

Lo que necesito y quiero de mis padres divorciados

La mayoría de las veces los padres se preocupan mucho por la felicidad de sus hijos después de un divorcio. Pero eso no significa que siempre den a sus hijos lo que realmente necesitan. A veces los padres dan a sus hijos cosas materiales después de un divorcio, pero lo que los niños realmente necesitan es tiempo con ambos padres y apoyo.

Esta lista te ayudará a decir a tus padres las cosas que necesitas y que son más importantes para ti. Pon un número junto a cada afirmación con:

1=No es tan importante para mí

2=Un poco importante para mí

3=Muy importante para mí

Puede que necesites cosas diferentes de tu madre y de tu padre, así que haz dos copias del siguiente y dale una a cada uno de tus padres.

También verás que hay espacios para escribir otras cosas que necesitas y que no están en la lista.

Por supuesto, también puedes decirle a cada uno de tu padres lo que necesitas. Cuando los padres se divorcian, lo más importante que pueden hacer los niños es decir a cada uno de ellos lo que necesitan y lo que quieren.

Esto es lo que necesito y quiero de ti

_____ Necesito verte más a menudo.

_____ Necesito que dejen de pelearse y que traten de llevarse bien.

_____ Necesito que me digas si empiezas a salir con otras personas.

_____ Quiero hacer más cosas divertidas contigo.

_____ Necesito que dejes de criticar a mi mamá/papá (circula).

_____ Necesito sentir que puedo hablar contigo de cualquier cosa que me moleste.

_____ Necesito que hables con mamá/papá (circula) y no me uses de mensajero.

_____ Necesito que respetes mi intimidad y no me preguntes todo lo que pasó cuando visité a mamá/papá (circula).

_____ Quiero que mi vida sea "normal" y que sea lo más parecido a como era antes del divorcio.

_____ Necesito que te cuides para no tener que preocuparme por ti.

_____ Quiero que hagas lo que dices que vas a hacer y que no hagas promesas que no cumples.

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____