

RECOMANACIONS SOAF ESPAI JOVE ASSISTENCIAL PER A FAMÍLIES SEPARADES I DURANT EL CONFINAMENT



SITUACIÓ EXCEPCIONAL



La crisi sanitària ha interromput l'organització de les famílies separades, no podent-se fer amb normalitat les custòdies compartides o el règim de visites habitual. És important que els progenitors penseu de forma protectora com tenir cura de la salut comunitària i la vida emocional dels vostres fills i organitzar-vos en conseqüència. Tenim una situació excepcional que requereix el millor de vosaltres.

COMUNICACIÓ



Entre progenitors: Poseu-vos d'acord sobre com organitzareu les trucades o videotrucades i els intercanvis, si és que en feu. Acordeu quina explicació voleu donar als vostres fills.
Amb els fills: Doneu un missatge compartit sobre la situació i adequat a l'edat de cada infant.

CURA DE LES EMOCIONS

És important validar les emocions de totes les persones implicades:
Infants i adolescents: És normal que trobi a faltar l'altre progenitor, que costi adaptar-se a la situació, que es donin situacions de nervis.
Progenitor no confinat amb el fill: És normal sentir enyorança, desig de recuperar la normalitat, preocupació pel benestar del fill, impotència.
Progenitor confinat amb el fill: Sobrecàrrega, dificultat per conciliar vida laboral i cura, tensió.

AJUDA



Cooperació entre els progenitors, fer equip parental ajuda a sostenir millor aquesta situació tan excepcional i de crisi per les famílies.
Escoltar sense jutjar i pensar com ens sentiríem si estiguéssim en la situació de l'altra persona.
Donar **missatges tranquilitzadors** i que donin seguretat als fills.
Protecció: Evitar fer sentir als fills que estan al mig d'un desacord entre els pares o prenent partit per algun d'aquests.
Creativitat: en les formes de comunicació i joc en les trucades