



# UpToParents.org

## *Our Agreed Commitments to Heather and Michael*

English ▾

1	Date I first read these Agreed Commitments all the way through (and started regularly referring to them)	_____
2	Date I gave a copy of these Commitments to at least one other important person in this process (for example, a counselor, mediator, attorney, or key family member):	_____
3	Date we as parents read and discussed these Commitments with each other, if necessary with the help of a counselor, clergy person, mediator, or other trusted person:	_____
4	Name of the supportive person I have asked to be my "coach" in observing these Commitments:	_____

- Section I - Conflict between Us Would Put Heather and Michael in Danger.
- Section II - Protecting Heather and Michael Is Up To Us.
- Section III - We'll Win Together, or We'll Lose Together.
- Section IV - Helping Heather and Michael Will Help Us.
- Section V - Some Times Belong Totally to Heather and Michael.
- Section VI - Supporting Heather and Michael's Relationships with Both of Us.
- Section VII - Our Parenting Partnership Is the Key.
- Section VIII - Solving Issues in Ways that Protect Heather and Michael.
- Section IX - Better Places for Our Energy.
- Section X - Putting Our Commitments into Action Today.

We, *Mary and John*, agree to make protecting *Heather and Michael* our highest priority by observing the following:

---



## SECTION I: CONFLICT BETWEEN US WOULD PUT HEATHER AND MICHAEL IN DANGER.

- 1 We'll remember this is Heather and Michael's one and only childhood.

*Never will a time come when the most marvelous recent invention is as marvelous as a newborn baby.*  
—Carl Sandburg

- 2 We know that Heather and Michael's one and only childhood is forming many of the gifts and problems they will carry into adulthood.
- 3 Heather and Michael will experience any attack between us as an attack on them.

Click [HERE](#) to see some devastating thoughts of children caught in conflict.

*Children have no defense against their parents' anger.*  
—Dr. Ross Campbell

- 4 We realize conflict between us (their parents) can bring many bad things into Heather and Michael's lives. Here are just a few:

1. ***blaming themselves***
2. ***fear*** and ***depression***
3. ***hiding their feelings***
4. ***failure in school***
5. ***drugs*** and ***alcohol***
6. ***dangerous relationships.***

*The studies are absolutely clear on one point: Conflict between parents is the best predictor of a child's later maladjustment.*  
—Dr. Anthony L. Berardi

- 5 Parent conflict is so dangerous to Heather and Michael, that each of us must disengage from any conflict the other parent creates. Heather and Michael don't need someone to win a fight; ***they need someone to stop a fight.***
  - 6 We know that often children of divorce don't say anything about their hurt. We put ourselves in Heather and Michael's shoes and fill out **Exercise A** below asking about them and how they're doing.
- 

## SECTION II: PROTECTING HEATHER AND MICHAEL IS UP TO US.



- 7 We notice and care about Heather and Michael's deep losses from this divorce, including:
- losing the hope of growing up in one home with both parents,
  - feeling that there was something they were supposed to fix,
  - living a "life of leaving," leaving behind one of us each time they're reunited with the other, and
  - wondering what else in their lives can go wrong.

***These losses are enough—we don't add parent conflict to their burdens.***

*One hundred years from now it will not matter what my bank account was, how big my house was, or what kind of car I drove. But the world may be a little better because I was important in the life of a child.*  
—Forest Witcraft

- 8 We know that our cooperative relationship as their parents is Heather and Michael's best protection from the hurt and dangers in their lives. ***It's peace and cooperation between us, their parents, that they care deeply about.***
- 9 Heather and Michael's only job is to be children. And they can't be children unless we're adults.
- Our children are not our witnesses or allies in any of our disagreements; it's ***our responsibility*** to reach good agreements ***for them***.
  - Our children are not our spies to find out about each other's personal life.
  - Our children are not our whipping posts; it's not their job to listen to us criticize each other.
  - Our children are not our messengers to deliver checks, bills, messages, or anything else.
  - Our children are not our counselors or confidants to help us with our hurt.

- 10 When Heather and Michael try to take on any of these responsibilities, we smile and say:

**"Mom and Dad have that all taken care of. You just get back to being great kids—you do it so well."**

*Children of divorce are like kids bobbing facedown in a river. What a tragedy that some of their parents stand on the riverbank arguing how the children got there, why their swimsuits don't match, or who is going to pay for the hospital bill if a rescue is ever mounted.*  
—Dr. Timothy A. Onkka

- 11 It will be up to us:

- to make it clear to Heather and Michael that the divorce had **absolutely nothing** to do with them;
- to shield Heather and Michael completely from the legal and financial details of the divorce;
- to show Heather and Michael that while we're not together, we'll always be their parents, we'll always love and support them, and **we'll do so together**.



### SECTION III: WE'LL WIN TOGETHER, OR WE'LL LOSE TOGETHER.

- 12 No one wins in divorce, and any crusade for "victory" just damages parents and children more.

