



amapase

Asociación de Madres y Padres Separados de Álava
Arabako Guraso Bananduen Elkartea

COMO GESTIONAR LOS CONFLICTOS FAMILIARES EN TIEMPOS DE ALARMA SANITARIA

En estos días de confinamiento, los conflictos familiares, se acrecientan si no marcamos unas **normas de convivencia**.

No le damos importancia que merece a las relaciones, así como a nuestra manera de comunicarnos, relacionarnos con los miembros de nuestra familia.

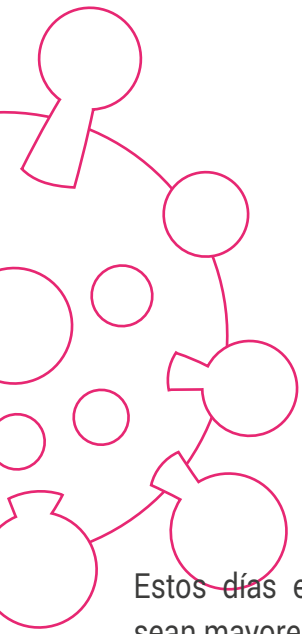
Una cuarentana, es una situación que se vive de manera excepcional, ya que nunca lo habíamos vivido y a lo que no estábamos preparados.

Por ello es importante poner en valor las relaciones, que incluso sin salir de casa las cuidemos.

Desde **AMAPASE**, hemos querido realizar una Guía de cómo gestionar los conflictos familiares. Pero también, como gestionar la decisión de separarse o divorciarse de manera saludable mientras dure el confinamiento.

Para ello, vamos a dar una pincelada de aspectos tanto jurídicos como psicológicos, que pueden ayudar a sobrellevar esta situación límite.

No nos olvidemos que desde AMAPASE, seguimos trabajando.



¿QUÉ ES LO QUE PASARÁ EN ESTOS DÍAS DE CONFINAMIENTO?

Estos días encerrados en casa, sin poder salir y pasando muchas horas, hace que los roces sean mayores, si no nos comunicamos, de la manera adecuada.

Mientras pasan los días, la paciencia va disminuyendo, siendo posible que nuestra angustia y ansiedad sea mayor. Estamos más susceptibles y nos irritamos con mucha más facilidad, viendo también que los días no avanzan y llenos de incertidumbre sin saber ni cómo ni cuando será la vuelta a la normalidad.

CONFINAMIENTO → NO RUTINAS → NO COMUNICACIÓN

CONFLICTO

Entendemos que estas situaciones se pueden evitar, para ello os damos una pincelada de cómo poder hacerlo.

Sabemos que **el bienestar de todos los miembros de la familia es importante.**

El aislamiento nos hace no tener espacios individuales, por ello, **lo podemos gestionar de dos maneras.**

Tomarlo como Reto o Oportunidad:

- Para compartir
- Estar Aquí y Ahora
- Sostener nuestras emociones y las del otro



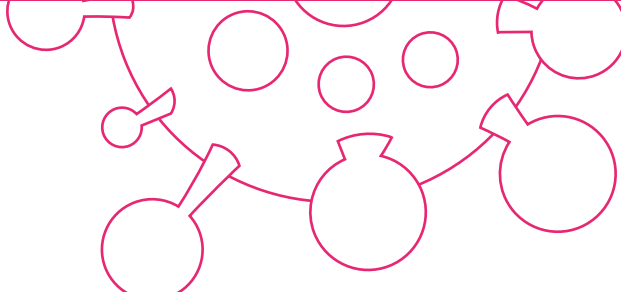
COMUNICACIÓN

· No disponer de espacios individuales



- Apatía
- Negatividad
- Dramatismo

CONFLICTO



YA HEMOS TOMADO LA DECISIÓN DE SEPARARNOS O DIVORCIARNOS

También entendemos que hay familias que se encuentran en un momento crítico, ya que han tomado la decisión de separarse o divorciarse, y no saben cómo empezar a gestionarlo, para ello en AMAPASE, os damos una pincelada jurídica de cómo podemos entender esta situación.

Desde el punto de vista jurídico, existen diferentes dudas e incertidumbres en esta situación tan extrema e imprevisible. Es necesario saber que los acuerdos formalizados entre la pareja, tienen validez jurídica, siendo vinculante aunque no haya sido formalizado en documento notarial u homologado judicialmente. Ello sólo, de forma provisional, mientras dure el estado de Alarma, teniendo posteriormente que darle la forma legal oportuna a fin de que sea eficaz, en su integridad.

