonald Denton, Kady (illust.) (2003) ***Two Homes***
- Moore-Mallinos, Jennifer and Fabrega, Marta (2005) ***When My Parents Forgot How to Be Friends***
- Nightengale, Lois (1996) ***My Parents Still Love Me Even Though They're Getting Divorced: An Interactive Tale for Children***
- Schmitz, Tamara (2008) ***Standing on My Own Two Feet: A Child's Affirmation of Love in the Midst of Divorce***

### **Libros para los Padres en Caso de Divorcio**

- Ackerman, Marc (1997) ***Does Wednesday Mean Mom's House or Dad's?***
- Ahrons, Constance (1998) ***The Good Divorce: Keeping Your Family Together When Your Marriage Comes Apart***
- Fisher, Bruce (1992) ***Rebuilding When Your Relationship Ends***
- Gold, Lois (1992) ***Between Love and Hate***
- Johnston, Janet (1997) ***Through the Eyes of Children: Healing Stories for Children of Divorce***
- Londrell, Kenneth (1998) ***Be a Great Divorced Dad***
- Lyster, Mimi (2005) ***Building a Parenting Plan that Works***
- Marquardt, Elizabeth (2005) ***Between Two Worlds: The Inner Lives of Children of Divorce***
- Mandelstein, Paul (2006) ***Always Dad: Being a Great Father During & After Divorce***
- Neuman, Gary (1999) ***Helping Children Cope With Divorce the Sandcastles Way***
- Price, Margaret "Pegi" (2010) ***Divorce and the Special Needs Child: A Guide for Parents***
- Ricci, Isolina (1980) ***Mom's House, Dad's House: Making Shared Custody Work***
- Ross, Julie and Corcoran, Judy (1997) ***Joint Custody with a Jerk***
- Schneider, Meg & Zuckerberg, Joan (1996) ***Difficult Questions Kids Ask & Are Afraid to Ask About Divorce***
- Stewart, James (2000) ***The Child Custody Book: How to Protect your Children and Win Your Case***
- Wallerstein, Judith & Blakeslee, Sandra (2003) ***What About the Kids? Raising Your Children Before, During & After Divorce***
- Wallerstein, Judith & Kelley, Joan (1980) ***Surviving the Breakup: How Children and Parents Cope with Divorce***
- Worthen, Tom (2001) ***Broken Hearts...Healing: Young Poets Speak Out on Divorce***

## Referencias

*Las siguientes referencias se utilizaron, ya sea en la preparación de este manual y/o se proporcionan para los lectores que buscan información, estudios y comentarios adicionales sobre el tema.*

*Family Court Review*. Volume 49 (3), July 2011). Special issue on attachment, separation, and divorce: forging coherent understanding for family law.

*Family Court Review*. Volume 52 (2), July 2014). Special issue: AFCC think tank on shared parenting – closing the gap: research, policy, practice, and shared parenting

California Attorney General's Office Crime and Violence Prevention Center. (2008). *First impressions: Exposure to violence and a child's developing brain* [DVD]. United States. First 5 California.

Cassidy, J., & Shaver, P., Eds., (2008). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. New York: Guilford Press .

Christakis, D., Zimmerman, F., DiGiuseppe, D., & McCarty, C. (2004). Early television exposure and subsequent attentional problems in children. *Pediatrics*, *113*(4), 708-713.

Christakis, D. TEDxRainier - Media and Children. Uploaded December 2011 from: [http://www.youtube.com/watch?v=BoT7qH\\_uVNo](http://www.youtube.com/watch?v=BoT7qH_uVNo).

Garber, B. (2010). *Developmental psychology for family law professionals*. New York: Springer. Garber, B. (2012). Security by association. Mapping attachment theory onto family law practice. *Family Court Review*, *50*(3) 467-470.

Gould, J., & Stahl, P. (2001). Never paint by the numbers: A response to Kelly and Lamb (2000), Solomon and Biringen (2001), and Lamb and Kelly (2001). *Family Court Review*, *39*(4), 372-376.

Grabmeier, J. Family stability may be more crucial than two parents for child success. Retrieved August 19, 2103 from: <http://researchnews.osu.edu/archive/familystability.htm>

Hanson, S. (1986). Healthy single parent families. *Family Relations*, *35*(1), 125-132.

Hyman, D. (2012). Young children, attachment security, and parenting schedules. *Family Court Review*, *50*(3), 471-480.

