



FUNDACIÓN
Salud Infantil



Ajuntament d'Elx

¿Es posible separarse bien?

Horario de atención telefónica de
09.00h a 14.00h y de 16.00h a 20.00h

Tel. 627 386 358

hola@fundacionsaludinfantil.org

www.fundacionsaludinfantil.org



Este folleto, elaborado por la Fundación Salud Infantil con la colaboración del Ayuntamiento de Elche se dirige a madres y padres que vais a separaros. Más allá de las circunstancias y el dolor que os llevan a esa decisión, buscáis el bienestar de vuestros hijos e hijas y queréis hacerlo bien.

Aquí encontraréis una serie de orientaciones que pueden ayudaros. Si precisáis más información o asesoramiento podéis concertar cita a través del teléfono o correo electrónico.

Separados como pareja, juntos como padres

Dejáis de ser pareja, pero el vínculo de padre y madre permanecerá siempre.

Son muchas las decisiones a tomar (desde aspectos legales a través de un convenio regulador: custodia, pensión si procede etc. a otras que no regula el convenio, como normas en cada una de las casas donde vivan) y debéis hacerlas de mutuo acuerdo pensando en el bienestar de vuestros hijos/as.

La colaboración a la hora de coordinar las rutinas es fundamental y no las alteréis en la medida de lo posible.

Algunos consejos

- Comunicar la noticia a los hijos/as cuando la decisión esté tomada y tras haber acordado qué se va a decir. Ambos progenitores juntos. Dejar claro que ellos no son culpables, ni señalar tampoco a uno de los miembros de la pareja como el responsable de la separación.
- Dejar que los hijos/as expresen sus emociones y acogerlos. La mayoría de las veces la tristeza y la rabia serán las emociones que afloren.
- Responder a sus preguntas con tranquilidad. Insistir en que, como hasta ahora, son los adultos los que resolverán los problemas que surjan y ellos/as no deben preocuparse.
- Dejar claro vuestro amor hacia ellos/as.
- Mantener las posibles discusiones a solas.
- No busquéis el apoyo emocional en vuestros hijos/as. Serán amigos, familiares o profesionales quiénes lo hagan.
- Recordar que hijas e hijos siguen perteneciendo a las dos familias.