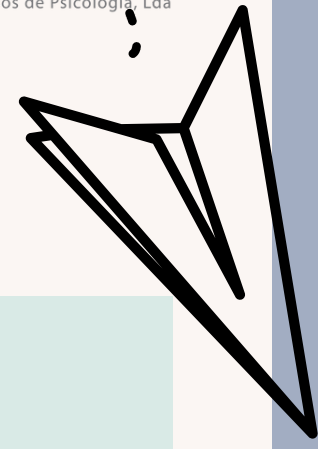


# COMO ENFRENTAR em 4 passos o divórcio dos teus pais



## Compreender o Divórcio

1

O divórcio é difícil para todos. Se desejarmos entender as razões, podemos conversar com calma com os nossos pais. Entender o que é partilhado pode ajudar, mas algumas questões serão privadas entre eles.

## Comunicar sentimentos aos pais

2

Embora seja uma decisão dos pais, o divórcio afeta os/as filhos/as. É importante que eles saibam como nos sentimos. Podemos pedir explicações sobre o que vai acontecer e como será a nossa vida dali para frente.

## Mantém relação com os dois

3

Pede para não te envolverem nos problemas deles, para que a relação que tens com o teu pai e com a tua mãe se mantenha igual. Se os teus pais insistirem, debes expressar desconforto e a vontade de não ser parte das discussões.

## Pedir apoio

4

Conversar com alguém de confiança, seja irmão, amigo ou professor pode ajudar-te bastante. Expressar emoções e chorar pode ser um alívio para aquilo que estás a sentir.

**Estás a precisar de apoio neste momento?  
Fala com os teus pais. Estamos à tua espera.**

928 092 535\* | 960 264 802\* | 289 075 778\*\* | 300 068 416\*\*

\*chamada para rede móvel nacional | \*\*rede fixa nacional