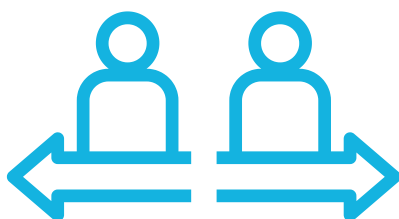
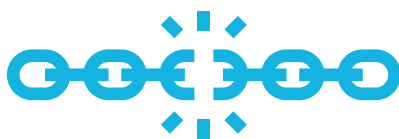


## Guia per a famílies en procés de separació



## Índex

|                                               |        |
|-----------------------------------------------|--------|
| Què és la separació familiar?.....            | pàg. 1 |
| Com es manifesta en els nens .....            | pàg. 2 |
| Necessitats dels infants en la separació..... | pàg. 3 |
| Pautes i propostes d'actuació .....           | pàg. 4 |
| Recursos per donar suport .....               | pàg. 5 |
| Llibres i contes sobre la separació .....     | pàg. 6 |
| Jocs de taula per treballar emocions .....    | pàg. 7 |

La **separació o el divorci** és un **procés de canvi familiar**. Segons l'**Observatori Demogràfic CEU**, més del **50 % dels matrimonis** formalitzats a Espanya finalitzen en separació o divorci. Aquest procés afecta tots els membres de la família, però especialment els infants. No és en si mateix un trauma, però pot convertir-se en una experiència dolorosa si no es gestiona adequadament. El benestar dels nens dependrà de **com els pares gestionin la comunicació, els conflictes i la cooperació**.



## Com es manifesta en els nens?

**Si** la separació no es gestiona adequadament, els infants poden expressar el malestar de maneres diferents segons l'edat:

- **Petits (3-6 anys):** plors freqüents, regressions (pis nocturn, demanar més atenció), pors.
- **Primària (6-12 anys):** tristesa, enuig, problemes de concentració a l'escola, somatitzacions (mals de panxa, mals de cap).
- **Adolescents:** irritabilitat, tancament en si mateixos, baix rendiment acadèmic, conductes de risc o conflictes amb autoritat.



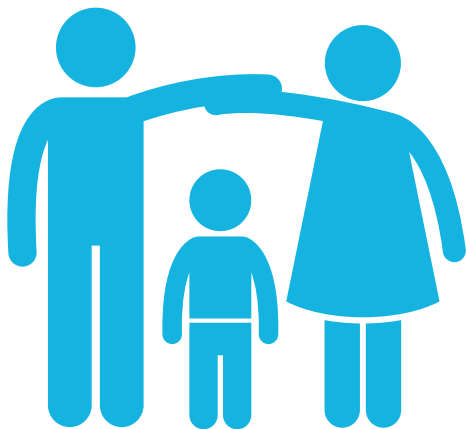
## Necessitats dels infants en la separació

- **Seguretat i estabilitat:** mantenir rutines clares i previsibles.
- **Amor i vincle ambdós pares:** evitar posar-los en contra d'un progenitor.
- **Escolta activa i validació** de les emocions.
- **Explicacions clares i adaptades a l'edat del que està passant.**
- **Protecció del conflicte:** no exposar-los a discussions ni fer-los mediadors.



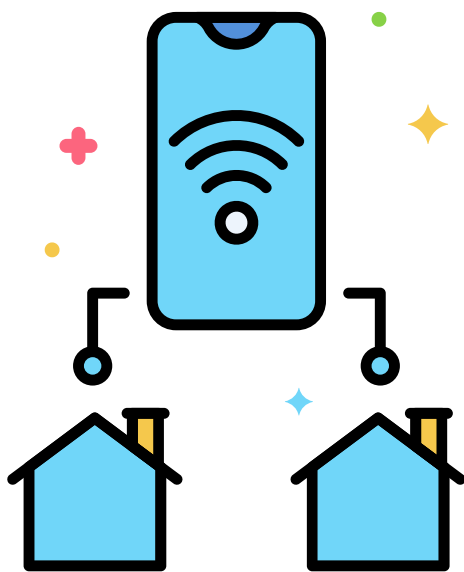
## Pautes i propostes d'actuació

- Comunicar la separació **junts i de manera senzilla**, sense culpes ni detalls innecessaris.
- **Evitar parlar malament** de l'altre progenitor davant dels fills.
- **Pactar i complir** horaris, visites i rutines.
- Mantenir **normes coherents a ambdues cases**.
- **Fomentar l'expressió emocional**: permetre que plorin, preguntin i comparteixin pors.
- Buscar ajuda professional (psicòlegs infantils, mediadors) si els símptomes persisteixen.



## Recursos per donar suport

- **Associacions i serveis:** serveis de mediació familiar, punts de trobada, escoles de mares i pares.
- **Apps útils per pares separats:**
  - *OurFamilyWizard*, *2houses* → organització de calendaris i comunicació.
  - *Appclose* → gestió de temps i tasques compartides.



## Llibres i contes

### Per a nens

- **“Siempre te querré, pequeñín”** – Debi Gliori.
- **“Dos nidos”** – Laurence Anholt.
- **“¿Qué le pasa a mi familia?”** – Dagmar Geisler.
- **“¡Qué rabia de juego!”** – Mireille d'Allancé (sobre emocions).
- **“Mi familia cambia”** – Pat Thomas.
- **“Papá y mamá se separan”** – Jordi Daban i Manel Carrera (inclou guia per a mares i pares).

### Per a pares

- **“Los hijos del divorcio”** – Jorge Barudy i Maryorie Dantagnan.
- **“Divorcio sano”** – Constance Ahrons.
- **“Cuando los padres se separan”** – Barbara Coloroso.





## Jocs i activitats emocionals

Els jocs són una eina clau per treballar la interacció i les habilitats socials:

- **Cartes emocionals** (El monstruo de colores).
- **Story Cubes** → inventar històries sobre canvis i famílies.
- **Diari emocional** (escriure o dibuixar sentiments).
- **Joc del semàfor** (verd = bé, groc = dubte, vermell = malament).



***“Els nens necessiten saber que, encara que la parella s’acabi, la família continua: l’amor i el compromís dels pares no es divorcien mai dels fills.”***