

# Mis padres/madres se han separado ¿Y ahora qué?



## LOS/LAS HIJOS/AS ANTE LA SEPARACIÓN-DIVORCIO DE SUS PROGENITORES

La separación o divorcio siempre es una circunstancia que afecta a todos los miembros de la familia y no sólo a la pareja que decide separarse. Cuando los progenitores deciden separarse, generalmente, lo hacen porque han agotado todas las vías alternativas y no encuentran otra salida posible.

Ante una situación así, es muy importante que tengas claro, ante todo, que no es culpa tuya lo que está pasando. Los problemas que tus progenitores tengan entre ellos, son problemas de adultos que sólo ellos podrán resolver. Tampoco pienses que tiene que ver con tu comportamiento o tu forma de ser. Es posible que hayas visto discusiones entre tus padres por algo relacionado contigo. Sin embargo, la manera de manejar situaciones en las que no están de acuerdo entre ellos, no tiene relación contigo. Ten presente que nada de lo que hagas o hayas hecho hasta ahora, cambiará su decisión.

Si tus progenitores te han dicho que van a separarse, es importante que hagas todas las preguntas que necesites hacer. No te quedes con dudas sobre qué va a pasar a partir de ahora, con quién vas a vivir, con qué frecuencia verás al padre o madre con quien no vivirás, etc. Hazles saber a los dos que necesitas saber qué va a pasar con tu vida a partir de este momento y que necesitas poder sentirte seguro aunque haya cosas que cambien.



Lo más importante, y que no debes olvidar, es que a pesar de que tus progenitores dejen de ser pareja, no dejan de ser padres/madres. Eso significa que tú podrás seguir contando con ellos, con los dos, para todo. Habla con ellos sobre esto y pídeles que te aseguren que seguirán estando ahí.

Seguramente pasarás por momentos en que sientas mucha rabia y otros en que sientas tristezas. No temas expresar esos sentimientos, es bueno que les hagas salir. También tus progenitores los están experimentando y no pasa nada por admitir que uno se siente mal. Es normal que esto sea así y poco a poco serás capaz de adaptarte a la nueva situación. Cuando te sientas mal, busca a alguien de tu confianza para poder expresarte (amigo/as, familiares de confianza, profesor/a con quien tengas buena relación...). No guardes tus malos momentos y deja que los demás te ayuden a sobrellevarlo.

La Fundación ANAR pone a tu disposición su servicio de **CHAT ANAR** y el **Teléfono ANAR de Ayuda a Niño/as y Adolescentes en Riesgo (900 20 20 10)** para cualquier problema o duda que quieras comentar.

Estos servicios son gratuitos, confidenciales, funcionan 24 horas, todos los días de la semana y están atendidos por un equipo de profesionales (psicólogo/as, trabajadores/as sociales y abogado/as).