*The most important measure of how good  
a game I played was how much better  
I helped my teammates play.*  
—Bill Russell

- 13 We remember that we have the same children—and that we'll win together if we give Heather and Michael a good childhood, or we'll lose together if parent conflict poisons their childhood.

*Our task now is not to fix the blame for the past,  
but to fix the course for the future.*  
—John F. Kennedy

- 14 We avoid Divorce Myths that could hurt us. For example:

- We know this isn't a competition; it's a time to cooperate for Heather and Michael's sake.
- We know judges can't give us a good divorce; that's entirely up to us.
- We know that building peace for Heather and Michael won't hurt us; building peace for them will save us.

You can click [HERE](#) to watch a 6-minute video on the *9 Myths That Fool Almost Everyone* – or you can watch this video later from the "Parents Corner" link.



## SECTION IV: HELPING HEATHER AND MICHAEL WILL HELP US.

- 15 While the worst tragedy of parent conflict is that children are so badly hurt, parents become victims of their own conflict as well.
- 16 Parents who build peace and cooperation for their children get to:
  - Live in a better future rather than being stuck in the past,
  - Put their energy and money to good use, and
  - Protect their children and themselves.

*Those who bring sunshine to the lives of others cannot keep it from themselves.*  
—James Barrie

- 17 Our own happiness depends on how well we focus on Heather and Michael and the future, instead of our disagreements and the past.

*Parents who agree about one thing will agree about everything, if that one thing is, "What do we want our children to look like when they're 25?"*  
—Patrick Brown,  
Attorney and therapist



## SECTION V: SOME TIMES BELONG TOTALLY TO HEATHER AND MICHAEL.

- 18 Separated and divorced parents have dozens of chances each week to talk when their children aren't around. There's no excuse for them to argue around their children.

For a short video on this all-important protection for Heather and Michael, see [The Child Safety Zone](#) (2:21 video).

- 19 Any and all times that Heather and Michael see us together or hear us speaking **belong to them**. They are for exchanging Heather and Michael, other "child tasks," **and showing them that their world is safe**. We read and sign the *Child Safety Zone Pledge*.

For parents with more than one child together, click [HERE](#).

For parents with a daughter together, click [HERE](#).

For parents with a son together, click [HERE](#).

- 20 In truth, we very much want to protect Heather and Michael. We complete **Exercise B** below for ideas on how to best handle all times Heather and Michael see us together.



## SECTION VI: SUPPORTING HEATHER AND MICHAEL'S RELATIONSHIPS WITH BOTH OF US.

- 21 Heather and Michael have an absolute right to good relationships **with both of us**. The best parent is both parents.

*We don't see things as they are,  
we see them as we are.  
—Anais Nin*

- 22 We look at all possible ways—large and small—to support Heather and Michael's good relationships with both of us. We start today by:

- Stopping all criticism of each other.
- Using respect and courtesy, regardless of how we feel we've been treated.
- Celebrating things they get to do with each of us.
- Regularly—**at least every other day**—encouraging Heather and Michael to call their other parent when they're with us.

- 23 To Heather and Michael, we call each other "Mom," "Dad," "Mommy," or "Daddy," not "your mom," "your dad," "your mother," or "your father."

- 24 We complete **Exercise C** by making a list of 10 specific compliments and good memories about each other to share with Heather and Michael. When we speak to Heather and Michael about each other, these are the things we speak about.



## SECTION VII: OUR PARENTING PARTNERSHIP IS THE KEY.

- 25 To Heather and Michael, we will always be family; when they think of their family, they'll think of us.
- 26 We stop wasting energy blaming each other or having old arguments. To move forward, we accept each other as we are and build a partnership based on our mutual love for Heather and Michael and our parenting strengths.

*The weak can never forgive.  
Forgiveness is the attribute of the strong.*

27 We communicate and decide together the important questions in Heather and Michael's lives. We **never** decide alone any important matter in Heather and Michael's lives. This includes decisions about:

- Education
- Religion
- Medical care
- Counseling
- Schedules
- Discipline
- Anything that either of us thinks calls for discussion and decision.

Click [HERE](#) to read about "Joint Legal Custody."

*Being brave is the hardest thing.*  
—Annie Rose, age 6

28 If we are still married and believe our marriage is worth saving, we get some good counseling to help us start over. We can use [www.NoDivorceToday.org](http://www.NoDivorceToday.org) to focus on making any separation as peaceful and constructive as possible.

29 If our marriage can't be saved, we peaceably make room for the new relationships that come into each other's lives. But in all circumstances, we build a peaceful world for Heather and Michael.



## SECTION VIII: SOLVING ISSUES IN WAYS THAT PROTECT HEATHER AND MICHAEL.

30 We don't sweat the small stuff. We remember that peace in Heather and Michael's world is more important than almost any disagreement we could have.

