

Maig2020

# GUIA DE BONES PRÀCTIQUES

## Claus per una (bona) ruptura de parella



[www.capsiandorra.com](http://www.capsiandorra.com)

C/ Roc dels Escolls, n° 7, 2n  
AAD500 ANDORRA LA VELLA  
T. 813 300



# ÍNDEX

1. Com se quan s'acosta el moment?
2. Si, és un dol
3. Claus per superar la separació
4. Què és millor pels fills?
5. Pautes per gestionar la separació amb els fills
6. Com i quan dir-ho als fills
7. Possibles efectes sobre la conducta dels fills
8. Els avis i les noves parelles: també són família
9. Enfrontar-se o decidir millorar?

## 1. Com se quan s'acosta el moment?

El primer que cal deixar clar, és que abans de prendre qualsevol decisió, el millor és intentar “cremar” tots els cartutxos que tingueu a mà per salvar la vostra relació abans de prendre una decisió dràstica. És molt positiu i important tractar de superar les crisis i donar-se oportunitats, ja que les relacions ens ajuden a créixer, justament per tots els alts i baixos per les quals es passen.

No obstant, hi han senyals que ens indiquen que la relació arriba al seu punt de desgast i cal començar a pensar què vols fer. Quan cal deixar de lluitar contra corrent i admetre que el que un dia va ser una relació feliç i plena, avui és causa de sofriment i tristesa.

**Hi ha senyals que ens indiquen que les coses han canviat per agafar un camí de no retorn:**

- 1. Has perdut les ganes de compartir** amb la teva parella plans de futur, activitats, intimitat, etc.
- 2. No sents cap tipus de gelosia** i fins i tot, el fet de pensar que la teva parella pogués estar veient una altra persona et causa alliberament de veure-hi aquí una possible sortida.
- 3. Prioritzes estar amb els teus amics.** Trobes en ells un refugi perfecte i evites tornar a casa.
- 4. Et sents sol/a.** Estàs al costat de la teva parella i sent que hi ha un abisme enorme entre vosaltres. Sents que no te sentit discutir, comprendre-us o fer esforços.
- 5. Sents rebuig cap a la teva parella.** Abans teníeu una atracció física que ara s'ha esfumat i no tens ganes d'intimar.
- 6. Planeges la teva vida en solitari.** En el teu interior has començat a imaginar-te la teva vida sense la teva parella i imagines viure en una altra casa, tenir temps per fer coses teves, canviar la teva rutina.

7. **Et fixes en altres persones.** Si has estat molt enamorat, sens dubte durant molt de temps no has tingut ulls per a ningú que no fos la teva parella. Però ara, la idea de tenir un pretendent o flirtejar amb altres persones et resulta excitant.
8. **Pateixes per la teva parella però ja no et commou i et centres més en tu.** Arriba un punt en el qual, per molta llàstima que et doni el patiment de la teva parella, aquest ja no et commou. No estàs disposat a sacrificar-te: necessites tornar a sentir-te feliç i amb ganes de viure.

Si en la teva relació es donen totes o la majoria d'aquestes circumstàncies, és hora que us plantegeu què heu de fer. Encara que costi, el fet de portar molts anys junts o témer la soledat no són motius suficients per mantenir-se units.

**Si arribeu a la conclusió que la vostra relació ha arribat a la seva fi, el següent pas és aconseguir que la vostra separació ocorri en les millors condicions possibles.** Si és planificada i ordenada, preservarà els sentiments de tots i evitarà molt dolor.



## 2. Si, és un dol

**Quan una relació acaba vivim un procés de dol.** És la fi d'una història que hem de processar i re-col·locar a tots els nivells: emocional, cognitiu o conductual. De la mateixa manera que ocorre davant la pèrdua d'un ésser estimat, la nostra ment necessita temps per fer-se a la idea que les coses han canviat.

Ens toca assimilar i afrontar que l'altra persona ja no està en la nostra vida, siguem o no qui ha trencat la relació i viure cadascuna de les emocions que cada etapa porta associades (ansietat, por, ira, ràbia, tristesa, frustració, etc.)