ACUERDO PROVISIONAL

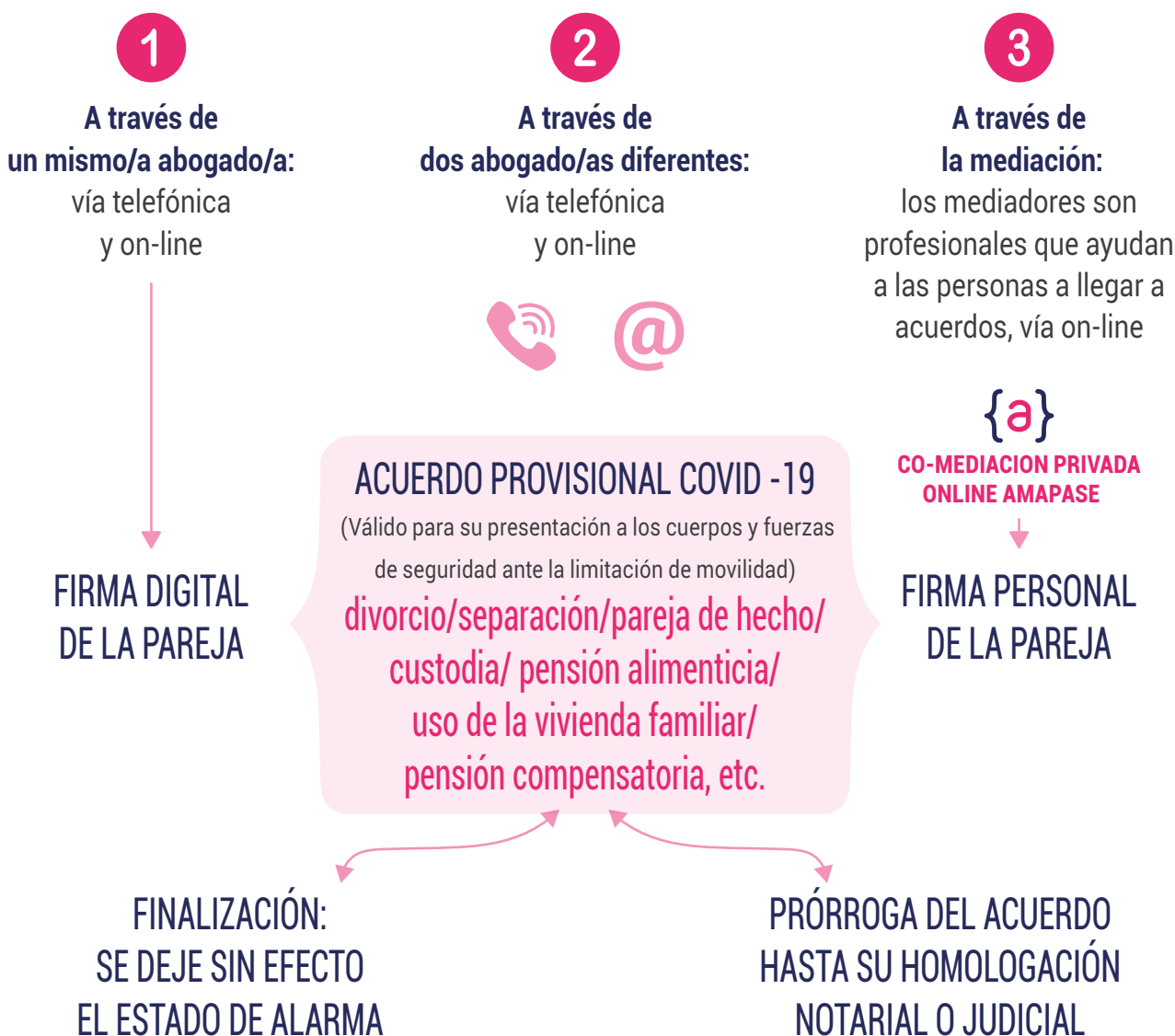
Si ya tienes unas medidas judiciales:
Puedes modificarlas de mutuo acuerdo atendiendo a las necesidades de los menores o la seguridad de la familia

Si no tienes medidas judiciales:
También puedes llegar a acuerdos provisionalmente, a fin de regular lo más conveniente para los menores (si existiesen) e, incluso, se puede finalizar la convivencia pactando las medidas



¿CÓMO PODEMOS FORMALIZAR UN ACUERDO EN SITUACIONES DE DIÁLOGO DIFÍCIL DURANTE EL ESTADO DE ALARMA?

A la pregunta **¿cómo podemos formalizar un acuerdo en situaciones de diálogo difícil y durante las limitaciones de un Estado de Alarma?** Pues la recomendación es que se realice a través de profesionales, siendo las posibles formas las siguientes:



¿PUEDES EVITAR UNA CARGA EMOCIONAL FAMILIAR COMO CONSECUENCIA DEL CONFINAMIENTO POR EL COVID-19, EN CASOS DE RUPTURA SENTIMENTAL?

LA RESPUESTA ES SI.

¿ PUEDES DECIDIR DURANTE EL ESTADO DE ALARMA LA POSIBILIDAD DE DIVORCIARTE, SEPARARTE Y/O ROMPER TU PAREJA SENTIMENTAL?

LA RESPUESTA ES SI.

AMAPASE quiere estar con las personas en estos tiempos tan difíciles ayudando a las personas a solventar sus problemas familiares.

OS AYUDAMOS
A RESOLVER
LOS PROBLEMAS
DE CONVIVENCIA



DURANTE EL ESTADO
DE ALARMA

amapase@amapase.org
tfno. 666 558 503

amapase

Asociación de Madres y Padres Separados de Álava
Arabako Guraso Bananduen Elkarte

Co-mediación Privada

On Line