*The first rule of holes:  
if you are in one, stop digging.*  
—Will Rogers

31 Legal battles in divorce make sense in very few cases, usually only ones involving violence in the family. In fact, most of our issues (like how we'll give Heather and Michael quality time with both of us) aren't even legal issues.

*Your children are not your children. They are  
the sons and daughters of Life's longing for itself.  
You may give them your love but not your thoughts,  
for they may have their own thoughts. You may house  
their bodies but not their souls, for their souls  
dwell in the house of tomorrow, a place you  
cannot visit, not even in your dreams.*  
—Kahlil Gibran,

## The Prophet

32 We recognize that **very little good** can be expected from most legal battles.

- A judge can only pick from the bad choices left in the midst of parents' conflict, while parents can actually create better choices by ending conflict.
- Resolutions aren't available from courts; instead, legal battles tend to lead to more legal battles.
- Healing isn't available from courts; in fact, legal battles almost always create more resentment, hurt, and distrust.

*I think we saved our children the day  
we realized we couldn't raise them  
in a lawsuit, only in a family.  
—33-year-old father of two*

33 We recognize that **a great deal of harm** can be expected from most legal battles.

- Legal battles encourage parents to see each other as enemies—the last thing families need.
- The scars left to families—and particularly children—from legal battles are often permanent.
- Legal battles drain finances and energy parents need for other things.

If we still believe a legal battle is a good idea, we can be guided further by these videos with Judge Michael P. Scopelitis:

- [Some Common Effects of Unnecessary Family Litigation](#) (3:32 video)
- [How Do Divorce Lawyers Divorce?](#) (3:05 video)
- [Rely On Your Legal Rights - Or Should You?](#) (3:29 video)
- [Who Do Those Judges Think They Are?](#) (4:00 video)



## SECTION IX: BETTER PLACES FOR OUR ENERGY.

34 We relate to Heather and Michael with even more joy, closeness, and admiration.

*Parents' highest obligation is to enjoy their children.  
—Dr. Timothy A. Onkka*

35 No matter how long our grieving takes, we are honest in facing our own losses from our divorce. And we never use anger as a way of trying to deny those losses. Click [HERE](#) to see *Finishing Your Grieving*.

*No one ever told me that grief felt so much like fear.  
—C. S. Lewis*



36 When we are finished choosing our **Commitments**, we can visit the "Parents Corner" on this website for short interactive and video articles on:

- Understanding Your True Challenge
- Putting That Understanding to Work Today
- Inviting In Your Co-Parent
- The Law, You, and Your Family
- Interested in Saving Marriage?
- Special Resources and Insights to Succeed.

37 We complete **Exercise D** below to describe how we wish to be relating two years from now.

*If a child is to keep his inborn sense of wonder, he needs the companionship of at least one adult who can share it, rediscovering with him the joy, excitement, and mystery of the world we live in.*  
—Rachel Carson



## SECTION X: PUTTING OUR COMMITMENTS INTO ACTION TODAY.

38 We save Heather and Michael—and ourselves—by permanently setting the example of two parents who have moved from competitive parenting to cooperative parenting.

### SHIFT FROM COMPETITIVE TO COOPERATIVE PARENTING

#### COMPETITIVE PARENTING

- Servicing adults' anger and fear
- Arguing the past
- Giving decision-making to others
- Chasing win-lose competition

#### COOPERATIVE PARENTING

- Protecting children
- Building the future
- Re-assuming decision-making
- Building win-win cooperation

39 We insist that all adults in Heather and Michael's life also work together for the sake of family peace. Each of us copies and teaches these **Commitments** to at least one other important adult in Heather and Michael's lives.

*Things didn't really get better until we insisted our families respect our decision to move forward. Things improved so much then. I think they wanted to do better,*

*but they needed to hear it from us.  
—37-year-old mother of two*

- 40 Mistakes and slips happen. When our co-parent is discourteous or angry, we don't join in with our own discourtesy and anger. Those are just the times that Heather and Michael will need one parent to be heroic, self-controlled, and focused on their needs.

*For a while when my spouse was pouring conflict into our children's lives, I used that as an excuse to fight, too. I finally realized that the worse my co-parent was doing, the better I had to do. Not only did my kids love me for being the bigger person, but my spouse started doing better too.*

*—32-year-old parent of three*

- 41 Every day we do something to grow a little stronger:

- ***Time with good friends,***
- ***Time with a healthy group,***
- ***Time with people with good divorces,***
- ***Volunteer work, a hobby, or a class,***
- ***Having some fun,***
- ***Counseling,***
- ***Exercise,***

and, of course,

- ***Enjoying and celebrating Heather and Michael!***

- 42 We use our 8 Hidden Keys to immediately make our lives better.

- Living by the Child Safety Zone.
- Keeping Heather and Michael out of adult roles.
- Sharing 10 good things about their other parent.
- Celebrating what they can do with their other parent.
- Cheerfully encouraging calls to their other parent.
- Promptly sharing child-related information.
- Staying out of unnecessary legal combat.
- Enjoying and admiring Heather and Michael.

