

Titulo de la actividad: **Taller Creativo de Recursos y Herramientas para Padres y Madres Divorciad@s**

Entidad convocante y organizadora:



Ponentes:

D^a Paloma Ramos Barra

(Psicòloga Colegiada n^o M-11.621)

D^a Paula Sanz Martínez

(Psicòloga Colegiada n^o M-5.991)

Los destinatarios de la actividad:

De 15 a 25 Padres y Madres Separad@s/Divorciad@s de Madrid

Los criterios de selección:

- 1.- Estar Separad@/Divorciad@ y Tener Hijos
- 2.- Socios de PAMAC
- 3.- Padres y Madres Divorciad@s

Las condiciones de participación:

Los interesados se tendrán que inscribir a través de: Fax 91 797 67 11 ó mediante e-mail: usedimad@gmail.com

La Inscripción es Gratuita

Las fechas, el horario y el lugar de realización.

Todos los **Sábados desde el 26 de Septiembre al 28 de Noviembre del 2009.**

De 11 a 13 Horas (20 Horas totales)

Lugar de realización: **Escuela de Voluntariado de Madrid**

C/Segovia, 2

Metro Latina, Tirso de Molina

Los **CONTENIDOS:**

- 1.-¿Qué implica el Divorcio?
Tipos de Conflictos. Soluciones
- 2.-La Fuerza de la Autoestima:
Principios Básicos
- 3.-El Síndrome de Alienación Parental (SAP)
- 4.-La Adaptación de los Hijos a los nuevos cambios familiares
- 5.-Estrategias cognitivas para favorecer el Bienestar
- 6.-Fomentando la Autoestima
- 7.-La Comunicación Positiva con los demás:
La Asertividad
- 8.-Establecer Normas de conductas en los menores
- 9.-Mis intereses personales: Oportunidades
- 10.- Nueva Pareja y Nueva Familia: ¿Cómo lo viven los hijos?

Asociación Padres y Madres en Acción.
Plaza de los Pinazos, 10 EntrePlanta Dcha.
28021 Madrid
TFN: 649 116 241
e-mail:usedimad@gmail.com
www.padresdivorciados.es
Declarada de Utilidad Publica por el Ayuntamiento de Madrid

Taller Creativo de Recursos & Herramientas para Padres y Madres Divorciados



Boletín de Inscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Dirección: _____ n° _____

Población: _____ C.P.: _____

N.I.F.: _____ Telf.: _____

e-mai: _____

La Inscripción es Gratuita .

Mándanos este formulario:

1.- A través de e-mail: usedimad@gmail.com

2.- Fax: **91 797 67 11**

3.- Por Correo:

Padres y Madres en Acción

Plaza de los Pinazos, 10

Entre-Planta Dcha.

2821 Madrid

Título de la actividad: *Taller Creativo de Recursos y Herramientas para Padres y Madres Divorciados.*

PRESENTACION.

Un Divorcio es una pérdida, y toda pérdida implica un duelo. Si ese duelo no se resuelve bien, se niega lo que se perdió, en el caso de un divorcio ese proyecto inicial de familia que no prosperó. Y la persona se siente como anestesiada para evitar enfrentarse al dolor."

" El duelo supone explicitar estas pérdidas. Si bien es variable de persona en persona, todo duelo tiene 3 momentos: evitación, asimilación y acomodación.

Y nosotros decimos que un duelo funcional o habitual dura entre 1 año y 1 año y medio."

Las etapas del duelo

No tanto por los tiempos, pero sí por las actitudes y los sentimientos, es posible encontrar indicadores de cuándo alguien no atraviesa bien por esa etapa difícil pero a menudo enriquecedora que consiste en dejar algo atrás para seguir enfrentándose con lo nuevo del mundo.

"En los primeros momentos de una pérdida generalmente uno se defiende, se anestesia para evitar el dolor. Es **la etapa de evitación**, y es frecuente que se acompañe de accesos de bronca o ira, que en realidad son el reverso de la tristeza.

Ese lapso suele extenderse durante el período en que la persona fantasea con que puede volver a la situación anterior.

Cuando se comienza a aceptar que eso no volverá a ser como era o que alguien ya no regresa (en el caso de la muerte, por ejemplo), se produce **la asimilación**.

La tristeza se vuelve tristeza, pero convive con nuevos proyectos que nos hacen seguir adelante. La persona se acomoda a la nueva realidad: hizo el duelo por aquello que perdió, que no olvida, pero que no le impide la continuidad de la vida personal."

Por ejemplo, la dificultad de muchas personas divorciadas en construir una nueva relación con sus hijos después de la separación está basada "en que permanecen en la evitación de la pérdida.

En nuestra cultura los hombres fueron enseñados a no expresar abiertamente lo que

sienten, y tienen que metabolizarlo de otra forma. No pueden sentir. Entonces actúan. Y así es mucho más frecuente que se enganchen rápidamente en nuevas relaciones.

No asimilan que hubo una separación y no se acomodan a que esa situación ha modificado la realidad para siempre.

Evitan, niegan el dolor. Y la única forma de sostener esa evitación del sufrimiento en forma crónica es desaparecer, aun de los propios hijos".

Los CONTENIDOS:

- 1.- **¿Qué implica el Divorcio? Tipos de Conflictos. Soluciones**
- 2.- **La Fuerza de la Autoestima: Principios Básicos**
- 3.- **El Síndrome de Alienación Parental (SAP)**
- 4.- **La Adaptación de los Hijos a los nuevos cambios familiares**
- 5.- **Estrategias cognitivas para favorecer el Bienestar**
- 6.- **Fomentando la Autoestima**
- 7.- **La Comunicación Positiva con los demás: La Asertividad**
- 8.- **Establecer Normas de conductas en los Hijos**
- 9.- **Mis intereses personales: Oportunidades**
- 10.- **Nueva Pareja y Nueva Familia: ¿Cómo lo viven los hijos?**

LOS OBJETIVOS:

- 1.- Informar y mejorar el conocimiento sobre las distintas Fases de la Ruptura de la Pareja: Efectos y Soluciones.
- 2.- Dotar a los participantes de estrategias y soluciones a las dificultades existentes en cada situación de ruptura.
- 3.- Estrategias y Técnicas para mejorar el bienestar de los hijos ante el cambio en la Familia.