

Long Distance Parenting

Long distance parenting is challenging, but not impossible. The younger the children, the higher the level of effort required to maintain the relationship. This effort is the responsibility of *both* parents. Both parents must be willing to encourage the relationship between the child and long-distance parent so that the child can grow up emotionally healthy and stable. Here are some suggestions for long distance parenting:

1. **When the children are with you:** help children (even teenagers) to make videos, art projects, letters, and pictures to send to the other parent. The parent with the children should provide stamps, envelopes and reminders even to the oldest children.
2. **When the children are not with you:** write, call, e-mail, text, Skype/Facetime, send care packages, and take and send pictures and videos of yourself to the child/ren as frequently as possible. For children under five this should be done **at least** weekly.
3. Each parent should have photos of the child's other family members, especially their other parent, displayed in each child's room, so that the child makes a visual connection before sleeping each night and upon waking up each day.
4. Video calls can feel like an in-person visit when the child and the parent have a few duplicate books and toys that the parent and child can read or play with together over the video call.
5. Before the first visit to the long-distance parent's home occurs - newspaper clippings, pictures, and even maps can help a child to become familiar with the environment s/he will visit.
6. The sending parent may be invited to accompany the child/ren on the first visit to the receiving parent's home so that the transition is easier, especially for children under ten.
7. When the child/ren visit the long-distance parent, a transitional item (toy, blanket, stuffed animal, favorite pajamas, etc.) should be sent with the child/ren.
8. Younger children should take a clothing item worn by the sending parent (with the parent's scent) to snuggle with for naps and bedtime.
9. Help children understand the concept of the passing of time by having a calendar in both homes that shows when the child will see/hear from the other parent. Stick to the schedule for stability and predictability.
10. Allow the child/ren to talk about their "other family". Sharing stories of fun times and even not-so-fun times can help the children to understand that both parents have separate lives but still maintain their parental roles.

To grow up healthy and happy your children need permission from *both of you* to continue to love and respect the other parent. None of us is perfect, but each parent has something to offer the kids. Look for those positive things as you help your child to develop a healthy and successful relationship with their other parent.

CÓMO SER PADRE DE LEJOS (O DE LARGA DISTANCIA)

Ser padre de lejos es desafíos, pero no imposible. Entre más pequeños sean sus niños, más esfuerzo tendrá que hacer para mantener su relación con ellos. Este esfuerzo debe ser hecho y es la responsabilidad de ambos padres. Los dos deben estar dispuestos a facilitar la relación entre el menor y el padre de larga distancia para que el menor llegue a ser una persona emocionalmente sana y estable, en el sentido emocional. Pueden ser útiles para usted las sugerencias siguientes acerca de cómo ser padres de larga distancia:

1. **Cuando sus hijos estén con usted:** ayúdeles (aún si son adolescentes) a preparar audio cintas o videocintas, proyectos de artes manuales, cartas y fotografías que puedan mandar al otro padre. Proporcióneles estampillas y sobres, y recuérdelos el realizar esos proyectos, aún si sus hijos ya son de más edad.
2. **Cuando sus hijos no estén con usted:** escríbales, llámeles, Skype/Facetime les, deles mensajes por correo electrónico o texto, o haga paquetes de cosas que les pueden gustar y fotos y videos de usted y mándeles, con la mayor frecuencia posible. Debe hacerlo **por menos cada semana** para los niños que tienen menos de cinco años de edad.
3. Ambos padres deben tener fotos de la otra familia del niño, especialmente del otro padre, en el cuarto de cada hijo, para que el niño haga una conexión visual antes de dormir cada noche y al despertarse cada día.
4. Las videollamadas pueden sentirse como una visita en persona cuando el niño y el padre tienen algunos libros y juguetes duplicados que el padre y el niño pueden leer o jugar juntos a través de la videollamada.
5. Antes de su primera visita a la casa del padre de larga distancia, déle a su hijo recortes de periódico, fotos o hasta mapas para que pueda familiarizarse con el ambiente que visitará.
6. Es posible que el padre que manda a los hijos, acompañarle al menor/es cuando haga la primera visita para que sea más fácil la transición, especialmente cuando el menor tiene menos de diez años.
7. Cuando el menor visite al padre de larga distancia, se debe mandar con él una de sus pertenencias que facilitará la transición (como un juguete, cobija, o animal de peluche, sus pijamas favoritas, etc.).
8. Los menores deben tomar un elemento de ropa usado por el padre que manda a los niños al otro padre (con el aroma del padre) para acurrucarse con siestas e irse a la cama.
9. Ayude al menor a comprender el concepto del transcurso del tiempo teniendo disponible en cada casa un calendario que muestre cuando el menor verá o recibirá noticias del otro padre. Mantenga ese horario a fin de que el menor tenga un horario estable.
10. Permita que el menor hable de su otra familia. El compartir relatos de sus momentos tanto divertidos como tristes puede ayudarle al menor a comprender que ambos padres llevan vidas separadas pero todavía desempeñan su papel de padres.

Para que crezcan de forma sana y feliz, sus hijos necesitan el permiso de *ustedes dos* para seguir amando y respetando al otro padre. Nadie es perfecto, pero cada padre puede contribuir algo positivo a sus hijos. Busque aquellas cosas positivas mientras usted le ayuda a su hijo a desarrollar una relación sana y provechosa con el otro padre.