**És important que tinguis en compte que és normal passar per tota una muntanya russa d'emocions abans, durant i després de la ruptura.** Uns dies estaràs molt bé i ple d'energia i d'altres, et sentiràs enfonsat i ple de dubtes. Però cal anar amb compte, ja que si per alguna raó, quedessis molt de temps estancat en alguna fase amb una intensitat desmesurada, caldria que valloressis acudir a veure un professional per ajudar-te i assessorar-te.

El primer que has de fer és reconèixer en quin fase et trobes, tot i que has de saber, que totes elles poden aparèixer desordenades o barrejades en ocasions. **Saber reconèixer en quin punt estàs és molt important per posar fil a l'agulla.** Per a això, et proposem un senzill exercici: *Tanca els ulls i pensa en la teva ex-parella. Com et sents, quin emoció és més forta?*

Conèixer aquestes fases, una per una, t'ajudarà a entendre el procés pel qual estàs passant:

- 1. La negació:** "Això no em pot estar passant a mi", "és un malson", "no és possible". Aquesta és la primera etapa i és el principi de tot. En aquesta fase et negaràs a acceptar que la relació s'ha acabat, et costarà creure que s'ha produït la ruptura.

2. **La ira:** "Com ha pogut fer-me això? "L'odio amb totes les meves forces!" Un cop assimilada la situació passem a l'odi. És un fort enuig que neix per pensar que t'han tractat de forma injusta o que t'han traït.
3. **La negociació:** "potser no és això el que vol/vull" "estic fent bé?" en aquesta fase intentem buscar solucions i forçar acords perquè la situació canviï. En aquest punt és habitual actuar de manera molt més impulsiva enviant missatges, fent trucades, forçant trobades sorpresa i que no solen aconseguir l'objectiu desitjat.
4. **La depressió:** En aquesta fase començaràs a entendre tot el que ha passat, comprendràs que la relació ha acabat i que no tornareu a estar junts. Aquí és totalment normal deixar de menjar, dormir malament i no tenir ganes de sortir o pensar en altres persones.
5. **Acceptació:** Última etapa. En aquesta fase acceptes que la relació ha acabat amb la teva parella. Vas recuperant les forces i no tens tants pensaments negatius. Els records de la teva parella (fotografies, regals, cançons, etc.) ja no et causen tant de dolor i comences a tornar a parlar amb normalitat de la teva relació passada.

La fase final del procés de dol, és sens dubte, la de l'acceptació. **Si segueixes sense acceptar els fets, no podràs seguir endavant.** El final de la recuperació arribarà quan siguis capaç de donar-li les gràcies de cor per tot el que heu viscut junts.

*I tu, en quina fase et trobes?*

### 3. Claus per superar la separació

Quan s'arriba a la conclusió que la separació és la millor manera d'acabar amb les desavinences, ens queda el més difícil: **procurar que es desenvolupi de forma madura i positiva per garantir el benestar de totes les parts.**

Recorda les següents pautes són consells que no tenen perquè funcionar en el teu cas. Per això et recomanem que acudeixis a teràpia si necessites ajuda professional per afrontar la separació.

- **Parla i comunica el teu dolor.** És important canalitzar les emocions perquè no quedin enquistades.
- **Recorda que aquesta persona la vas estimar.** Encara que ara no estiguem en situació de reconèixer-ho, en el passat aquesta persona ens semblava merèixer el nostre amor.
- **Procura no actuar de forma impulsiva.** Pensa molt bé cadascuna de les coses que faràs i sobretot el que diràs. Afronta les coses amb calma i no deixis que la ira parli per tu.
- Si és una decisió madurada, encara que hi hagi temptacions de tornar enrere, no hem de fer-ho; és **millor no provocar situacions confuses que després ens portaran més problemes.**
- **Deixa't aconsellar per un professional de la salut mental** ja que et pot ajudar molt en situacions tan difícils emocionalment i estressants com una separació.
- **No convé que comencis a refer la vida sentimental tot just acabar amb la relació;** podem ferir a altres persones i nosaltres no ens sentirem millor més ràpid, sinó que sumarà emocions que hauràs de canalitzar.

