

# SEPARACIÓ CONJUGAL I INFÀNCIA

A Catalunya es separen al voltant d'unes 20.000 parelles anualment. Tota separació afecta els fills, però és en aquells processos contenciosos on es poden donar situacions de patiment emocional en els infants. Revisem algunes bones pràctiques per gestionar la separació o divorci de forma saludable pensant en el benestar dels fills i filles.

## protegir dels conflictes

MANTENIR ALS FILLS I FILLES AL MARGE DE LES DISCUSSIONS I COMENTARIS NEGATIU DE L'ALTRE PROGENITOR AJUDA ALS INFANTS A SENTIR SEGURETAT.

## buscar acords en l'educació dels fills

INTENTAR MANTENIR LES MATEIXES RUTINES D'ABANS DE LA SEPARACIÓ I PROCURAR COHERÈNCIA ENTRE TOTES DUES LLARS AJUDA ALS FILLS I FILLES A SENTIR-SE INTEGRATS I SEGURS.

## els adults responsables són els pares

NO INVOLUCRAR ALS NENS/ES EN LES DECISIONS DELS ADULTS. EVITAR DELEGAR EN ELS MENORS DECISIONS DAVANT DE LA DIFICULTAT DELS PROGENITORS PER ARRIBAR A ACORDS.

## contacte amb tots dos progenitors

CENTRAR LES DECISIONS EN EL BENESTAR DELS MENORS ENTENENT QUE EL NEN/NENA NECESSITA MANTENIR VINCLES PEL SEU CORRECTE DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL.

## mantenir el rol dels infants

NO UTILITZAR AL FILL/A COM A MISSATGER O COM A JUTGE. UTILITZAR CANALS PROPIS PELS ADULTS. BUSCAR AMICS O TERAPEUTES PER ABOCAR SENTIMENTS NEGATIU VERS L'ALTRE PROGENITOR.

## oferir explicacions d'acord a la seva edat

EXPLICITAR QUE SE'LS ESTIMA I QUE MALGRAT QUE LA SEPARACIÓ O LES DIFERÈNCIES DE CRITERIS CONTINUEN SENT UNA FAMÍLIA. PREVEU DIFICULTATS EMOCIONALS EN ELS INFANTS.



## empatitzar amb el fill/a

MALGRAT QUE LA DECEPCIÓ VERS LA EXPARELLA SIGUI MOLT GRAN, PER L'INFANT CONTINUA SENT EL SEU PARE/MARE.

## evitar caure en actituds permissives per compensar malestar

ELS NENS I NENES NECESSITEN AMOR INCONDICIONAL I LÍMITS CLARS PER CRÉIXER EMOCIONALMENT ESTABLES

*Entre el 15% i 25% dels progenitors continuen dos anys després de la ruptura amb una situació d'elevat conflicte parental. Aquestes situacions són les que més perjudiquen els infants i adolescents, augmentant el risc de desencadenar patologies i problemes psicològics.*

SI NECESSITES ORIENTACIÓ SOBRE COM ACOMPANYAR ELS TEUS FILLS/FILLES EN LA SEPARACIÓ POTS CONTACTAR AMB ESPAI JOVE ASSISTENCIAL