

# EDE 2021-02 Gestió emocional post separació amb fills

Diumenge 21 de Febrer de 2021 a l'**Espai de Debat Educatiu** ( EDE ).

- 1.1. Detalls logístics
  - 1.1.1. Com m'apunto a la trobada temàtica?
  - 1.1.2. On ens trobem?
- 1.2. Introducció
- 1.3. Lectures
  - 1.3.1. RUPTURA DE LA PAREJA. Guía para afrontarla sin dañar a los hijos. (J.M. Aguilar Cuenca)
- 1.4. Altres reflexions
  - 1.4.1. Quan comunicar-ho als fills
  - 1.4.2. Errores de pares separados
- 1.5. Espai per compartir
- 1.6. Enquesta de millora contínua
- 1.7. Relacionat

## 1.1. Detalls logístics

### 1.1.1. Com m'apunto a la trobada temàtica?

[+]

### 1.1.2. On ens trobem?

Al canal de videoconferència BigBlueButton de l'**Espai de Debat Educatiu**.

ID de la reunió: 70010

L'última vegada que ho vam mirar, la sala que has demanat no s'havia preparat encara.

Create

I si no funcionés el sistema anterior, ens trobaríem a:

<https://meet.jit.si/EDE><sup>[1]</sup>

## 1.2. Introducció

<https://www.gestionandohijos.com/como-afrontar-un-divorcio-por-lucia-galan/><sup>[2]</sup>

“

1. **Sé honesto con tus hijos, contesta a todas y cada una de sus dudas y miedos**
2. **Mis hijos son muy importantes en mi vida, pero mi felicidad y estabilidad también lo son**
3. **Mi maternidad es mía, de nadie más**
4. **Nunca utilices a tus hijos como arma arrojada**
5. **Jamás hables mal de tu ex pareja a tus hijos, tampoco en público**
6. **Muy importante: date permiso para volver a sentir**
7. **No permitas, bajo ningún concepto, que tus hijos se sientan culpables**
8. **No te sientas culpable por haber tomado una decisión pensando en ti**

## 1.3. Lectures

### 1.3.1. RUPTURA DE LA PAREJA. Guía para afrontarla sin dañar a los hijos. (J.M. Aguilar Cuenca)

RUPTURA DE LA PAREJA. Guía para afrontarla sin dañar a los hijos. 19pp

José Manuel Aguilar Cuenca. Psicólogo. Editado por el Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid.

<http://www.agapap.org/druagapap/system/files/RupturaPareja.pdf><sup>[3]</sup>

Más información aquí<sup>[4]</sup>

#### Resum

[-]

*Continuarà*

## 1.4. Altres reflexions

### 1.4.1. Quan comunicar-ho als fills

<https://www.areahumana.es/el-divorcio-y-los-hijos/><sup>[5]</sup>

### 1.4.2. Errores de padres separados

Psicología infantil: Errores de padres separados. (8'). Ursula Perona.

[https://www.youtube.com/watch?v=WQLvWA\\_xWS0](https://www.youtube.com/watch?v=WQLvWA_xWS0)<sup>[6]</sup>

## 1.5. Espai per compartir

Estona per compartir lliurement les reflexions, dubtes, (fra)casos d'èxit, ... que vulguem.

Alternativament, els podem enviar més tard al fòrum de l'EDE, o al Grup de Whatsapp.

## 1.6. Enquesta de millora contínua

[+]

## 1.7. Relacionat

#### Llibres:

- El divorcio que nos une. Eva Bach. Editorial CH
- Sóc un PAPU
- Mi familia ha cambiado.
- <https://www.casadellibro.com/libro-divorcio-como-ayudamos-a-los-hijos/9788416128396/2505582><sup>[7]</sup>
- <http://bborderpage.blogspot.com/2015/09/welcome-to-our-book-ordering-page.html?m=1><sup>[8]</sup>
- Aguilar, J.M. (2008). Tenemos que hablar. Madrid, Ed. Santillana Ediciones Generales.
- Cynthia, M. (2004). El divorcio explicado a los niños: cómo ayudar a los niños a afrontar el divorcio de sus padres. Barcelona, Ed. Obelisco.
- Wallestein, J.S. y Blakeslee, S. (2006). Y los niños... ¿qué? Cómo guiar a los hijos antes, durante y después del divorcio. Barcelona, Ed. Granica.