- **És millor que et centris en els bons moments i en el que has après amb la relació** enlloc d'estar donant-li voltes a la decepció soferta.
- **És aconsellable distreure'ns i no pensar constantment en la separació.** Tingues la ment ocupada amb altres coses, pensant més en els teus projectes: treball, família, amics. Practica exercici de forma regular. I realitza tot allò que mantingui la teva ment distreta.
- **Ni millors amics, ni enemics.** Si es tracta d'una separació definitiva i no d'una crisi de parella, per descomptat que serà bo que t'allunyis. No obstant això, en el cas que la separació sigui de mutu acord, entre els dos podeu ajudar-vos a acceptar la nova situació.
- **Evita tot allò que et recordi la teva ex-parella.** És normal que sentis la temptació de ficar-te a les xarxes socials i xafardejar, però l'únic que aconseguiràs amb això és, que et sigui més difícil superar la ruptura. Distreu-te i tingues clar que al principi és millor evitar qualsevol lloc o persones que et recordi la relació o la persona.
- **Surt de la teva rutina!** Depenent de quant comparties amb la teva ex-parella, hauràs de canviar més o menys rutines de la teva vida. Apunta't a noves activitats, descobreix els beneficis de tenir mascota, canvia certs hàbits i crea noves amistats. Posa't noves metes que t'il·lusionin i busca el suport dels teus amics i la teva família.
- **Et pots sentir culpable o responsable del trencament. Una cosa molt normal després deixar-ho.** Hem de treballar sobre aquestes idees ja que poden interferir en la nostra recuperació. En una ruptura no hi ha un sol culpable, cal donar a cada membre la responsabilitat que es mereix i no atribuir-te-la tota a tu o a l'altre.



## 4. Què és millor pels fills?

*Ens separem o continuem pels fills?* És una pregunta o, fins i tot una regla que sustenta a molts matrimonis trencats de fa molts anys, però que segueixen units pels fills.

**El clima emocional familiar influeix de forma directa sobre el benestar o sofriment del fills, siguin petits o més grans.** Tant nociva és la l'hostilitat que hi ha entre dos progenitors que es separen, com la fredor de moltes parelles que viuen de mala manera una relació acabada però vivint junts.

### ***EL CLIMA EMOCIONAL ÉS LA CLAU***

Les parelles no es trenquen d'un dia per l'altre. Cada història és diferent i s'han pogut donar tot tipus d'escenaris. Una primera reflexió important és preguntar-se **com és l'ambient emocional de la família**. Per ser conscient de la temperatura emocional que viuen els fills durant el procés, la parella ha de reflexionar sobre com s'ha arribat a aquesta situació: *¿viuen immersos en la fredor i l'apatia conjugal?, quant temps han crescut en un desert afectiu? Us esteu discutint constantment?, l'hostilitat traspasa les parets de casa i és nota en els altres membres de la família?*

**La tensió, l'estrès i la inseguretat dels pares poden acabar afectant als fills, i això és precisament el que cal intentar evitar, així com impedir que ells assumeixin el pes de la separació.** No tots els nens reaccionen igual i expressaran el sofriment a la seva manera. No obstant, cal deixar ben clar que els nens no haurien de fer-se càrrec de les dificultats emocionals dels seus pares, bàsicament, perquè no tenen capacitat per a això.