You're almost finished with your Commitment work! Click [HERE](#) to watch the 6-minute video *8 Hidden Keys No One Has Told You About*—or you can find this video later from the "[Parents Corner](#)" link.

- 43 We become teachers of these lessons in building peace for children and families. Each of us within 24 hours tells at least one other person about [UpToParents.org](#).

You can watch it later from the "Parents Corner," but you can also take 6 minutes now to watch an interesting discussion on how we see opinions changing dramatically on the acceptability of parent conflict: [Cigarettes, Seatbelts, and Separations](#) (6:22 video).

## Our Pledge

***We, Mary and John, have each signed onto these Commitments (1) because we see them as important to Heather and Michael and (2) because we have pledged to observe them from now on for their sake.***

***These Commitments are not for the purpose of taking each other to court or attacking each other should we slip in observing any of them. They are more important than that. They are our essential guides--ones we have chosen--to help us in protecting Heather and Michael. If we slip in observing them, we will only work harder. We will love Heather and Michael all the more. We will do better and better.***

***We will read, use, and build on these regularly--until we have made their messages second-nature. If necessary, we will review these Commitments with a counselor, mediator, or clergy person to help us protect Heather and Michael.***

Sign: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_  
Mary

Sign: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_  
John



# UpToParents.org

## ***Nuestros Compromisos Acordados con Jaime y Rose***

Spanish

- |   |  |       |
|---|--|-------|
| 1 | La fecha en que primero leí estos Compromisos Acordados completamente (y comencé a referirme a ellos regularmente).  | _____ |
| 2 | La fecha en que le dí una copia de estos Compromisos a por lo menos una otra persona importante en este proceso (por ejemplo, un consejero, mediador, abogado, o miembro clave de la familia): | _____ |
| 3 | La fecha en que nosotros como padres leímos y discutimos estos Compromisos con cada cual, si fuese necesario con la ayuda de un consejero, clérigo, mediador, u otra persona de confianza:     | _____ |
| 4 | Nombre de la persona de apoyo que cual he pedido ser mi “entrenador” en la observación de estos compromisos:   | _____ |

- Sección I - El Conflicto entre Nosotros Pondría en Peligro a Jaime y Rose.
- Sección II - Proteger a Jaime y Rose Está de Parte Nuestra.
- Sección III - Venceremos Juntos, o Perderemos Juntos.
- Sección IV - Ayudando a Jaime y Rose Nos Ayudará a Nosotros.
- Sección V - Algunas Ocasiones Pertenecen Totalmente a Jaime y Rose.
- Sección VI - Apoyando las Relaciones de Jaime y Rose con Ambos de Nosotros.
- Sección VII - Nuestra Relación es Clave.
- Sección VIII - Solucionamos Asuntos en Maneras Que Protegan a Jaime y Rose.
- Sección IX - Mejores Lugares Para Nuestra Energía.

## Sección X - Poniendo Nuestros Compromisos en Acción Hoy.

Nosotros, *Marcos y María*, acordamos hacer que nuestra prioridad más alta sea la protección de *Jaime y Rose* observando lo siguiente:

---



## SECCIÓN I: EL CONFLICTO ENTRE NOSOTROS PONDRÍA EN PELIGRO A JAIME Y ROSE.

- 1 Recordamos que esta es la única niñez de Jaime y Rose.

*Nunca vendrá una época cuando el invento reciente más maravilloso sea tan maravilloso como un bebé recién nacido.*  
--Carl Sandburg

- 2 Sabemos que la única niñez de Jaime y Rose está formando muchos de los dotes así como los problemas que ellos llevarán a su mayoría de edad.
- 3 Jaime y Rose sentirán cualquier ataque entre nosotros como un ataque hacia ellos.

Haga clic [AQUÍ](#) para ver algunos pensamientos devastadores de niños agarrados en el conflicto.

*Los niños no tienen defensa contra la cólera de sus padres.*  
-- Dr. Ross Campbell

- 4 Reconocemos que el conflicto entre nosotros (sus padres) puede traer muchas cosas malas en las vidas de Jaime y Rose. He aquí sólo algunas:

1. ***culpase ellos mismos***
2. ***temor y depresión***
3. ***ocultar sus sentimientos***
4. ***fracasar en la escuela***
5. ***drogas y alcohol***
6. ***relaciones peligrosas***

*Los estudios demuestran un punto con absoluta claridad: El conflicto entre los padres presenta la mejor predicción del desequilibrio futuro de un niño.*  
--Dr. Anthony L. Berardi

