

Índice de Contenidos

1. Enfocados en los Hijos o Fuera de Enfoque

Comprometiéndome A Cuidar	1
<i>Los Factores que Influirán en el Ajuste de Tu Hijo</i>	2
<i>Cómo Hiere el Conflicto</i>	4
<i>¿Qué Te Detendrá? ¿Cuánto Cuesta el Conflicto?</i>	6
<i>El Contrato de "Mi Compromiso a Cuidar"</i>	8
■ Ejercicios:	
<i>Sueños y Esperanzas</i>	9
<i>Crea un Plan de Acción</i>	10
<i>El Amar no es Fácil... ¿Cuánto Estás Listo a Hacer?</i>	11
<i>Las Reglas del Divorcio</i>	12
<i>Las Reacciones de los Hijos al Divorcio</i>	13

2. Un Plan para la Paz o Sintiendo la Tensión

Permitiéndole A Mi Hijo/a Amar A Ambos Padres	15
<i>Forzados a Escoger (Obligación de Lealtad)</i>	16
<i>Cuando el Niño es Atrapado en el Medio</i>	17
<i>Los Dos Padres Son Mejor Que Uno</i>	18
<i>Las Cualidades Positivas del Otro Padre</i>	19
<i>A Través de los Ojos de Tu Hijo</i>	19
<i>¿Qué Puede Hacer Un Padre?</i>	19
<i>Previendo a tu Hijo de Estar en el Medio</i>	20
<i>Cuando Tu Hijo Está Manipulando</i>	21
<i>Manejando Tiempos Dificiles</i>	21
<i>Consejos para Aliviar las Transiciones</i>	23
<i>Creando Dos Hogares</i>	24
■ Ejercicios:	
<i>Maneras en que se Establece una Obligación a la Lealtad</i>	25
<i>La Obligación a la Lealtad: ¿Qué Puedo Hacer Diferente?</i>	25
<i>Permitiéndole a Mi Hijo Amar Ambas Familias</i>	26

3. Desenlazarte o Enlazarte

Cambiando Mi Papel A Largo Plazo	27
<i>Lista de Responsabilidades</i>	28
<i>Actividad - Decisiones Acerca de la Crianza de los Hijos</i>	29
<i>Estar de Duelo</i>	29
<i>Las Etapas del Duelo</i>	30
<i>Manejando las Memorias</i>	31
<i>Actividad - Las Memorias</i>	31
<i>El Perdón</i>	32
<i>Desenlazándose</i>	32
<i>Enlazados A Través de la Venganza</i>	33
<i>Enlazados A Través de la Esperanza</i>	34
<i>Desenlazado</i>	34
<i>El Contrato para el Desenlace</i>	36
■ Ejercicios:	
<i>La Escala de Acercamiento</i>	37
<i>El Certificado Matrimonial</i>	38



4. Mejorándolo o Amargándome	
Escogiendo Mi Senda Personal.....	39
Alinearse de Nuevo.....	40
Las Características de una Relación Empresarial	40
Los Obstáculos al Alinear de Nuevo	42
El Rehúsar a Alinearse de Nuevo	44
Tomando una Posición en Vez de un Interés.....	44
La Técnica PPP-A	45
■ Ejercicios:	
Mis Comportamientos Empresariales.....	46
El Clarificar los Límites	46
5. Ni Pelees Ni Te Ausentes	
Manejando Mi Propio Enojo.....	47
El Enojo y el Divorcio.....	48
Manejando Tus Disparadores	49
Las Expresiones del Enojo.....	49
El Enojo: Útil o Dañino	51
El Enojo en el Divorcio.....	52
¿Qué Puedes Hacer para Manejar tu Enojo?	52
Las Creencias Distorsionadas.....	53
Actividad - Reconociendo las Creencias	54
Actividad - Cambiando las Creencias Distorsionadas.....	54
Los Disparadores Intensificándose	55
Desafiando las Creencias.....	56
Las Estrategias Adicionales para Manejar el Enojo	56
El Enojo y los Hijos	57
■ Ejercicios:	
Practiquemos	59
Identificando Mis Disparadores Actuales	60
Aprendiendo Nuevas Reacciones	60
6. Apagando o Avivando el Fuego	
Tomando Control Del Conflicto.....	61
Cómo Acontece el Conflicto.....	62
Prendiendo el Fuego.....	63
Avivando el Fuego	64
Previniendo el Fuego	65
Evita el Jugar con Fósforos	66
Cómo Desactivar el Conflicto.....	68
La Completa Declaración "Yo"	70
Desactivando el Conflicto al Establecer Límites	70
Actividad - Estableciendo Límites	71
■ Ejercicios:	
Sentimientos Descriptivos.....	72
Desactivar con las Declaraciones "Yo"	73



7. Todos Ganamos o el Ganador se lo Lleva Todo	
Negociando Los Acuerdos	75
Los Problemas Típicos	77
Los Siete Pasos Hacia la Negociación de Acuerdos	78
■ Ejercicios:	
Practicando el Reflejar lo Escuchado.....	84
8. La Cooperación o el Conflicto	
El Ser Co-Padres Es Para Siempre	85
La Comunicación Entre los Co-Padres	86
Es Tiempo de Resolver Problemas	88
Los Problemas a Resolver	88
La Dedicación al Futuro.....	91
La Visión del Futuro	92
■ Ejercicios:	
La Hoja de Trabajo para la Negociación	94
Las Notas para la Comunicación entre los Dos Hogares	95
Certificado - El Ser Co-Padres es para Siempre	99
Información Sobre los Autores	100
Lecturas sugeridas para los Padres (Inglés y Español)	101
Lecturas sugeridas para los Hijos (Inglés y Español)	101
Bibliografía	102

Nota del traductor: Ya que en el idioma español no hay palabra exacta para "parents", usé siempre "padres", hablando igual del padre o de la madre. El término "co-parents" es usado en esta guía para indicar padres y madres divorciados que cooperan en proteger a sus hijos del conflicto creado. Aún en inglés, esta es una palabra nueva. No hay equivalente en español, pues he creado el término "co-padres". Hay una explicación en el capítulo tres, pero creí que era bueno aclararlo antes para nuestros padres hispanohablantes.

