

- Consolida lazos de amor y cariño. Asegura repetidamente a tus hijos que ambos continuáis queriéndoles igual o más que antes.

El padre o la madre que no tenga su custodia podrá verles siempre que ellos quieran.

- Respeta la rutina de tus hijos. Mantén sin cambios la rutina habitual de tu hijo: domicilio, entorno, relaciones con los amigos, colegio, horarios, etc.

- Evita culpabilizar. Asegura a tus hijos que ellos no tienen ninguna responsabilidad en el divorcio. Ellos no tienen la "culpa". La responsabilidad es de papá y mamá por igual.

- Habla de una situación definitiva. Explica claramente que el divorcio es definitivo, que no existe la posibilidad de volver atrás.

- Mantén opiniones positivas. Trata de proteger las opiniones positivas que tu hijo tenga de ambos padres.

- Facilita la relación de tu hijo con el otro progenitor. Siendo flexible en los horarios de visitas y cediendo en fechas señaladas, contribuirás a que tu hijo mantenga sus referentes emocionales.

- Comparte preocupaciones y tareas. Trata con el progenitor no custodio todo lo relacionado con la educación y la salud de vuestro hijo.

### **Recomendaciones para los padres separados que no viven con sus hijos.**

- Los hijos no son objetos. Lucha no por apropiarte de ellos y sí por su libertad.

- Cariño y presencia. Es necesario estar con ellos para darles amor.

- Sigues siendo padre. Lucha por tus hijos movido por tu amor y no por el odio o el rencor.

- Eres un ejemplo para ellos. Los hijos seguirán aprendiendo de tu comportamiento. Pórtate bien. Si lo que quieres es respeto, respeta a tu hijo.

- Valora la importancia de ambos. Los hijos necesitan al padre y a la madre. No importa lo humillado, desprotegido que te encuentres, nadie puede darle a tu hijo lo que necesita, sólo sus padres. Para ellos, el padre y la madre son únicos e irremplazables.

- Evita culpabilizar. Asegura a tus hijos que ellos no tienen ninguna responsabilidad en el divorcio. Ellos no tienen la "culpa". La responsabilidad es de papá y mamá por Igual.

**¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!**



# *Cómo Explicar el Divorcio a tu Hijos*

**Por la Co-Responsabilidad Parental**



**Padres y Madres  
*en acción***

[www.padresdivorciados.es](http://www.padresdivorciados.es)

usedimad@gmail.com

☎ 649 116 241

**Con tu Ayuda y  
Colaboración Conseguiremos  
la Custodia Compartida  
de nuestros hijos, de forma Automática**

Boletín de Suscripción:

Nombre: \_\_\_\_\_

Apellidos: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ nº \_\_\_\_\_

Población: \_\_\_\_\_

C.P.: \_\_\_\_\_ N.I.F.: \_\_\_\_\_

e-mail.: \_\_\_\_\_

Tlf.: \_\_\_\_\_

**Si, deseo pertenecer a la Asociación  
Padres y Madres en Acción (PAMAC),  
abonando la cantidad de:**

● **84´00** € Anuales

● \_\_\_\_\_ € Por Donación

Ingresando en la Cuenta de la Asociación  
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó  
domiciliando el pago en el Banco/Caja: \_\_\_\_\_

Calle: \_\_\_\_\_ nº: \_\_\_\_\_

Población: \_\_\_\_\_ C.P.: \_\_\_\_\_

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_

Firmado:

La explicación del divorcio a los hijos  
No se debe ahorrar esfuerzos para que  
los hijos entiendan la decisión de los  
padres.  
<http://www.guiainfantil.com/educacion/familia/divorcio/explicaciones.htm>

Martes, 25 de Octubre, 2011  
En general, el divorcio es muy traumático  
para los hijos, pero si los cónyuges  
consideran insoportable no separarse,  
mantenerse juntos supondría:  
a. un engaño para todos,  
b. una farsa familiar y, probablemente,  
c. los niños sufrirían mucho más viendo  
discusiones diarias y una falta de amor o  
cariño patente, que si el divorcio se  
consumara.



**Está claro que el divorcio no es bueno ( lo que no es bueno es el proceso que se utiliza, no el divorcio en si mismo)**  
El divorcio es una salida a un problema y,  
muchas veces, dependiendo de cómo se  
desarrolle la separación puede significar  
un dolor difícil de superar para los hijos.

Por este motivo, ante todo, hay que  
evitar meter a los niños dentro del  
conflicto. Es importante para su  
estabilidad emocional, que los padres  
sepan diferenciar entre el rol de pareja y  
el papel de padre y/o madre.

**Cómo explicar la separación de los  
padres.** Sería ideal que:

- a.- Los hijos fuesen informados sobre la situación de ruptura matrimonial de una forma adecuada,
- b.- Según la edad de cada uno,
- c.- Que no se hablase mal a los hijos de su padre o madre,
- d.- Que se concediese tiempo a los hijos para que asimilen y entiendan la nueva realidad,
- e.- Que los hijos se sintiesen seguros, y
- d.- Que todos tuviesen una orientación profesional y consejos que les ayudasen a comunicarse y a resolver el problema.

También sería importante que los propios padres informaran directamente a sus hijos sobre su proceso de separación y que no se enterasen por 3ª personas.

**Consejos para hablar de divorcio con los hijos**

- Comenta la situación con claridad. Explica a tu hijo que papá y mamá ya no pueden y no desean vivir juntos y, que a partir de ahora, vivirán en distintas casas.

- Explícales qué es la separación y sus consecuencias. Habla con tus hijos de la realidad de la separación, teniendo el cuidado de no culpabilizar a nadie.