



# ¿COMO SER PAPAS CUANDO YA NO SOMOS PAREJA?

**Sugerencias para enfrentar una separación, evitando dañar a los niños y niñas:**

- Permita el máximo contacto de los niños y niñas con ambos: padre y madre, acuerde tiempos compartidos, cuidados y tareas.
- Mantenga y cumpla con los horarios de visitas o cuidado, porque los niños y niñas se acostumbran cuando hay claridad en nuestros acuerdos.
- Trabaje con el mínimo de conflictos con su ex pareja; hablando sobre problemas, deseos y expectativas relacionados con el contacto y la crianza.



- Haga un equipo de trabajo, su hija o hijo los necesita a ambos coordinados.
- Tenga una relación afectiva y comprensiva con el niño o la niña, ponga límites claros y reglas de acuerdo con la edad.
- Postergue en lo posible otros cambios, tales como cambios de casa, de ciudad, o colegio.



- Ayude a los niños y niñas a mantener el contacto con amigos(as), con los abuelos(as) o tíos(as) de ambas familias.
- Jamás utilice a su hija o hijo como medida de presión o castigo.
- Así protegemos juntos el derecho de los padres y madres de cuidar, estar cerca, estar preocupados(as) y estar presente en la crianza.



Para más información o para resolver dudas, puedes contactarnos en:



HPV Rancagua



@hpvrancagua



hpvcontesta@gmail.com



EDUCACIÓN  
RANCAGUA