- 5 El conflicto paternal es tan peligroso para Jaime y Rose, que cada uno de nosotros debe retirarse de cualquier conflicto creado por el otro padre. Jaime y Rose no necesitan a alguien que gane una pelea; **ellos necesitan a alguien que detenga una pelea.**
  - 6 Sabemos que a menudo los hijos del divorcio no dicen nada sobre su dolor. Nos colocamos nosotros dentro de los zapatos de Jaime y Rose y completamos el **Ejercicio A** preguntando sobre ellos y cómo les ha ido.
-



## SECCIÓN II: PROTEGER A JAIME Y ROSE ESTÁ DE PARTE NUESTRA.

7 Notamos y nos importan las profundas pérdidas sufridas por Jaime y Rose con este divorcio, incluyendo:

- perdiendo la esperanza de crecer en un hogar con ambos padres,
- sintiendo que había algo que ellos debieron arreglar,
- viviendo una “vida de abandono,” abandonando a uno de nosotros cada vez que se reúne con el otro, y
- preguntándose qué más puede irle mal en sus vidas.

***Estas pérdidas son suficientes---no añadimos el conflicto paternal a su carga.***

*De aquí a cien años no importará cuánto haya sido me cuenta bancaria, cómo de grande haya sido mi casa, ni qué marca de auto manejara. Pero puede que haya mejorado el mundo porque fui importante en la vida de un niño.  
—Forest Witcraft*

8 Sabemos que nuestra relación cooperativa como sus padres es la mejor protección para Jaime y Rose contra el dolor y los peligros en sus vidas. **Es la paz y la cooperación entre nosotros, sus padres, lo que a ellos les importa.**

9 El único cometido de Jaime y Rose es ser niños. Y ellos no podrán ser niños a menos que nosotros seamos adultos.

- Ellos no son nuestros testigos ni aliados en ninguno de nuestros desacuerdos; es **nuestra responsabilidad** llegar a buenos acuerdos **para ellos**.
- Ellos no son nuestros espías para averiguar sobre la vida personal del otro.
- Ellos no son nuestros chivos expiatorios; No es su responsabilidad escucharnos a nosotros criticarnos uno al otro.
- Ellos no son nuestros mensajeros para entregar cheques, cuentas, mensajes, ni nada más.
- Ellos no son nuestros consejeros ni nuestros confidente para ayudarnos con nuestro sufrimiento.

10 Cuando Jaime y Rose intentan asumir alguna de estas responsabilidades, sonreímos y decimos:

**“Mamá y Papá ya se ocuparon de todo eso. Ustedes solo vuelven a ser tremendos hijos—ustedes lo hacen tan bien.”**

*Los niños [cuyos padres están en conflicto] son como niños flotando con la cara hacia abajo en un río. Qué tragedia que algunos de sus padres están parados en la orilla discutiendo sobre cómo los niños llegaron allí, porqué sus trajes de baño no emparejan, o quién va a pagar la cuenta del hospital si un rescate llega a lograrse.  
-- Dr. Timothy Onkka*

11 Será de nuestra parte:

- hacerle claro a Jaime y Rose que el divorcio no tuvo **absolutamente nada** que ver con ellos.
- protegerlos completamente de los detalles legales y financieros del divorcio.
- demostrarles que aunque no estemos juntos, siempre seremos sus padres, siempre los vamos a querer y apoyar, y **lo haremos juntos**.



### SECCIÓN III: VENCEREMOS JUNTOS, O PERDEREMOS JUNTOS.

- 12 Nadie triunfa en conflicto, y cualquier cruzada para la “victoria” solo hará más daño a los padres y a los niños.

*La medida más importante de cómo de bien jugué el partido fué cuánto mejor ayudé a mis compañeros de equipo a jugar.*  
--Bill Russell

- 13 Recordamos que tenemos los mismos niños--y que ganaremos juntos si les damos una buena niñez, o perderemos juntos si nuestro conflicto destruye su niñez.

*Nuestra tarea ahora no es fijar la culpa por el pasado, sino fijar el curso para el futuro.*  
—John F. Kennedy

- 14 Evitamos los Mitos del Divorcio que podrían lastimarnos. Por ejemplo:

- Sabemos que esto no es una competencia; es una época de cooperar para el bienestar de Jaime y Rose.
- Sabemos que los jueces no pueden darnos un buen divorcio; eso está enteramente de parte nuestra.
- Sabemos que edificando la paz para Jaime y Rose no nos lastimará; edificando la paz para ellos nos salvará.

Usted puede hacer clic [AQUÍ](#) para ver un vídeo de 6 minutos sobre los **9 Mitos Que Engañan a Casi Todos** – o usted puede ver este vídeo más adelante en la conexión del **Idquo;Rincón Paternal**”.



### SECCIÓN IV: AYUDANDO A JAIME Y ROSE NOS AYUDARÁ A NOSOTROS.

- 15 Mientras que la tragedia mayor del conflicto paternal es que los niños son lastimados



tan gravemente, los padres que guerrear también se convierten en víctimas de su propio conflicto.

