Compartim les cures i la càrrega mental perquè tota la família puga créixer, cuidar i descansar.

QUÈ T'HA SEMBLAT LA FORMACIÓ?

DEIXA UN COMENTARI AQUÍ

- **Escaneja el Codi QR**
- **Deixa el teu comentari**
- **Gràcies per la teua opinió**



MOLTES GRÀCIES PER AJUDAR-NOS A ARRIBAR A MÉS PERSONES.

CONTACTE



PODEM AJUDAR-TE EN ALGUNA COSA?

www.fundacionemocional.com

hari@fundacionemocional.com

(+34) 722 814 026

Costa san Juan, 22
12300 Morella (Castellón)

PROGRAMA PSICOEDUCATIU: **FAMÍLIES CORRESPONSABLES**

CAP A UNA CONCILIACIÓ REAL

Psicologia, Igualtat y Salut comunitària

Sessió 3 - Compartim per transformar: pactes i corresponsabilitat en les cures, l'escola i l'educació.

COMENCEM A MIRAR I APRENEM A COMPARTIR

"No totes les coses que s'enfronten es poden canviar, però res es pot canviar fins que s'enfronta." *- J.B (1962)*

1. QUÈ CONTINUE RECORDANT JO?

- □ Avisos del centre i grups de WhatsApp.
- □ Deures, exàmens i tutories.
- □ Horaris, recollides i extraescolars.
- □ Materials, roba i autoritzacions.
- □ Cites, pagaments i imprevistos.

2. QUÈ PODRIA ESTAR SENTINT?

- **Qui se'n fa càrrec**: detectar, planificar, fer i comprovar.
- **On està la informació**: calendari, contactes i avisos.
- **Quin suport tenim**: una persona que haja acceptat.
- **Quan ho revisem**: una data concreta.

3. CANVIEM LES FRASES

En lloc de...	Podem dir...
«Digues-me què he de fer»	**«M'informaré del que cal fer i me'n faré càrrec de principi a fi»**
«No puc, busca't la vida»	**«No puc fer-ho en aquest moment, però buscaré i confirmaré una alternativa»**
«Ja ho faré jo, que acabe abans»	**«Deixaré espai perquè assumisques aquesta responsabilitat, sense haver de supervisar-la»**
«És que tu ho fas millor»	**«Puc aprendre a fer-ho sense que hages d'ensenyar-m'ho o supervisar-me sempre»**
«Jo t'ajude amb els xiquets»	**«La cura dels nostres fills i filles també és responsabilitat meua»**
«Sempre he d'estar darrere de tu»	**«Necessite que assumisques també la planificació, els recordatoris i el seguiment»**

EL NOSTRE PRIMER CANVI

Deixaré d'assumir a soles: _____

Se'n farà càrrec: _____

Ho revisarem: _____

EL PAPER DEL DESCANS EN LA CORRESPONSABILITAT

1. DESCONNECTAR TAMBÉ ÉS DEIXAR D'ESTAR PENDENT

Puc estar asseguda o assegut i continuar treballant mentalment.

Descansar implica poder deixar de recordar, anticipar, respondre i supervisar durant una estona.

2. ABANS DEL DESCANS, ACORDEM EL RELLEU

- □ Quan comença i quan acaba.
- □ Qui queda a càrrec de les cures.
- □ On trobarà la informació necessària.
- □ Quines decisions pot assumir.
- □ En quins casos cal interrompre.

3.SI ENS COSTA CANVIAR LA MANERA D'ORGANITZAR-NOS...

- ***Pose nom a la por:*** *«Què em preocupa que passe?»*
- ***Comprove*** *si falta informació o un acord.*
- *Diferencie* ***una manera distinta*** *de fer-ho d'una situació insegura.*
- *Recorde que l'altra persona pot* ***aprendre i assumir*** *els seus errors.*

4. SI SOC QUI ES QUEDA A CÀRREC...

- Consulte la informació abans de preguntar.
- Resolc les decisions quotidianes.
- Active el suport pactat si el necessite.
- Respecte el descans sense demanar instruccions constants.

5. SI EL DESCANS S'INTERROMP...

Primer atenem la necessitat urgent. Després acordem quan recuperaré el temps de descans i REPAREM LA INTERRUPCIÓ.

«Compartir les cures és que totes les persones puguem assumir responsabilitats i també deixar d'estar pendents».