## 5. Pautes per gestionar la separació amb els fills

**La separació és sempre complicada i més encara quan hi ha nens.** Els fills són els més vulnerables de la família i esdevenen “víctimes” de les decisions dels seus pares. Víctimes en tant que ells no han demanat res, i els tocarà patir tots els canvis que es puguin ocasionar, entre altres. Així doncs, **dependrà TOTALMENT de l'actitud i el suport dels pares preservar als fills del màxim sofriment que puguin i els sigui possible.**

**S'aconsella als pares afrontar la separació amb la maduresa suficient, de manera pacífica i respectuosa, assumint que l'estabilitat dels fills depèn en major mesura d'ells.**

- Recorda que la parella s'ha trencat, però que segueixes sent pare o mare encara que no hi hagi vida en comú. Així que més val que et posis al cap que encara que hi hagi una ruptura, **seguiràs veient a l'altre progenitor.**
- Els pares heu d'ajudar els fills a que entenguin que els hàbits canviaran i que hauran de construir les noves rutines. Els nens han d'acostumar-se a disposar d'un o altre, en cases i ocasions diferents. **La normalitat en la vida dels pares provoca normalitat en la vida dels fills.**
- Les emocions acostumen a estar alterades a la família quan hi ha una ruptura. **Els pares han d'ajudar als fills a que compreguin que sentiments com la inseguretad, la por o el desànim poden aparèixer i com poden fer-los front.** Els pares han de canalitzar els seus propis sentiments per així poder ajudar després als seus fills a fer el mateix. És bo expressar com ens sentim, però sense sobrecarregar als fills amb el nostre dolor.
- **Deixa clar als teus fills que els pares es separen, els fills no.**

- **Evitar comentaris menyspreadors, ironies o insults cap a l'altre progenitor.** Això pot causar molt mal i malestars als nens, i pot alterar la seva conducta, alimentació o son.
- Els pares han de parlar als fills sobre la seva separació, donant explicacions, però sense donar tot luxe de detalls, i sobretot sense atribuir culpables. No subestimis la capacitat dels fills per entendre el que està passant. **L'important és que els nens sàpiguen que els seus pares seguiran al seu costat i que podran disposar-ne quan ho necessitin.** Si podeu parlar amb ells tots dos junts, molt millor i amb un discurs similar.
- **Els fills no són la teràpia dels pares.** Quan més et costi superar la ruptura, més li costarà al fill assumir-la.
- **Estigues atent dels canvis de conducta dels fills.** Observar si alguna cosa ha canviat en els seus hàbits d'alimentació, son, estudi, conducta a l'escola. No hi ha raó per almar-se. **Si els pares es mantenen fermes en la seva educació i cura, tot tornarà a la normalitat en molt poc temps.** No es pot bolcar-se en excés en els fills ni tampoc deixar-los fer el que vulguin.
- **Els pares han d'evitar enfrontaments entre ells mateixos.** Viure enfrontat obliga a odiar i l'odi no aporta res als nens. Han d'evitar exercir massa pressió als fills, impedit-los, per exemple, que tinguin algun tipus de relació amb la nova parella o parlant malament de l'altre progenitor.
- **Aviseu de la situació amb temps,** sobretot amb fills més grans per permetre'ls preguntar i expressar el què pensen i senten abans de que un dels pares marxi de casa.

- **Segueix comportant-te igual que abans.** A nivell afectiu, demostra afecte i amor mitjançant petons, abraçades, gestos, comentaris però evita compensar la culpa o l'absència amb coses materials, és molt millor llegir junts un conte que regalar una joguina. A nivell d'activitat, segueix realitzant, en la mesura del possible i sobretot abans de la separació, les mateixes activitats tant lúdiques com quotidianes.
- És fonamental que els pares sàpiguen desvincular els seus problemes d'adults (processos judicials, règim de custòdia, etc.) de les necessitats dels seus fills davant de la ruptura. **Independentment de les nostres diferències personals, hem de ser capaços de consensuar un projecte educatiu comú.**
- **Establiu una rutina, amb normes clares i coherents.** El nen/a es sent més segur quan percep que els seus pares emprenen una direcció el més similar possible (dins de les possibilitats de cadascú).
- **Contesta sempre a les seves preguntes.** Que sàpiga que pot preguntar els seus dubtes i expressar els seus sentiments; crea situacions de conversa i no omplis tots els moments amb activitats que impedeixin el diàleg.
- **Feu el possible per mantenir el més estable possible el seu entorn social:** evita que la ruptura dels pares suposi la separació radical dels avis, tiets, cosins, etc.
- És important que en els **esdeveniments importants** com aniversaris, espectacles o comunions **estiguen presents tots dos progenitors amb una actitud exemplar.**

## 6. Com i quan dir-ho als nens

**Sovint subestimem la capacitat dels nens per entendre el que està passant.** En altres ocasions ens sorprenem el percebre una maduresa inesperada en les seves respostes i actituds.