- 16 Los padres que edifican la paz y la cooperación para sus niños son los mismos que logran:
- Vivir en un futuro mejor en vez de quedar estancados en el pasado,
  - Poner su dinero a buen uso, y
  - Proteger a sus niños y a sí mismos.

*Aquellos que traen el sol a las vidas de otros no pueden guardarlo de sí mismos.*  
—James Barrie

- 17 Nuestra propia felicidad depende de cómo de bien nos enfocamos en Jaime y Rose y el futuro, en lugar de nuestros desacuerdos y el pasado.

*Los padres que convienen acerca de una cosa convendrán sobre todo, si esa cosa es, “¿Qué quisiéramos que nuestros niños parezcan cuando tengan 25 años?”*  
—Patrick Brown  
Abogado y terapeuta



## SECCIÓN V: ALGUNAS OCASIONES PERTENECEN TOTALMENTE A JAIME Y ROSE.

- 18 Los padres en conflicto tienen docenas de oportunidades cada semana para conversar cuando sus hijos no están presentes. No hay excusa para que estén discutiendo frente a sus hijos.

Para un video corto sobre esta protección importantísima para Jaime y Rose, vea [La Zona de Seguridad del Niño](#) (video 2:21).

- 19 Cualquiera y todas las veces que Jaime y Rose nos vean juntos o nos oigan conversar **pertenecen a ellos**. Son para las “tareas del niño” y **para demostrarle a ellos que su mundo está seguro**. Leemos y firmamos el *Juramento de la Zona de Seguridad del Niño*.

- Para más de un niño, haga clic [AQUÍ](#).
- Para más de una hija, haga clic [AQUÍ](#).
- Para una hija, haga clic [AQUÍ](#).
- Para un hijo, haga clic [AQUÍ](#).

- 20 En verdad, mucho deseamos proteger a Jaime y Rose. Completamos el

**Ejercicio B** para las ideas de cómo mejor manejar todas las ocasiones cuando ellos nos ven juntos.

---



## SECCIÓN VI: APOYANDO LAS RELACIONES DE JAIME Y ROSE CON AMBOS DE NOSOTROS.

21 Jaime y Rose tienen un derecho absoluto a las buenas relaciones **con ambos de nosotros**. El mejor padre es ambos padres.

*No vemos las cosas como son, las vemos como somos.*  
--Anais Nin

22 Buscamos todas las maneras posibles ---grandes y pequeñas---para apoyar las buenas relaciones de Jaime y Rose con ambos de nosotros. Comenzamos hoy:

- Dejando de criticarnos el uno al otro.
- Tratando con respeto y cortesía, no importa cómo sentimos que se nos ha tratado.
- Celebrando las cosas que ellos logren hacer con cada uno de nosotros.
- Con regularidad --**por lo menos cada otro día**--alentando a Jaime y Rose a llamar a su otro padre cuando ellos estén con nosotros.

23 Para Jaime y Rose, nos llamamos "Mamá," "Papá," "Mami," o "Papi," no "tu Mamá," "tu Papá," "tu Madre," o "tu Padre."

24 Completamos el **Ejercicio C** haciendo una lista de 10 elogios específicos y memorias positivas sobre cada cual para compartir con Jaime y Rose. Cuando hablemos con nuestros niños sobre cada cual, éstas son las cosas de las cuales hablamos.

---



## SECCIÓN VII: NUESTRA RELACIÓN ES CLAVE.

25 Para Jaime y Rose, siempre seremos familia; cuando ellos piensan de su familia, pensarán en nosotros.

26 Paramos de gastar energía echándonos culpa el uno al otro o reviviendo viejas discusiones. Para movernos adelante, nos aceptamos cada cual como somos y edificamos una asociación basada en nuestro amor mutuo por Jaime y Rose.

*El débil nunca puede perdonar.*

*El perdón es el atributo del fuerte.*  
—Gandhi

27 Mantenemos comunicación y decidimos juntos los asuntos importantes en las vidas de Jaime y Rose. **Nunca** decidimos solos algún asunto importante en las vidas de nuestros hijos. Esto incluye decisiones sobre:

- Educación
- Religión
- Asistencia médica
- Asesoramiento
- Itinerarios
- Disciplina
- Cualquier cosa que alguno de nosotros crea debe tener una resolución solidaria.

Clic [AQUÍ](#) para leer sobre la "Custodia Legal Conjunta."

*Ser valiente es la cosa más difícil.*  
—Annie Rose, 6 años

28 Si todavía estamos casados y creemos que vale la pena salvar nuestro matrimonio, procuramos buen asesoramiento que nos ayude a comenzar de nuevo. Podemos utilizar [www.NingúnDivorcioHoy.org](http://www.NingúnDivorcioHoy.org) para enfocar en hacer que cualquier separación sea tan pacífica y constructiva como sea posible.

