

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>^[1]

1.2. Introducció

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

“

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>^[3]

Más información aquí^[4]

Resum

[-]

Continuarà

1.4. Altres reflexions

1.4.1. Quan comunicar-ho als fills

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

1.4.2. Errores de padres separados

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

https://www.youtube.com/watch?v=WQLvWA_xWS0^[6]

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>^[7]
- <http://bborderpage.blogspot.com/2015/09/welcome-to-our-book-ordering-page.html?m=1>^[8]
- 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^[9]

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

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

Publicacions en Blogs:

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

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/>^[12]

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

“

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>^[14]

Películes

Kramer contra Kramer. Veure: https://ca.wikipedia.org/wiki/Kramer_contra_Kramer^[15]

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^[16]

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

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

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

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

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

^[6] https://www.youtube.com/watch?v=WQLvWA_xWS0

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

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

^[9] http://aulapropuestaeducativa.blogspot.com/2013/11/cuentos-para-hablar-del-divorcio-los_19.html

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

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

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

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

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

^[15] https://ca.wikipedia.org/wiki/Kramer_contra_Kramer

^[16] https://www.ivoox.com/recomendaciones-para-padres-hijos-divorciados-audios-mp3_rf_32668862_1.html