





Recomanacions, des de la Salut Mental, per a pares i mares separats en la guarda de menors durant l'estat d'alarma pel COVID19.

El context actual d'excepcionalitat, que obliga al confinament, ha generat inquietuds i dubtes entre els pares i mares separats, en relació al compliment del règim de visites, canvis de guarda i estades dels fills/es amb cada adult referent.

Tenint en consideració que aquesta és una nova realitat, temporal i costosa per tots els membres de la família, hem de posar l'accent en el benestar dels menors, als qui ja se'ls demanen esforços per encarar aquesta situació.

L'equip de professionals de la Fundació Eulàlia Torras de Beà volem oferir el nostre acompanyament i orientació, a les famílies que es troben en aquesta situació en el context d'estat d'alarma general.

Recomanacions

-  L'estat d'emergència sanitària i social és excepcional i potser, caldrà prendre mesures temporals i flexibles pel benestar dels vostres fills/es.
-  Cal aplicar el sentit comú, la coherència i la generositat al servei de la protecció de la salut emocional i física dels fills/es.
-  Buscar la manera de reduir al màxim la mobilitat del fill/a. Procurar estades en una mateixa llar el més dilatades possibles. Cal tenir present que els dos, mare i pare, sou importants i necessaris en la seva quotidianitat.
-  Com adults, cal acceptar els propis sentiments i validar els de l'altre, això pot ajudar a prendre les millors decisions pel vostre fill/a.

Recomanacions

- fetb** És important escoltar al fill/a i tenir en compte la seva opinió. Cal fer-li saber que el seu criteri és important però no fer-lo decidir ni triar. La decisió, a fi de protegir-lo és de l'adult, sempre.
- fetb** És imprescindible comunicar-nos amb els fills/es a partir d'un llenguatge adequat a l'edat, amb una actitud coherent i tranquil·litzadora, tenint en compte la realitat actual.
- fetb** És necessari el compromís i la disponibilitat a l'hora de facilitar la comunicació dels infants amb l'altre, si cal també, propiciar un espai d'intimitat per aquesta conversa.
- fetb** Tenir en compte que trobar a faltar a l'altre no vol dir que no estigui bé amb tu i a la inversa.
- fetb** Fer l'esforç per arribar a un acord. Buscar activament i amb bona predisposició un consens que beneficiï i afavoreixi el benestar del fill/a amb si mateix i amb cadascú dels dos.

Cal evitar

- fetb** Espantar, generar confusió, fomentar conflicte de lleialtat, afavorir la pena i la culpa cap a l'adult que es queda sol etc...
- fetb** Quan hi ha diferències, arribar al conflicte que suposaria un cost afegit a la incertesa i al patiment de tots.
- fetb** La intervenció de la justícia en un moment en que l'activitat dels jutjats també es veu afectada per la crisi sanitària i social.

On consultar

- fetb** Si, malgrat tot, és difícil arribar a l'acord, si el diàleg és costós o la dinàmica relacional es fa difícil, consulteu els professionals especialitzats en l'atenció i ajuda emocional i relacional dels menors i les seves famílies.
- fetb** Al vostre Centre de Desenvolupament Infantil i Atenció Precoç (CDIAP) o al Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil (CSMIJ).

Recursos

- fetb** [Díptic: Pares, jo no em separo \(Dept. Justícia\).](#)
- fetb** [Guarda parental en temps d'alarma \(Dept. Justícia\).](#)
- fetb** [Recomanacions entorn als règims de comunicació i estança dels fills \(Dept. Justícia\).](#)
- fetb** [Centre de Mediació de Catalunya.](#)
- fetb** [Asociación española de abogados de familia.](#)