

Demanant ajuda: superant obstacles

Potser penses que no és gran cosa.

Potser et costa compartir sentiments i emocions.

La teva responsabilitat com a pare afectuós rau a buscar solucions reals als teus problemes, no a amagar-se'n. Fes-ho des del principi, mostra als teus fills i filles com cuidar i cuidar-se, i com allunyar-se de fer-se mal a si mateix i als altres.

Què us poden oferir els serveis per a homes i pares?

Els serveis per a homes i pares són espais segurs on els homes poden trobar suport i obrir-se sobre els seus problemes, sentiments, pors, trobar ajuda d'una manera solidària, confidencial i sense prejudicis. Si teniu preguntes, dubtes o si teniu problemes sobre aquests temes, podeu visitar:

- conexus.cat
c/Consell de Cent, 419, 3r,
2a 0809 Barcelona
932171646
info@conexus.cat
- [ajuntament.barcelona.cat/dones/ca/
bcn-antimasclista/masculinitats](http://ajuntament.barcelona.cat/dones/ca/bcn-antimasclista/masculinitats)
Avinguda del Marquès de l'Argentera, 22,
08003 (Ciutat Vella) Barcelona
933491610
plural@bcn.cat
- [drogues.gencat.cat/ca/
ciudadania/](http://drogues.gencat.cat/ca/ciudadania/)
Línia Verda (900 900 540)
061 Cat Respon
- [ajuntament.barcelona.cat/familia/es/
centro-families-adolescents](http://ajuntament.barcelona.cat/familia/es/centro-families-adolescents)
C. Sant Antoni Maria Claret, 64-78.
932 563 560
saif@bcn.cat

 Funded by
the European Union

 **Blanquerna**
UNIVERSITAT RAMON LLULL

 **conexus**
atenció, formació i investigació psicosocials

 Centro
di Ascolto

 **4**
Institut für Männer- und
Geschlechterforschung
MÄNNER- UND GESCHLECHTERTHEMEN STEIERMARK

 **www**
www.work-with-perpetrators.eu

FATHERS ROCK

Està essent difícil el procés de convertir-te en pare?

Demandar suport és el
millor que pots fer.

No estàs sol!

Converteix-te en un
model a seguir per als
teus fills i filles demanant suport i ajuda.

FATHERS ROCK

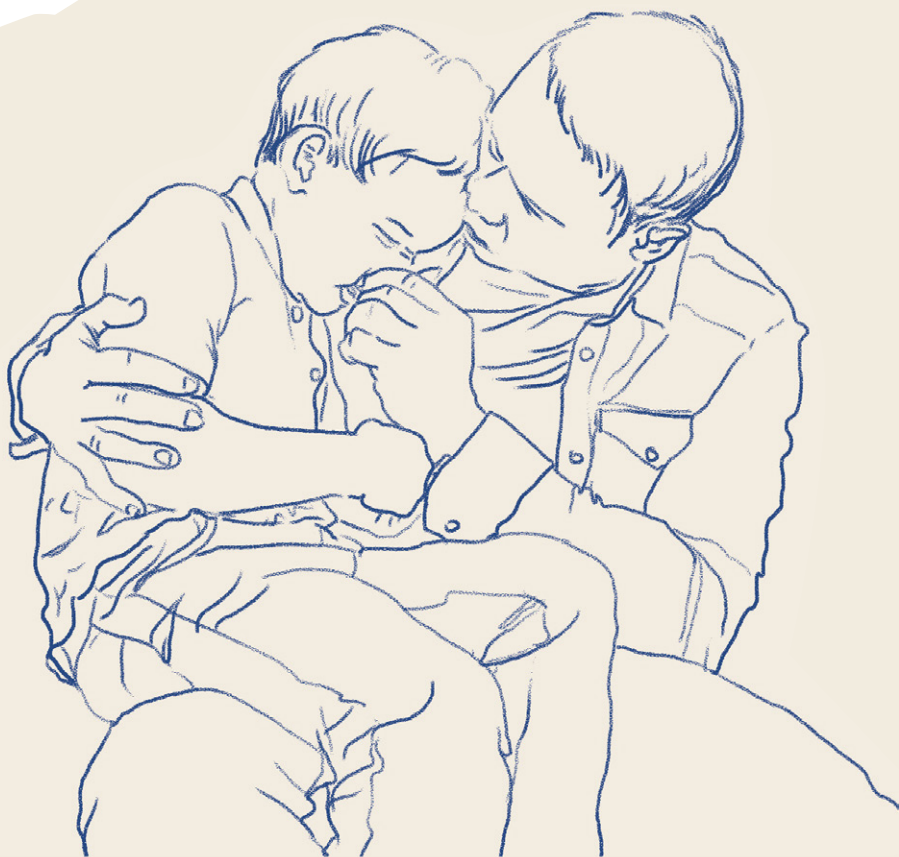


Està bé no estar bé.

L'alegria, l'emoció i la felicitat, però també la tristesa, la gelosia i la por són emocions que un pare nou pot experimentar. De vegades les teves emocions estaran equilibrades, però de vegades no.

Està bé no estar bé. L'important és com triem respondre aquests sentiments: no està bé cau-sar-te mal a tu mateix o als altres. Està bé buscar ajuda i aprendre i seguir consells sobre com afrontar la situació a través de serveis especialitzats.

Reconèixer les teves pròpies dificultats i prendre les mesures adequades és la millor manera de protegir la criatura, la teva parella i a tu mateix.



Violència contra les dones i infants

Tens por de ser violent contra la teva parella o els teus fills i filles?

Estàs tenint conflictes durs amb els teus éssers estimats?

La violència es tracta de voler el control, no de perdre'l. És una violació dels drets humans que perjudica la persona afectada, els testimonis i el propi agressor, i té conseqüències concretes i jurídiques. Recordeu: cuidar els altres significa rebutjar la violència.

Si creus que pots estar lluitant amb pensaments violents o d'ira, no ho dubtis i visita

<https://conexus.cat>

o truca

932 171 646