29 Si no podemos salvar nuestro matrimonio, hacemos lugar pacíficamente para las nuevas relaciones que lleguen a nuestras vidas. Pero bajo toda circunstancia, edificamos un mundo tranquilo para Jaime y Rose.



## **SECCIÓN VIII: SOLUCIONAMOS ASUNTOS EN MANERAS QUE PROTEGAN A JAIME Y ROSE.**

30 No sudamos las pequeñeces. Recordamos que la paz en el mundo de Jaime y Rose es más importante que casi cualquier desacuerdo que podríamos tener.

*La primera regla de los hoyos:  
si usted está dentro de uno, pare de cavar.*  
--Will Rogers

31 Muy pocas veces hacen sentido las batallas legales en los divorcios, usualmente solo aquellas que envuelvan violencia en la familia. De hecho, la mayoría de nuestros problemas (cómo ofrecer momentos de calidad junto a ambos de nosotros a Jaime y Rose) no son ni asuntos legales.

*Sus niños no son sus niños. Son los  
hijos y las hijas del anhelo de la Vida por sí misma.  
Usted podrá darles su amor pero no sus pensamientos,  
pues ellos podrán tener sus propios pensamientos. Usted podrá albergar*

*sus cuerpos pero no sus almas, pues sus almas moran en la casa del mañana, un lugar que usted no puede visitar, inclusive ni en sus sueños.*  
—Kahlil Gibran,  
**El Profeta**

32 Reconocemos que **muy poco bueno** puede esperarse de la mayoría de las batallas legales.

- Un juez solamente puede escoger de entre las malas opciones que quedan en medio del conflicto paternal, mientras que los padres realmente pueden crear mejores opciones terminando el conflicto.
- Resoluciones de las cortes no están disponibles; en vez, las batallas legales tienden a conducir a más batallas legales.
- Saneamiento no está disponible de las cortes; de hecho, las batallas legales casi siempre crean más resentimiento y desconfianza.

*Pienso que salvamos a nuestros niños el día que nos dimos cuenta de que no podíamos criarlos en un pleito, solamente en una familia.*  
—padre de 33 años de dos

33 Reconocemos **una gran cantidad de daño** puede esperarse de la mayoría de las batallas legales.

- Las batallas legales animan a padres a que se vean como enemigos—lo último que necesitan las familias.
- Las cicatrices que quedan en las familias—y particularmente niños—de batallas legales a menudo son permanentes.
- Las batallas legales agotan finanzas y emociones que necesitamos para otras cosas.

Si todavía creemos que una batalla legal es una buena idea, podemos guiarnos mejor por estos videos con el juez Michael P. Scopelitis:

- [Algunos Resultados Comunes del Litigio de Familia Innecesario](#) (video 3:31)
- [¿Cómo Se Divorcian los Abogados de Divorcio?](#) (video 3:05)
- [Confíe En Sus Derechos Legales - ¿O Debe Hacerlo](#) (video 3:29)
- [¿Quién Piensan Esos Jueces Que Son?](#) (video 4:03)



## SECCIÓN IX: MEJORES LUGARES PARA NUESTRA ENERGÍA.

34 Nos relacionamos con Jaime y Rose con aún más alegría, proximidad, y admiración. Edificamos mejores relaciones con ellos.

*La obligación más alta de los padres es disfrutar de sus niños.*

—Dr. Timothy A. Onkka

- 35 Sin importar cuánto tiempo tome subsanar nuestra pena, nos enfrentamos a nuestras pérdidas por el divorcio con honradez. Y nunca utilizamos el coraje como vehículo para negar esas pérdidas. Haga clic [AQUÍ](#) para ver *Terminando Su Aflicción*.

*Nadie jamás me dijo que la aflicción se sentía tan parecido al temor.*  
—C S. Lewis

- 36 Cuando hayamos terminado de elegir nuestros **Compromisos**, podemos visitar el “Rincón Paternal” en estas páginas web para artículos cortos interactivos y en video sobre:

- Entendiendo Su Verdadero Reto
- Poniendo Ese Conocimiento a Trabajar Hoy
- Invitando a Su Otro Padre
- La Ley, Usted, y Su Familia
- ¿Interesado(a) en Salvar Su Matrimonio?
- Recursos y Perspicacias Especiales Para el Éxito.

- 37 Completamos el **Ejercicio D** para describir cómo deseamos relacionarnos de aquí a dos años.

*Si un niño ha de mantener su sentido innato de maravilla, necesita la compañía de cuando menos un adulto que pueda compartirlo, redescubriendo con él la alegría, la emoción, y el misterio del mundo en que vivimos.*  
—Rachel Carson



## SECCIÓN X: PONIENDO NUESTROS COMPROMISOS EN ACCIÓN HOY.

- 38 Salvamos a Jaime y Rose—a nosotros mismos—fijando el ejemplo permanentemente de dos padres que han movido desde la paternidad competitiva a la paternidad cooperativa.