## Contes

Contes per parlar del divorci als nens

[http://aulapropuestaeducativa.blogspot.com/2013/11/cuentos-para-hablar-del-divorcio-los\\_19.html](http://aulapropuestaeducativa.blogspot.com/2013/11/cuentos-para-hablar-del-divorcio-los_19.html)<sup>[9]</sup>

Arturo y Clementina (com es poden deteriorar les relacions de parella):

<https://www.youtube.com/watch?v=rr5AIG-5fB8><sup>[10]</sup>

## Publicacions en Blogs:

- <https://www.gestionandohijos.com/papa-y-mama-se-separan/><sup>[11]</sup>

## Altres videos

Master Class: Conscious Uncoupling

How To Break Negative Relationship Patterns & Open Your Heart To Love Again. Katherine Woodward Thomas. Mindvalley.

<https://www.mindvalley.com/conscious-uncoupling/><sup>[12]</sup>

<https://www.youtube.com/watch?v=P1RW8YjjB6o><sup>[13]</sup>

## “

1. **Protect yourself (and your children if you have them) from further harm**  
*Learn to navigate your breakup with dignity, honor and respect, with or without your former partner's cooperation.*
2. **Resolve obsessive resentment and rage**  
*Use one essential tool to so you come to a place of true freedom and completion within your heart.*
3. **Wake up to your worthiness to love and be loved**  
*Even if the person you love is not loving you back in the ways you need them to, you can still reclaim and retain your self-worth through this 5-step process.*
4. **Come to a place of deep inner peace**  
*Resolve your unresolved grief, resentment, guilt, shame, anger or hurt.*
5. **Graduate from any painful, recurring relational patterns**  
*Discover how to turn your heartache into your strength and seize the possibilities you hold for health, happiness and well-being in love moving forward.*
6. **Restore deep confidence in yourself**  
*Learn to trust yourself in love and decisions again, knowing you will never, ever again make the same mistakes.*
7. **Awaken your power for true happiness in love**  
*Discover authentic forgiveness for yourself and others so you can enter your next relationship free of past relationship hurts.*

"Separacions" (27'). 7è capítol de la 8a temporada del programa "Famílies i escola", de la Xarxa de Televisions Locals (XTVL)

<https://www.youtube.com/watch?v=MiSkeXuxYcY><sup>[14]</sup>

## Películes

Kramer contra Kramer. Veure: [https://ca.wikipedia.org/wiki/Kramer\\_contra\\_Kramer](https://ca.wikipedia.org/wiki/Kramer_contra_Kramer)<sup>[15]</sup>

Memòria (Col·lectiva) de l'AFA de l'Escola Montseny - <https://memoria.afamontseny.com>

**Audio:**

[https://www.ivoox.com/recomendaciones-para-padres-hijos-divorciados-audios-mp3\\_rf\\_32668862\\_1.html](https://www.ivoox.com/recomendaciones-para-padres-hijos-divorciados-audios-mp3_rf_32668862_1.html)<sup>[16]</sup>

---

<sup>[1]</sup> <https://meet.jit.si/EDE>

<sup>[2]</sup> <https://www.gestionandohijos.com/como-afrontar-un-divorcio-por-lucia-galan/>

<sup>[3]</sup> <http://www.agapap.org/druagapap/system/files/RupturaPareja.pdf>

<sup>[4]</sup> <https://www.guiainfantil.com/articulos/familia/divorcio/una-guia-para-afrontar-el-divorcio-sin-danar-a-los-hijos/>

<sup>[5]</sup> <https://www.areahumana.es/el-divorcio-y-los-hijos/>

<sup>[6]</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=WQLvWA\\_xWS0](https://www.youtube.com/watch?v=WQLvWA_xWS0)

<sup>[7]</sup> <https://www.casadellibro.com/libro-divorcio-como-ayudamos-a-los-hijos/9788416128396/2505582>

<sup>[8]</sup> <http://bborderpage.blogspot.com/2015/09/welcome-to-our-book-ordering-page.html?m=1>

<sup>[9]</sup> [http://aulapropuestaeducativa.blogspot.com/2013/11/cuentos-para-hablar-del-divorcio-los\\_19.html](http://aulapropuestaeducativa.blogspot.com/2013/11/cuentos-para-hablar-del-divorcio-los_19.html)

<sup>[10]</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=rr5AIG-5fB8>

<sup>[11]</sup> <https://www.gestionandohijos.com/papa-y-mama-se-separan/>

<sup>[12]</sup> <https://www.mindvalley.com/conscious-uncoupling/>

<sup>[13]</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=P1RW8YjjB6o>

<sup>[14]</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=MISkeXuxYcY>

<sup>[15]</sup> [https://ca.wikipedia.org/wiki/Kramer\\_contra\\_Kramer](https://ca.wikipedia.org/wiki/Kramer_contra_Kramer)

<sup>[16]</sup> [https://www.ivoox.com/recomendaciones-para-padres-hijos-divorciados-audios-mp3\\_rf\\_32668862\\_1.html](https://www.ivoox.com/recomendaciones-para-padres-hijos-divorciados-audios-mp3_rf_32668862_1.html)