



# Recomendações (pais separados/divorciados)

## RESPONSABILIDADES PARENTAIS

O principal recurso para uma parentalidade positiva é o bom senso e cooperação dos progenitores a favor do bem-estar e do melhor interesse dos filhos.

### CENÁRIOS POSSÍVEIS QUE PODEM LEVAR A QUERER AJUSTAR, TEMPORARIAMENTE, A FORMA COMO CADA UM PASSA TEMPO COM OS FILHOS:

- ⚠ Um dos progenitores está infetado e precisa de ficar em quarentena.
- ⚠ Um dos progenitores está em regime de teletrabalho e o outro está em casa, sem trabalhar.
- ⚠ Ambos os progenitores estão em teletrabalho.
- ⚠ Um dos progenitores ou ambos, por vicissitudes da sua profissão, coloca os filhos numa situação de maior exposição ao risco de contágio.
- ⚠ Outros...



### INDEPENDENTEMENTE DA SITUAÇÃO PARTICULAR DE CADA, IMPORTA QUE AMBOS:

- ✓ Reconheçam que o **papel dos dois progenitores** é fundamental;
- ✓ Coloquem como **principal valor a proteção dos filhos**;
- ✓ Sejam **sensíveis** às necessidades e **constrangimentos do outro progenitor**;
- ✓ Se lembrem que já **não são um casal**, mas que **continuam a ser pais**;
- ✓ Se **foquem** no aqui e agora e em **encontrar as soluções** mais favoráveis;
- ✓ Sejam **flexíveis**;
- ✓ **Reforcem**, neste momento difícil, os **contactos não presenciais**.



**NÃO HÁ UMA FÓRMULA ÚNICA** para resolver as dificuldades que esta situação coloca ao exercício das responsabilidades parentais, no caso de pais separados. Cabe aos progenitores chegarem a um **entendimento** que seja o **mais vantajoso para a segurança e o bem-estar dos filhos**.

**PEÇAM AJUDA!** Se não conseguirem alcançar uma solução de compromisso que agrade aos dois e salvasse os filhos, procurem ajuda de um Mediador Familiar ou de um Psicólogo.