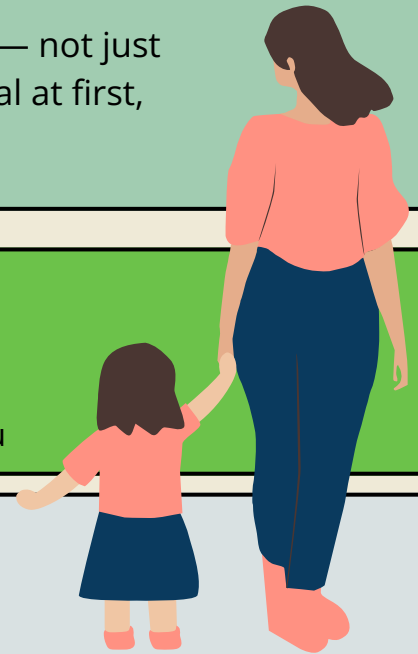


# Rebuilding Relationships During Visitation



## A Guide for Birth Parents

Visits are a chance to rebuild trust, bond with your child, and show — not just tell — that change is happening. Even if it feels awkward or emotional at first, showing up consistently is a powerful step toward healing.



### Build Trust Through Consistency

- Arrive on time and be prepared
- Keep promises, even small ones
- Show your child they can count on you



### Follow Your Child's Lead

- Let them choose the activity or pace
- Be gentle with touch or affection
- Respect their feelings, even if they are shy, upset, or distant



### Use Encouraging Words

- Say "I'm proud of you" or "I'm glad we're together"
- Avoid negative talk about the system, caregivers, or court
- If needed, offer a gentle, age-appropriate apology



### Keep the Bond Alive Between Visits

- Ask about approved ways to send notes, drawings, or updates
- Keep a journal for your child
- Ask your social worker about ways to stay connected with your child



### Show Your Growth

- Practice newly learned parenting skills (ex. calm communication)
- Stay patient, even when it's hard
- Ask your social worker for feedback on how the visits are going

# Reconstruyendo Relaciones Durante Visitas



## Guía para padres biológicos

Las visitas son una oportunidad para reconstruir la confianza, crear un vínculo con su hijo y mostrar —no solo decir— que el cambio está ocurriendo. Aunque al principio se sienta incómodo o emocional, presentarse de manera constante es un paso poderoso hacia la sanación.



### Fortalezca la confianza a través de la constancia

- Llegue a tiempo y preparado
- Cumpla sus promesas, incluso las pequeñas
- Muéstrela a su hijo que puede contar con usted



### Siga el ejemplo de su hijo/a

- Permita que ellos elijan la actividad o el ritmo
- Sea delicado con el contacto físico o el afecto
- Respete sus sentimientos, incluso si están tímidos, molestos o distantes



### Use palabras de aliento

- Diga: “Estoy orgulloso(a) de ti” o “Me alegra que estemos juntos”
- Evite hablar negativamente del sistema, cuidadores o el tribunal
- Si es necesario, ofrezca una disculpa adecuada a la edad de su hijo/a



### Mantenga el vínculo entre visitas

- Pregunte sobre maneras aprobadas de enviar cartas, dibujos o actualizaciones
- Mantenga un diario para su hijo
- Pregunte a su trabajador social sobre formas de mantenerse conectado con su hijo



### Muestre su crecimiento

- Practique las habilidades de crianza recién aprendidas (por ejemplo, comunicación calmada)
- Manténgase paciente, incluso cuando sea difícil
- Solicite comentarios a su trabajador social sobre cómo van las visitas