

# CONSEJOS A PAPÁ Y MAMÁ

## en caso de separación...

**M**amá y papá, aunque no lo creáis, me doy cuenta de que entre vosotros las cosas no funcionan.

**C**uando decidáis no vivir juntos, me gustaría que me lo dijerais conjuntamente.

**C**uando no comprendo las situaciones, puedo pensar que es por mi culpa.

**N**ecesito que me tranquilicéis explicándome que la separación es una decisión de los dos.

**T**ratad de que mi vida diaria no cambie demasiado. Sigue siendo importante para mí mantener un horario, mis amigos y mi colegio.

**S** 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.

**S**i os peleáis delante de mí por vuestros problemas, me estáis haciendo daño.

**C**uando os peleáis por mí, siento que me estáis utilizando, me divide y me siento mal. Es injusto que yo tenga que decidir por uno o por otro, porque os quiero a los dos.

**V**ivir con uno no significa no querer o abandonar al otro. Para mi bienestar necesito seguir relacionándome con ambos.

**N**o os criticéis, recordad que sois mis papás y eso me puede doler. No os desfoguéis conmigo, me hacéis sentir impotente y desleal.

**P**rocurad no acceder a todas mis exigencias. A veces sólo querré aprovecharme de vuestra debilidad.

**S**igo necesitando normas y límites adecuados. Tengo que aprender a respetar vuestra nueva vida.

**N**o queráis controlar lo que hago cuando estoy con cada uno de vosotros. Puedo agobiarme y perder la confianza si no lo respetáis.

**C**uando tengáis algo que decir, no me utilizéis como intermediario. No es mi papel.

**N**o me sobreprotejáis, no quiero ser víctima. AYUDADME A CRECER.



ASOCIACION MADRILEÑA  
DE MUJERES SEPARADAS  
Y DIVORCIADAS  
"Carmen García Castellón"

Subvencionado por



ÁREA DE GOBIERNO  
DE EQUIDAD, DERECHOS  
SOCIALES Y EMPLEO

# CONSEJOS A PAPÁ Y MAMÁ

**1** No me des todo lo que te pida. A veces solo quiero ponerte a prueba para saber cuánto puedo sacarte.

**2** Si en lugar de mandarme que haga algo, me lo sugieres, lo haré más deprisa.

**3** No cambies constantemente de idea respecto a lo que quieres que haga. Decídete de una vez y no cambies de opinión.

**4** Cumple tus promesas para bien y para mal. Si prometes una recompensa, dámela sin falta. Si me prometes un castigo, también dámelo sin falta.

**5** No me compares con otra persona. Si me haces pasar por mejor o más inteligente, eso le dolerá a alguien. Si me haces pasar por peor o más torpe, entonces es a mí a quien harás daño.

**6** Deja que haga yo por mi cuenta todo lo que pueda. Así voy aprendiendo. Si tú me lo haces todo, nunca podré hacer nada por mí mismo.

**7** No me corrija delante de los demás. Espera a que no haya nadie alrededor para decirme cómo puedo mejorar.

**8** No me grites. Eso me hace gritar también y no quiero convertirme en una persona gritona.

**9** No digas mentiras delante de mí ni me pidas que mienta para ayudarte. Eso rebaja el concepto que tengo de ti y también rebaja mi propia estimación, aunque suponga que yo te esté haciendo un favor.

**10** Cuando haga una cosa mal, no me preguntes por qué lo hice. A veces no sé por qué razón me porto mal.

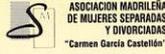
**11** No me prestes demasiada atención cuando digo que me duele el estómago. Fingir estar malta puede ser una manera cómoda de librarme de hacer las cosas que no quiero hacer o de evitar el tener que ir donde no quiero.

**12** Cuando te equivoques en algo, admítelo. No estropeará mi opinión de ti. Así será más fácil para mí reconocer cuándo yo me equivoco.

**13** Trátame como tratas a tus amigos. Así seremos amigos tú y yo. El hecho de ser parientes no quiere decir que no podamos tratarnos con respeto los unos con los otros.



Subvencionado por



ASOCIACION MADRILEÑA  
DE MUJERES SEPARADAS  
Y DIVORCIADAS  
"Carmen García Castellón"



ÁREA DE GOBIERNO  
DE EQUIDAD, DERECHOS  
SOCIALES Y EMPLEO

c/ Fray Junípero Serra, 43 - Esc.2 - 3º Izq. - 28039 MADRID - Teléfono 91 570 44 28  
E-Mail: [info@asociacioncgc.es](mailto:info@asociacioncgc.es) - Web: [www.asociacioncgc.es](http://www.asociacioncgc.es)  
Asesoramiento Jurídico, Psicológico y Social Gratuito

c/ Fray Junípero Serra, 43 - Esc.2 - 3º Izq. - 28039 MADRID - Teléfono 91 570 44 28  
E-Mail: [info@asociacioncgc.es](mailto:info@asociacioncgc.es) - Web: [www.asociacioncgc.es](http://www.asociacioncgc.es)  
Asesoramiento Jurídico, Psicológico y Social Gratuito