

CONSEJOS A PAPÁ Y MAMÁ

en caso de separación y divorcio....



Centro de Psicología
www.psiquerylogos.com

-
- ✓ Mamá y papá, aunque no lo creáis, me doy cuenta de que entre vosotros las cosas no funcionan
 - ✓ Cuando decidáis no vivir juntos, me gustaría que me lo dijerais conjuntamente
 - ✓ Cuando no comprendo las situaciones, puedo pensar que es por mi culpa
 - ✓ Necesito que me tranquilicéis explicándome que la separación es una decisión de los dos
 - ✓ Tratad de que mi vida diaria no cambie demasiado. Sigue siendo importante para mí mantener un horario, mis amigos y mi colegio
 - ✓ Os necesito a los dos, saber que puedo contar con vosotros me da seguridad. Hacedme saber que vais a estar ahí cada vez que os necesite
 - ✓ Si os peleáis delante de mí por vuestros problemas me estáis haciendo daño
 - ✓ Cuando os peleáis por mí siento que me estáis utilizando, me divido y me siento mal.
 - ✓ Es injusto que yo tenga que decidir por uno o por otro, porque os quiero a los dos
 - ✓ Vivir con uno no significa no querer o abandonar al otro. Para mi bienestar necesito seguir relacionándome con ambos
 - ✓ No os criticéis, recordad que sois mis papás y eso me puede doler. No os desfoguéis conmigo, me hacéis sentir impotente y desleal
 - ✓ Procurad no acceder a todas mi exigencias. A veces sólo querré aprovecharme de vuestra debilidad
 - ✓ Sigo necesitando normas y límites adecuados. Tengo que aprender a respetar vuestra nueva vida
 - ✓ No queráis controlar lo que hago con cada uno de vosotros. Puedo agobiarme y perder la confianza si no lo respetáis
 - ✓ Cuando tengáis algo que decir no me utilizéis como intermediario. No es mi papel
 - ✓ No me sobreprotejáis, no quiero ser víctima. **AYUDADME A CRECER**