

## Com una parella violenta pot afectar una dona com a mare.

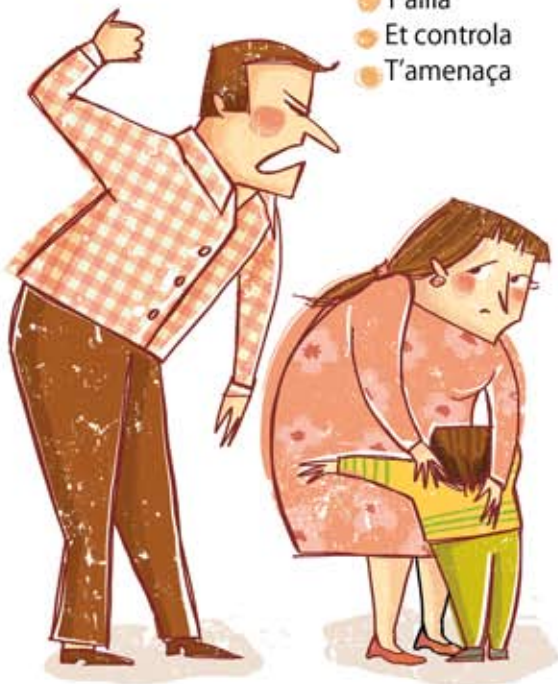
### Has pensat en els teus fills/es?

**CUIDAR, PROTEGIR I EDUCAR** els teus fills/es n'assegura un desenvolupament sa. Una relació en què hi ha violència pot comprometre aquestes capacitats que intentes exercir.

Si la teva parella:

- Et menysprea
- T'humilia

- Et qüestiona
- T'insulta
- T'agredeix
- T'aïlla
- Et controla
- T'amenaça



### Què em passa com a mare?

- Penso que no cuido bé els meus fills/es.
- Em sento insegura i no sé si actuo correctament.
- Perdo el control i els crido.
- Em costa dir que no.
- No sempre estic disponible.
- Penso que no puc més, perquè estic molt cansada.
- A vegades, em descuido de coses importants dels meus fills/es.
- Em sento culpable.
- Aguanto perquè no vull que es quedin sense pare.
- Els meus fills/es no em valoren.
- Els meus fills/es m'han perdut el respecte igual que el seu pare.
- Em costa entendre què els passa als meus fills/es.
- Els ho deixo fer tot, perquè ja pateixen prou.
- He deixat de jugar i divertir-me amb ells.
- Sento que soc "mala mare" i que ho faig tot malament.

### Què li passa al meu fill/a?

Si ho exterioritza:

- Està irritable.
- Té esclats d'ira i explota a la mínima.
- No tolera el no, ho vol tot ara.
- Pega als altres, a ell i fins i tot a mi.
- Es mostra exigent.
- No em fa cas / No respecta les normes.
- Canvia d'humor constantment.
- A l'escola no pot estar quiet/a, molesta els companys i no es concentra.

Si no ho exterioritza:

- Ha deixat de parlar, el veig més tancat.
- No té ganes de fer res.
- Tot li fa por.
- Plora per tot.
- No creu que sigui capaç de fer les coses i dubta d'ell/a mateix/a.
- Es preocupa per mi i per tot.
- S'espanta fàcilment.
- No em deixa sola.
- Té por de perdre'm o quedar-se sol/a.
- Té por que li facin mal.
- Li costa confiar en persones que no coneix.
- No s'interessa per les coses com abans.
- S'aïlla dels altres nens i sovint està sol/a.
- Se sent culpable del que passa.