



## Children of Divorce Need Special Support from Mom and Dad

The loss of an intact family is a painful experience for children of all ages. Many suffer serious emotional scars which can last a lifetime. Parents who work together as cooperative colleagues and stay actively involved in their children's lives can help buffer their children from both the short and longterm effects of divorce.

Remind yourself on a daily basis to:

- ☒ Assure children that the divorce is not their fault.
- ☒ Maintain as much stability as possible: neighborhood, friends, school, etc.
- ☒ Communicate with your child's other parent, not through your child.
- ☒ Avoid negative comments and criticisms about the other parent. Children know they are part mom and part dad. To hear negative messages about a parent destroys a child's self-esteem.
- ☒ Respond to your child's questions regarding the divorce in a manner which helps the child feel better. Use integrity and avoid blaming or criticizing the other parent.
- ☒ Be discrete with new relationships. It is painful for children to see and share a parent with another person.
- ☒ Give lots of reassurance they are loved by both parents. Give them "permission" to love the other parent and encourage their relationship.
- ☒ Be flexible with visitation. Show a willingness to accommodate the scheduling demands of the child and/or the other parent.
- ☒ Resist leaning on your child for emotional support. Turn to adult family members, friends or professionals for help.
- ☒ Demonstrate responsible behavior regarding child support.
- ☒ Strive for continuity between homes: rules, expectations, routines, etc.



**Parenting** Quick Tips

© Practical Parent Education. All rights reserved.



## Children of Divorce Need Special Support from Mom and Dad

The loss of an intact family is a painful experience for children of all ages. Many suffer serious emotional scars which can last a lifetime. Parents who work together as cooperative colleagues and stay actively involved in their children's lives can help buffer their children from both the short and longterm effects of divorce.

Remind yourself on a daily basis to:

- ☒ Assure children that the divorce is not their fault.
- ☒ Maintain as much stability as possible: neighborhood, friends, school, etc.
- ☒ Communicate with your child's other parent, not through your child.
- ☒ Avoid negative comments and criticisms about the other parent. Children know they are part mom and part dad. To hear negative messages about a parent destroys a child's self-esteem.
- ☒ Respond to your child's questions regarding the divorce in a manner which helps the child feel better. Use integrity and avoid blaming or criticizing the other parent.
- ☒ Be discrete with new relationships. It is painful for children to see and share a parent with another person.
- ☒ Give lots of reassurance they are loved by both parents. Give them "permission" to love the other parent and encourage their relationship.
- ☒ Be flexible with visitation. Show a willingness to accommodate the scheduling demands of the child and/or the other parent.
- ☒ Resist leaning on your child for emotional support. Turn to adult family members, friends or professionals for help.
- ☒ Demonstrate responsible behavior regarding child support.
- ☒ Strive for continuity between homes: rules, expectations, routines, etc.



**Parenting** Quick Tips

© Practical Parent Education. All rights reserved.



## Children of Divorce Need Special Support from Mom and Dad

The loss of an intact family is a painful experience for children of all ages. Many suffer serious emotional scars which can last a lifetime. Parents who work together as cooperative colleagues and stay actively involved in their children's lives can help buffer their children from both the short and longterm effects of divorce.

Remind yourself on a daily basis to:

- ☒ Assure children that the divorce is not their fault.
- ☒ Maintain as much stability as possible: neighborhood, friends, school, etc.
- ☒ Communicate with your child's other parent, not through your child.
- ☒ Avoid negative comments and criticisms about the other parent. Children know they are part mom and part dad. To hear negative messages about a parent destroys a child's self-esteem.
- ☒ Respond to your child's questions regarding the divorce in a manner which helps the child feel better. Use integrity and avoid blaming or criticizing the other parent.
- ☒ Be discrete with new relationships. It is painful for children to see and share a parent with another person.
- ☒ Give lots of reassurance they are loved by both parents. Give them "permission" to love the other parent and encourage their relationship.
- ☒ Be flexible with visitation. Show a willingness to accommodate the scheduling demands of the child and/or the other parent.
- ☒ Resist leaning on your child for emotional support. Turn to adult family members, friends or professionals for help.
- ☒ Demonstrate responsible behavior regarding child support.
- ☒ Strive for continuity between homes: rules, expectations, routines, etc.



**Parenting** Quick Tips

© Practical Parent Education. All rights reserved.



## Los hijos de padres divorciados necesitan un apoyo especial de mamá y papá

El perder una familia intacta es una experiencia muy dolorosa para los hijos de todas las edades. Muchos sufren cicatrices emocionales muy serias que pueden durar toda la vida. Los padres que trabajan en conjunto, que cooperan y participan activamente en la vida de sus hijos, pueden ayudar a amortiguar los efectos del divorcio a corto y largo plazo.

