

Pidiendo ayuda: superando obstáculos

Quizás pienses que no es gran cosa.

Quizás te cueste compartir sentimientos y emociones.

Tu responsabilidad como padre afectuoso radica en buscar soluciones reales a tus problemas, no en esconderse de ellos. Hazlo desde el principio, muestra a tus hijos e hijas cómo cuidar y cuidarse, y cómo alejarse de hacerse daño a sí mismo y a los demás.

¿Qué os pueden ofrecer los servicios para hombres y padres?

Los servicios para hombres y padres son espacios seguros donde los hombres pueden encontrar apoyo y abrirse sobre sus problemas, sentimientos, miedos, encontrar ayuda de una manera solidaria, confidencial y sin prejuicios. Si tenéis preguntas, dudas o si tenéis problemas sobre estos temas, podéis visitar:

- conexus.cat
c/Consell de Cent, 419, 3r,
2a 0809 Barcelona
932171646
info@conexus.cat
- drogues.gencat.cat/ca/ciudadania/
Línia Verda (900 900 540)
061 Cat Respon
- ajuntament.barcelona.cat/dones/ca/bcn-antimasclista/masculinitats
Avinguda del Marquès de l'Argentera, 22,
08003 (Ciutat Vella) Barcelona
933491610
plural@bcn.cat
- 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

 **Uomini**
Männlichkeit

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

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

FATHERS ROCK

¿Está siendo difícil el proceso de convertirte en padre?

Pedir apoyo es lo mejor
que puedes hacer.

¡No estás solo!

Conviértete en un modelo
a seguir para tus hijos e
hijas pidiendo apoyo y
ayuda.

FATHERS ROCK



Está bien no estar bien.

La alegría, la emoción y la felicidad, pero también la tristeza, el celos y el miedo son emociones que un padre nuevo puede experimentar. A veces tus emociones estarán equilibradas, pero a veces no.

Está bien no estar bien. Lo importante es cómo escogemos responder estos sentimientos: no está bien causarte daño a ti mismo o a los demás. Está bien buscar ayuda y aprender y seguir consejos sobre cómo afrontar la situación a través de servicios especializados.

Reconocer tus propias dificultades y tomar las medidas adecuadas es la mejor manera de proteger a la criatura, a tu pareja y a ti mismo.



Violencia contra las mujeres y niños/as

¿Tienes miedo de ser violento contra tu pareja o tus hijos e hijas?

¿Estás teniendo conflictos duros con tus seres queridos?

La violencia se trata de querer el control, no de perderlo. Es una violación de los derechos humanos que perjudica a la persona afectada, a los testigos y al propio agresor, y tiene consecuencias concretas y jurídicas. Recuerde: cuidar a los demás significa rechazar la violencia.

Si crees que puedes estar luchando con pensamientos violentos o de ira, no lo dudes y visita

<https://conexus.cat>

o llama

932 171 646