### ***PARLAR AMB ELS FILLS ÉS UNA TASCA DELS DOS***

**Acordeu prèviament què voleu explicar-los, trieu un moment, sense presses i seieu al seu costat.** Aquest moment és per a ells i no hauria de barrejar-se amb expressions emocionals vostres.

**No hi ha un període de temps estàndard per saber quan s'ha de comunicar i, depèn de cada cas, però s'ha de fer amb el temps suficient perquè el fill pugui assimilar la decisió i els canvis que es produiran.** Estem parlant, quan diem d'un període, en la majoria dels casos, d'entre una i tres setmanes abans que un dels progenitors abandoni la llar.

- **És fonamental que se'ls digui que la separació és una decisió de tots dos** (tot i que la decisió sigui presa per una de les parts).
- **Cal donar informació ajustada a l'edat de forma conjunta quan la decisió està presa i és ferma.** Si el que li vols explicar no li aporta res, si no l'ajuda a superar la situació, no l'hi ho diguis.
- **Informa només sobre aquells aspectes que pugui entendre,** utilitzant un llenguatge adaptat a la seva capacitat i comprensió.

- **No menteixis, però tampoc li vulguis donar més explicacions de les que necessita.** Una estratègia molt útil per esbrinar què explicar i què no, és preguntar-se a un mateix si el que se li vols explicar l'ajuda a entendre el que passa o, en canvi, li podria comportar sentiments negatius cap a qualsevol dels seus pares.
- **Parla amb els fills tantes vegades com sigui necessari perquè ho entenguin.** Si no demanen, aprofita moments distesos per demanar-los si tenen algun dubte.
- Convé dir que és una decisió molt pensada o meditada, que penseu que tots sortireu beneficiats i que no té marxa enrere. Sobretot que quedi clar que **les decisions que heu pres no tenen res a veure amb l'amor que teniu per ells.**
- **Comuniqueu amb antelació, amb qui viurà, on i com es relacionarà amb el pare o amb la mare que marxi de casa i quins canvis es produiran.**
- **No prometeu coses que no sereu capaços de complir.**
- **Controleu l'emotivitat quan parleu amb ells per no deixar-los preocupats.**
- **Eviteu assenyalar responsables, culpables o innocents de la decisió de separar-vos.**
- **No presenteu la separació d'una forma irreal, il·lusòria o desmesuradament positiva,** en la qual no hi hauran problemes i en la qual tots sereu feliços des del principi.

- **Deixeu clar que al principi us costarà a tots adaptar-vos a la nova situació.**
- Convé preguntar als quan tenen edat per a això, per les activitats i hàbits que els agradaria mantenir després de la separació, sobretot amb qui surt de la casa.



## 7. Possibles efectes sobre la conducta dels fills

Sovint el període en què els fills mostren problemes associats a la separació no és quan aquesta es produeix, sinó un temps després, mesos o fins i tot més. Aquesta dilació a mostrar el seu malestar, directa o indirectament, agafa sovint desprevinguts als pares. Una cosa és fer-se a la idea dels canvis que es produeixen en la seva vida i una altra de ben diferent la constància pel que fa a el manteniment d'aquests canvis.