Recuerde diariamente hacer lo siguiente:

- ☒ Asegure a los hijos que el divorcio no es culpa de ellos
- ☒ Mantenga la mayor estabilidad posible: vecindario, amigos, escuela, etc.
- ☒ Comuníquese con el otro padre de su hijo, no atrás de su hijo.
- ☒ Evite criticismos y comentarios negativos acerca del otro padre. Los hijos saben que son parte de los dos. El oír mensajes negativos acerca de los padres destruye su auto estima.
- ☒ Responda a las preguntas del divorcio en una forma que les ayude a los hijos a sentirse mejor. Use integridad y evite culpar o criticar al otro padre.
- ☒ Sea discreto con las nuevas relaciones. Es doloroso para los niños ver y compartir a un padre con otra persona.
- ☒ Asegúreles una y otra vez que son amados por ambos padres. Deles "permiso" de amar al otro padre y fomenta su relación.
- ☒ Sea flexible con los permisos de visitas. Demuestre un deseo de acomodar los permisos de horarios del hijo y/o del otro padre.
- ☒ Resista apoyarse en su hijo para obtener apoyo emocional. Busque ayuda en miembros de la familia adultos, amigos o profesionales.
- ☒ Demuestre un comportamiento responsable acerca del apoyo financiero a sus hijos.
- ☒ Esfuércese por tener una continuidad entre hogares; reglas, expectativas, rutinas, etc.



## Los hijos de padres divorciados necesitan un apoyo especial de mamá y papá

El perder una familia intacta es una experiencia muy dolorosa para los hijos de todas las edades. Muchos sufren cicatrices emocionales muy serias que pueden durar toda la vida. Los padres que trabajan en conjunto, que cooperan y participan activamente en la vida de sus hijos, pueden ayudar a amortiguar los efectos del divorcio a corto y largo plazo.

Recuerde diariamente hacer lo siguiente:

- ☒ Asegure a los hijos que el divorcio no es culpa de ellos
- ☒ Mantenga la mayor estabilidad posible: vecindario, amigos, escuela, etc.
- ☒ Comuníquese con el otro padre de su hijo, no atrás de su hijo.
- ☒ Evite criticismos y comentarios negativos acerca del otro padre. Los hijos saben que son parte de los dos. El oír mensajes negativos acerca de los padres destruye su auto estima.
- ☒ Responda a las preguntas del divorcio en una forma que les ayude a los hijos a sentirse mejor. Use integridad y evite culpar o criticar al otro padre.
- ☒ Sea discreto con las nuevas relaciones. Es doloroso para los niños ver y compartir a un padre con otra persona.
- ☒ Asegúreles una y otra vez que son amados por ambos padres. Deles "permiso" de amar al otro padre y fomenta su relación.
- ☒ Sea flexible con los permisos de visitas. Demuestre un deseo de acomodar los permisos de horarios del hijo y/o del otro padre.
- ☒ Resista apoyarse en su hijo para obtener apoyo emocional. Busque ayuda en miembros de la familia adultos, amigos o profesionales.
- ☒ Demuestre un comportamiento responsable acerca del apoyo financiero a sus hijos.
- ☒ Esfuércese por tener una continuidad entre hogares; reglas, expectativas, rutinas, etc.



## Los hijos de padres divorciados necesitan un apoyo especial de mamá y papá

El perder una familia intacta es una experiencia muy dolorosa para los hijos de todas las edades. Muchos sufren cicatrices emocionales muy serias que pueden durar toda la vida. Los padres que trabajan en conjunto, que cooperan y participan activamente en la vida de sus hijos, pueden ayudar a amortiguar los efectos del divorcio a corto y largo plazo.

Recuerde diariamente hacer lo siguiente:

- ☒ Asegure a los hijos que el divorcio no es culpa de ellos
- ☒ Mantenga la mayor estabilidad posible: vecindario, amigos, escuela, etc.
- ☒ Comuníquese con el otro padre de su hijo, no atrás de su hijo.
- ☒ Evite criticismos y comentarios negativos acerca del otro padre. Los hijos saben que son parte de los dos. El oír mensajes negativos acerca de los padres destruye su auto estima.
- ☒ Responda a las preguntas del divorcio en una forma que les ayude a los hijos a sentirse mejor. Use integridad y evite culpar o criticar al otro padre.
- ☒ Sea discreto con las nuevas relaciones. Es doloroso para los niños ver y compartir a un padre con otra persona.
- ☒ Asegúreles una y otra vez que son amados por ambos padres. Deles "permiso" de amar al otro padre y fomenta su relación.
- ☒ Sea flexible con los permisos de visitas. Demuestre un deseo de acomodar los permisos de horarios del hijo y/o del otro padre.
- ☒ Resista apoyarse en su hijo para obtener apoyo emocional. Busque ayuda en miembros de la familia adultos, amigos o profesionales.
- ☒ Demuestre un comportamiento responsable acerca del apoyo financiero a sus hijos.
- ☒ Esfuércese por tener una continuidad entre hogares; reglas, expectativas, rutinas, etc.