### MOVIDA DE LA PATERNIDAD COMPETITIVA A LA PATERNIDAD COOPERATIVA

#### PATERNIDAD COMPETITIVA

- Manteniendo la cólera y el temor de los adultos
- Discutiendo sobre el pasado
- Entregando a otros la toma de

#### PATERNIDAD COOPERATIVA

- Protegiendo a los niños
- Edificando el futuro
- Reasumiendo la toma de

- |                               |                           |
|-------------------------------|---------------------------|
| decisiones                    | decisiones                |
| • Competencia de ganar-perder | • Cooperación ganar-ganar |
| • Conflicto                   | • Sanando                 |

39 Insistimos en que todos los adultos en las vidas de Jaime y Rose también trabajen juntos por el bien de la paz familiar. Cada uno de nosotros copiamos y enseñamos estos **Compromisos** a por lo menos un otro adulto importante en las vidas de Jaime y Rose.

*Las cosas realmente no mejoraron hasta que insistimos en que nuestras familias respetaran nuestra decisión de seguir adelante. Las cosas mejoraron tanto entonces. Pienso que deseaban hacerlo mejor, pero necesitaban oírlo de nosotros.*  
—Madre de dos, de 37 años de edad

40 Errores y deslizos suceden. Cuando el otro padre se comporta sin cortesía o con coraje, nosotros no nos unimos con nuestra propia falta de cortesía ni con coraje. Esos son los momentos cuando proteger a Jaime y Rose necesita que uno de sus padres sea heroico, controlado, y enfocado en sus necesidades.

*Durante algún tiempo cuando mi esposo vertía conflicto en las vidas de nuestros niños, yo utilicé eso como excusa para pelear, también. Finalmente me di cuenta de que cuanto peor lo hacía mi otro padre, mejor lo tenía que hacer yo. No sólo me amaron mis niños por ser la persona más sensata, pero mi esposo comenzó a hacerlo mejor también.*  
—Madre de tres, de 32 años de edad.

41 Todos los días hacemos algo para hacernos un poco más fuertes:

- **Tiempo con buenos amigos,**
- **Tiempo con un grupo sano,**
- **Tiempo con gente con buenas relaciones**
- **Trabajo de voluntario, un pasatiempo, o una clase**
- **Divertirse,**
- **Asesoramiento,**
- **Ejercicio**

¡Y por supuesto!,

- **¡Disfrutando, celebrando, y protegiendo a Jaime y Rose!**

42 Utilizamos nuestras 8 Llaves Ocultas para inmediatamente mejorar nuestras vidas.

- Viviendo Según la Zona de Seguridad del Niño.
- Manteniendo a Jaime y Rose fuera de papeles de adultos.
- Compartiendo 10 cosas buenas sobre su otro padre.
- Celebrando lo que logren hacer con su otro padre.
- Alentando con alegría llamadas a su otro padre.
- Compartiendo con prontitud información relacionada con el niño.

- Manteniéndose fuera del combate legal innecesario.
- Disfrutando y admirando a Jaime y Rose.

¡Casi ha terminado con su trabajo de los Compromisos! Haga clic [AQUÍ](#) para ver el vídeo de 6 minutos *8 Llaves Ocultas Que Nadie Le Ha Contado* – o usted puede encontrar este vídeo más adelante en la conexión del “Rincón Paternal”.

- 43 Nos convertimos en maestros de estas lecciones sobre edificar la paz para niños y familias. Cada uno de nosotros dentro de 24 horas le habla a por lo menos una otra persona acerca de [UpToParents.org](#).

Puede verlo más tarde del “Rincón Paternal”, pero también puede tomarse 6 minutos ahora para ver una discusión interesante sobre cómo vemos cambiando dramáticamente las opiniones en cuanto a la aceptabilidad del conflicto paternal: [Cigarrillos, Cinturones de Seguridad, y las Separaciones](#) (6:22 video).

## Nuestro Juramento

**Nosotros, Marcos y Maria, ambos hemos firmado estos Compromisos (1) porque los vemos como importantes para Jaime y Rose y (2) porque hemos jurado observarlos de ahora en adelante por el bien de sus.**

**Estos Compromisos no tienen como propósito el llevarnos el uno al otro a la corte o atacarnos a cada cual si fallamos en la observación de cualesquiera de ellos. Son más importantes que eso. Son nuestras guías esenciales--unas que hemos escogido--para ayudarnos en la protección de Jaime y Rose. Si fallamos en observarlos, solo trabajaremos con más ahínco. Amaremos aún más a Jaime y Rose. Lo haremos mejor y mejor.**

**Leeremos, utilizaremos, y edificaremos sobre éstos regularmente-- hasta que hayamos hecho que sus mensajes sean de segunda naturaleza. Si fuese necesario, revisaremos estos Compromisos con un consejero, mediador, o clérigo para ayudarnos a proteger a Jaime y Rose.**

Firme \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_  
Marcos

Firme \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_  
Maria