



# Preservación familiar: Programa Hijos ante el divorcio (PHD)



## SECCIÓN 1: PRESENTACIÓN DEL PROCESO DE DIVORCIO

- Divorcio como punto de partida
- Ser padre / madre para siempre
- Control sobre la propia vida

Estadísticas

Mitos de los padres

- El divorcio siempre es perjudicial
- Nunca se acostumbrarán
- No hay forma de ayudarles

Edad de los hijos

Mitos de los niños

- Reacciones
- Orientaciones

- Culpabilidad
- Reunificación
- Parentalización
- Fin de la familia

## SEGUNDA SECCIÓN: CONFLICTOS INTERPARENTALES.



### EN ZONA DE GUERRA

Hijos mensajeros

Mensajes negativos

Detalles

Testigos de discusiones

### DISPARADORES

Externos

Internos

Autodiálogos

Pensamientos distorsionados

Proceso

- Cuestionar
- Sustituir
- Reprogramar

### REDUCIR LA IRA

Relajación

Visualización

### TRABAJAR HABILIDADES

Escucha

Comunicación

### RESOL. PROBLEMAS

Pasos

Orientaciones

Errores

## SECCIÓN 3: HABILIDADES PARENTALES