Kelly, J., & Lamb, M. (2000). Using child development research to make appropriate custody and access decisions for young children. *Family Court Review*, *38*(3), 297-311.

Kindlon, D., & Thompson, M. (2000). *Raising Cain: Protecting the emotional life of boys*. New York: Random House.

Ladd, L. (2000). *What fathers contribute to child development*. Texas AgriLife Extension Service, Texas A&M.

Lamb, M. (2012). A wasted opportunity to engage with the literature on the implications of attachment research for family court professionals. *Family Court Review*, *50*(3), 481-485.

Lamb, M., & Kelly, J. (2001). Using the empirical literature to guide the development of parenting plans for young children: A rejoinder to Solomon and Biringen. *Family Court Review*, *39* (4), 365-371.

Levy, T., y Orlans, M. (1998). *Attachment, trauma, and healing: Understanding and treating attachment disorder in children and families*. Washington, D.C.: Child Welfare League of America, Inc.

Ludolph, P. (2012). The special issue on attachment: Overreaching theory and data. *Family Court Review*, *50*(3), 486-495.

McIntosh, J. (June, 2012). Infants and overnights: The drama, the players & their scripts. AFCC 49th Annual Conference. Lecture conducted from Chicago, IL.

McIntosh, J., Smyth, B., Kelaheer, M., Wells, Y., & Long, C. (2011). Post-separation parenting arrangements: Patterns and developmental outcomes. Studies of two risk groups. *Family Matters*, *86*, 40-48.

McLanahan, Sara, (1999) Father absence and the welfare of children; Pp. 117-145 in *Coping with Divorce, Single Parenting, and Remarriage: A Risk and Resiliency Perspective*. M. Hetherington (Ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Nielsen, L. (2013) Shared residential custody: Review of the research. *American Journal of Family Law*.

Office on Child Abuse and Neglect, U.S. Children's Bureau Rosenberg, J., & Wilcox, W. (2006). The Importance of fathers in the healthy development of children. Retrieved from: <https://www.childwelfare.gov/pubs/usermanuals/fatherhood/chaptertwo.cfm>

Pruett, M.K., Ebling R., & Insabella G. (2004). Critical aspects of parenting plans for young children: Interjecting data into the debate about overnights. *Family Court Review* *42*(1), 39-59.

Rando, L. (2010). *Caring and connected parenting: A guide to raising connected children from birth to 4 years*, available at <http://saiv.org/d/caring-and-connected-parenting-guide.pdf>

Rosenberg, J. & Wilcox, W. (2006). *The importance of father in the healthy development of children*. Child Abuse and Neglect User Manual Series. U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Administration on Children, Youth and Families Children's Bureau, Office on Child Abuse and Neglect.

Schore, A. (2012). Attachment and Brain Development: The Micro Context. AFCC 49<sup>th</sup> Annual Conference. Lecture conducted from Chicago, IL.

Schwartz, S. & Finley G. (2009) Mothering, fathering, and divorce: The influence of divorce on reports of and desire for maternal and paternal involvement. *Family Court Review*, 47(3), 506-522.

Siegel, D. & Hartzell, M. (2003). *Parenting from the Inside Out*. New York: Penguin Group.

Solomon, J., & Biringen, Z. (2001). Another look at the developmental research: Commentary on Kelly and Lamb's "Using child development research to make appropriate custody and access decisions for young children." *Family Court Review*, 39, 365-371.

Stahl P. (November 2009) Age-Appropriate Parenting Plans. *Child Centered Solution*. Lecture conducted from Portland, OR.

State Family Law Advisory Committee Parental Involvement Workgroup Subcommittee. (2011). Custody and parenting time: Summary of current information and research. Retrieved from: <http://courts.oregon.gov/OJD/docs/OSCA/cpsd/courtimprovement/familylaw/CustodyPTR.pdf>.

Steyer, James P. (2012). *Talking back to facebook*. New York: Scribner.

Warshak, Richard A. (2014). Social science and parenting plans for young children: A consensus report, *Psychology, Public Policy, and Law*, Vol 20(1), Feb 2014, 46-67.

Winger, P., & Brant, M. (2005). Reading your baby's mind. *Newsweek*, August 15, 2005.



Family Court Services | Multnomah County  
1021 SW 4<sup>th</sup> Avenue – Room 350  
Portland, Oregon 97204  
Tel: (503) 988-3189  
Fax: (503) 988-3232  
[www.multco.us/dcj/fcs](http://www.multco.us/dcj/fcs)