**No us alarmeu, tot això, anirà millorant amb el pas del temps i un bon afrontament dels pares. A l'igual que els adults, els nens també han de fer el seu procés.**

**Al principi de la ruptura haureu d'estar atents als canvis de conducta dels fills.** Aquests s'acostumen a produir en els àpats, la son, la conducta o les notes escolars. Els nens es mostren més inquietos o irritables. És normal que, passades unes setmanes, aquestes alteracions vagin disminuint fins arribar a desaparèixer. Estigueu atents i busqueu tornar a la normalitat com més aviat millor.

**Informe al seu entorn**, especialment l'escola, del que està passant a casa, amb la intenció que compreguin l'etapa vital que esteu vivint. Però no per això hem de buscar justificar res més enllà d'un període de temps prudencial, ni permetre que això suposi una excusa per no complir amb les seves responsabilitats escolars.

Entre les **reaccions més freqüents** es troben les següents:

- **Relacionades amb un baix estat d'ànim i alteracions en l'humor:** tristesa, preocupació, angoixa, por o plor.
- **Relacionades amb l'estat d'ànim irritable:** ràbia, enuig, agressivitat, mal humor.
- **Relacionades amb el retraïment:** aïllament, solitud, culpa.



- **Aparició de problemes en contextos o llocs en què abans de la separació no existien o en situacions que estaven superades:** problemes escolars, problemes amb els amics, problemes de son, problemes d'alimentació, incompliment de normes, es torna a fer pipi al llit, etc..
- **Responsabilitat exagerada.**
- **La fantasia de la reconciliació.**



## 8. Els avis i les noves parelles també són família

**La família no acaba en els pares.** Els avis i les noves parelles són figures fonamentals en la criança dels nens i han de tenir un paper en la seva vida.

**Els avis són una figura d'afecte fonamental en la vida d'un nen.** No són els principals responsables de la criança, però ningú discutirà en que molts d'ells hi passen grans estones, els van a recollir a l'escola, els fan berenar, els porten als parcs, els guarden a dormir i sempre estan disponibles quan els necessiteu. Esdevenen un recolzament fonamental en la xarxa familiar i social dels fills. **Una ruptura, mai de la vida hauria de perjudicar aquest vincle entre avis i néts tan màgic.** *Com recordes tu als teus avis? Amb molt afecte en la majoria dels casos, oi?* Doncs imagina que per una separació o desavinença amb la teva ex-parella, aquest vincle es trenqui i en lloc de bons records, tinguis mals records. **Els avis, es diria, són un dret dels infants i viceversa.**

**Una altra figura que hem de mencionar són les noves parelles.** Està clar que si estàs llegint aquest document i estàs iniciant una ruptura, l'últim que vols sentir a parlar és de noves parelles, ni per tu, ni de part de l'altre. Però tu i jo sabem, que tard o d'hora, poden aparèixer i seria una llàstima que tota la bona feina que feu durant i després de la separació, és veiés truncada a causa de l'arribada d'una nova parella.

**El primer que us heu de plantejar com a parella que es separa, és una regla d'or.** La regla és la següent: feu-vos la promesa sincera que si en un futur arriba algú especial digne de conèixer els vostres fills, la primera persona en saber-ho serà la teva ex parella (abans que els fills, els pares, o qualsevol persona que pugui avisar-vos abans que vosaltres). També us ajudarà pensar en que si la vostra ex parella tria algú, és perquè ha vist en aquesta persona qualitats i seguretat per fer-se càrrec dels nens i li hem de fer confiança ja que també vol el millor per ells. Aquesta persona nova, ajudarà al progenitor amb moltes coses relacionades dels fills, mai serà una substitució del pare o la mare, i qualsevol malentès, l'haurem de solucionar de forma madura i sincera, sense atacar-vos (vegeu la guia que tenim sobre [com gestionar els conflictes](#)).

## 9. Enfrontar-se o decidir millorar?

**Vosaltres decidiu quina actitud triareu per guiar el vostre procés de ruptura.** Un conflicte neix del desig d'imposició, bé des de la postura pròpia, bé a el sentir que des de fora ens volen imposar una cosa que no acceptem. Però queda clar, que per que es doni, s'ha de ser dos.

