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 padres 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 arrojadiza***
> 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***

9. ***Tienes derecho a ser feliz, así que, vive***.

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=rr5AlG-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]

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

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=rr5AlG-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