

**IMPACTO PSICOLOGICO Y EJERCICIO RESPONSABLE DE LA PARENTALIDAD EN MOMENTOS DIFICILES**

**RECOMENDACIONES PARA PAREJAS DIVORCIADAS CON HIJOS/AS MENORES**

- En una situación excepcional y temporal como la que estamos viviendo, la realidad social obliga a un cambio en el patrón de las relaciones familiares fijadas en sentencia judicial. Ello no tiene por qué suponer pérdida, aunque se modifique temporalmente la forma y modo de relacionarte con tus hijos/as.
- Si te corresponde, contribuye a facilitar otro modo de comunicación, con ello salvamos vidas.
- En muchos casos “la vacuna puedes ser tu”. “Quédate en casa”

<b>¿QUÉ PUEDO HACER? (Fortalezas) Pensamientos positivos</b>	<b>¿QUÉ DEBO EVITAR? (Debilidades) Pensamientos negativos</b>
Mantén serenidad ante la adversidad y saca lo mejor de tí. Puedes gestionarlo conscientemente. Necesitas pasar de la preocupación a la ocupación por tus hij@s	Temes perder el control y expresas reacciones emocionales negativas ante la incertidumbre de la nueva situación y sientes amenaza
Potencia tu empatía, se reflexivo/a. Si dudas , piensa que según como actúes puedes favorecer o entorpecer la salud mental de tus hij@s	Tienes miedo a un cambio y a distanciarte de tu hijo o perder su afecto
Colabora y coopera ante las dificultades. Muestra tu creatividad y complicidad gestionándolo conjuntamente	Piensas que pierdes un derecho y que eres victima
Promueve diferentes relaciones de y con tus hijos, ayudaras a su ajuste. Hazlo fácil. No te justifiques ni te enmascaras en su resistencia. La autoridad eres tú	Tengo pensamientos negativos de las consecuencias en hijos: conflicto de lealtad, Sentimiento de culpa o abandono (si antes había algunas dificultades)
Céntrate en el futuro. Todos sois protagonistas en un esfuerzo compartido. Se responsable de tus actos, tus hijos/as necesitan relacionarse con ambos	Tengo sensación de pérdida de control, impotencia, me invaden emociones negativas
Toma conciencia de tus decisiones por tus hij@s, se generoso/a dales “permiso psicológico”, os quieren a los dos y necesitan que refuerces su afecto	A veces pienso que no estando con mis hijos es como si los abandonara, que no soy importante
Muestra tu empatía. Se flexible en los contactos, comunicación y/o en la convivencia	La incertidumbre me hace tener rabia, malestar; estoy a la defensiva

<p>Aumenta la información a tus hij@s y facilita información de ellos. Prepara a tu hij@ según su edad, anticipáte para que entienda la situación sin perdidas</p>	<p>Me preocupa la desinformación o información contradictoria</p>
<p>Eres modelo educativo con lo que haces, dices o dejas de hacer</p>	<p>Pienso que voy a denunciar la situación y me darán la razón</p>
<p>Demuestra que te preocupan las personas importantes para tu hij@ y que las cuidas de otra forma, informales - informale/a, es tu responsabilidad</p>	<p>No puedo aguantar y veo injusto no estar con mis hij@s. La ley me protege, tengo la sentencia y quiero que se cumpla</p>
<p>Evita tener sentimiento ganador / perdedor. Evita esfuerzos innecesarios que tienen costes emocionales. Actúa con honestidad, transparencia y sinceridad</p>	<p>Veo la injusticia de quien gana al estar con los hij@s. Me posiciono en mi derecho</p>
<p>Céntrate en “mañana”. Está en tus manos evitar sentimientos de culpa y/o generarlos en los demás</p>	<p>Revivo experiencias negativas del pasado y me preocupa</p>
<p>No agobies con la llamada si anteriormente no existía. Planificad llamadas razonables</p>	<p>Necesito llamar a mis hij@s y no puedo</p>
<p>No te muevas por emociones. Recuerda que las necesidades de tus hijos están por encima de tus necesidades</p>	<p>Necesito ver a mis hij@s, me siento mal</p>
<p>Colabora ante los cambios. Toma conciencia de lo que es bueno para ti y para los otros. La calidad en la relación es importante. La cantidad es recuperable. Compensad tiempos.</p>	<p>Pienso que no quiero un cambio, lo mío es mío y prefiero ser inflexible ante posibles cambios, me ha costado conseguir donde estoy</p>
<p>El cumplimiento de la resolución conlleva ser flexibles en un <u>ejercicio de corresponsabilidad</u></p>	<p>Quiero reclamar los días que me corresponden, ni uno más ni uno menos, es lo justo.</p>
<p>Vive hoy como oportunidad negociar acuerdos y cambios, el tiempo es compensable</p>	<p>Me preocupa perder días con mis hij@s, nunca los he recuperado, gana siempre</p>
<p>Descubre tus <u>fuentes resilientes</u>, ¡las tienes!!: Tu fuerza interior, Una actitud positiva, Confianza, Una visión de futuro. ¡ Piensa que unidos todos ganamos !</p>	<p>¡No hay colaboración ni entendimiento! La paciencia a veces se me agota, pienso que otra vez volvemos al conflicto de origen que creía superado</p>
<p>Relaciónate con personas en quienes confíes. En momentos difíciles actúa, no esperes una mano o una llamada, entrégala tú.  ¡!!!!!!!Puedes acudir a <u>MEDIACION</u></p>	<p>Pienso que estoy solo y que a los que están como yo, nadie les hace caso</p>