Pensa que al mig de la vostra guerra, per molt que no ho vulgueu, estaran els vostres fills, que acabaran patint la situació que ells no han escollit i com a mínim es mereixen un bon traspàs a la nova vida i una tranquil·litat i seguretat per fer front al futur.

**El conflicte judicial destrueix les emocions positives, també tingueu-ho en compte.** Entrar en batalles judicials, si s'hagués pogut evitar, us farà entrar en una espiral d'enfrontament i distanciament. Certament, hi ha situacions que requereix de la intervenció judicial o legal, però molts altres, segur que es podrien evitar amistosament amb esforç i una mica de sentit comú. Viure enfrontat obliga a odiar.



Després de la ruptura de la parella, alguns progenitors duen a terme conductes amb els seus fills que deteriorenen seriosament la salut de tots. Portats per emocions com la frustració, la culpa o, les pressions socials molts d'ells adopten la postura de considerar que el fill està sota la seva única responsabilitat. D'aquesta manera, no deixen que el nen es relacioni amb l'altre progenitor fins que no es veuen obligats per l'autoritat judicial, no informen de les activitats acadèmiques o de les visites i tractaments mèdics del menor, impedeixen la comunicació fluida amb el progenitor no resident, etc. En altres ocasions, el que motiva aquestes conductes d'interferència és el desig d'un dels progenitors de castigar l'altre per que ha patit una infidelitat o desitja refer la seva vida, i utilitzant els fills com a instruments, oblidant les seves necessitats i emocions anteposant la rancúnia i els interessos propis. Això és un error i danyarà greument el desenvolupament dels vostres fills.

**Us recomanem fortament demanar ajuda abans que tot això s'enquisti i creï danys irreparables en els fills i en vosaltres mateixos.** Podeu comptar amb l'ajuda de professionals de la salut, com el psicòleg, podeu comptar també amb la figura del mediador familiar i sempre busqueu persones degudament formades i qualificades per la tasca.

**A Andorra, tenim a disposició un servei de mediació familiar a la Batllia,** que us ajudarà a deixar constància davant la llei, un pacte comú, d'acords pactats relacionats amb els fills, que sempre us protegiran en cas de futurs problemes entre vosaltres o incompliments greus. I cal apuntar, que a més a més, el cost és molt menor que entrar en una batalla judicial que durarà molt de temps, energia i diners; i quedareu igualment emparats i protegits davant la justícia.

***Ànims! Una ruptura és dura, però recordeu que  
ho feu per millorar,  
mai per empitjorar les vostres vides (ni la dels vostres fills).***



Segueix-nos al  [@capsiandorra](https://www.instagram.com/capsiandorra) i al  [@capsiandorra](https://www.facebook.com/capsiandorra)  
Per a més informació ens trobaràs a [www.capsiandorra.com](http://www.capsiandorra.com)

## FONTS CONSULTADES

Aguilar, J.M. Guía para afrontar la ruptura de la pareja sin dañar a los hijos. Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid. Extret del lloc web següent: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM013890.pdf>

Corredor, P. (2019). 8 señales de que ha llegado el momento de separarse. Revista About Español. Extret del lloc web següent: <https://www.aboutespanol.com/8-senales-de-que-ha-llegado-el-momento-de-separarse-843175>

González, A (2019). Seguir juntos o separarse. ¿Que es mejor para los niños? Revista Cuerpo y Mente. Extret del lloc web següent: [https://www.cuerpomente.com/psicologia/pareja/seguir-juntos-o-separarse-que-es-mejor-ninos\\_1137](https://www.cuerpomente.com/psicologia/pareja/seguir-juntos-o-separarse-que-es-mejor-ninos_1137)

Laucirica, N., Villar, G. & Abal, M. Guía para padres y madres en situación de separación y/o divorcio. Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz - Servicio de Infancia y Familia. Extret del lloc web següent: <https://www.vitoria-gasteiz.org/docs/wb021/contenidosEstaticos/adjuntos/es/58/00/5800.pdf>