Guía de autorreflexión

CINCO NECESIDADES de niños, niñas y adolescentes QUE MANTENER A LA VISTA



Una herramienta de orientación práctica para el cuidado de la infancia y la coparentalidad tras la separación.

✓ Esto ya funciona suficientemente bien

? Necesita más claridad o atención

✖ Debemos resolverlo las personas adultas

1. “Necesito saber qué va a pasar”

☐ ¿Le contamos con claridad cuándo estará en cada hogar?

☐ ¿Le avisamos con tiempo cuando va a haber algún cambio?

☐ ¿Conseguimos que las entregas y recogidas sean bastante previsibles?

☐ ¿Le damos tiempo para adaptarse después de cambiar de hogar?

☐ ¿Mantenemos algunas rutinas que le ayudan a sentirse seguro o segura?

2. “Necesito conservar mis relaciones importantes”

☐ ¿Le hacemos sentir que seguimos disponibles para cuidarle?

☐ ¿Facilitamos que pueda relacionarse con ambos progenitores con tranquilidad?

☐ ¿Cuidamos también su relación con familiares y otras personas importantes?

☐ ¿Puede hablar con naturalidad de lo que vive en cada hogar?

☐ ¿Puede contarnos que lo ha pasado bien sin preocuparse por cómo nos sentará?

3. “Necesito entender lo que está ocurriendo”

☐ ¿Le explicamos los cambios con palabras que pueda entender?

☐ ¿Le contamos lo que necesita saber sin cargarle con asuntos de personas adultas?

☐ ¿Le preguntamos cómo lo vive antes de sacar conclusiones?

☐ ¿Nos aseguramos de que ha entendido lo que le hemos explicado?

☐ ¿Puede hacer preguntas sin sentir que tiene que ayudarnos o cuidarnos?

4.”Necesito poder querer sin sentirme culpable”

☐ ¿Evitamos hablar mal del otro progenitor delante de él o ella?

☐ ¿Evitamos preguntarle qué ocurre en el otro hogar?

☐ ¿Puede decir que quiere o echa de menos al otro progenitor?

☐ ¿Le transmitimos que no tiene que ponerse de parte de nadie?

☐ ¿Conseguimos resolver nuestros desacuerdos sin colocarle en medio?

5. “Necesito que me escuchéis sin hacerme decidir”

☐ ¿Puede contarnos cómo se siente sin notar que esperamos una respuesta concreta?

☐ ¿Le damos tiempo si en ese momento no quiere hablar?

☐ ¿Escuchamos lo que piensa sin pedirle que elija?

☐ ¿Evitamos pedirle que lleve mensajes de un hogar a otro?

☐ ¿Le dejamos claro que no tiene que resolver los problemas de las personas adultas?

Antes de actuar: revisar mi margen de acción

¿Me doy cuenta cuando estoy demasiado alterado o alterada para responder?

¿Puedo separar la información necesaria de nuestro conflicto como pareja?

¿Puedo comunicarme de forma clara, breve y centrada en lo necesario?

¿Qué puedo hacer yo para que esta situación sea un poco más fácil?

¿Reconozco cuándo necesitamos apoyo profesional?

No es un examen ni una evaluación. Ofrece orientación general y no sustituye una valoración profesional, psicológica o jurídica.
Ante violencia, miedo, riesgo o necesidad de protección, es importante solicitar atención especializada.

Elaborado por la Asociación *La Crecedera* en el marco del proyecto *«KiB en español»,* en coordinación con el *KiB Institut (Múnich, Alemania)*.
Uso personal y educativo. No se permite su modificación ni su uso comercial sin autorización.

¿Quieres entender mejor lo que necesitan tus hijos e hijas tras la separación y saber cómo acompañarles?
En el curso KiB encontrarás herramientas para cuidarte, fortalecer el vínculo con ellos y afrontar la coparentalidad.
Descubre el curso en www.kib-curso.com.

Organiza:
Asociación La Crecedera (España)
en colaboración con el KiB Institut (Alemania)

Curso KiB ha sido desarrollado por:

www.kib-curso.com