

Si te has dado cuenta de que no estás sintiendo lo que deberías por alguien y es el final, no empieces a actuar como una adolescente. ¡El tiene sentimientos por ti!
Toma las riendas del asunto y rompe como un adulto.

Romper en público

Qué debes hacer: *Hablar en privado*

Encuentra un lugar tranquilo para hablar sobre la relación y los problemas que tenéis. Si la ruptura es palpable probablemente haya palabras más altas que otras y alguna que otra lágrima...
Por eso todo debe quedar entre tu hombre y tú.

Huir

Qué debes hacer: *Prepara tu salida*

No hay nada malo en pensarse cómo terminar una relación. Quieres hacer las cosas bien y has de averiguar cómo. No se trata de huir, pero sí de ir dejando pistas...
Llévate de casa ese conjunto de lencería que tanto le gusta o el secador de pelo. Es una manera de ir preparando el terreno para que no le pille de sopetón.
Al final se trata de hacerle ver que algo no va bien, sé sutil pero no desaparezcas de un día para otro.
Para la otra persona puede ser frustrante no recibir ningún explicación de lo que ha sucedido.

Tópicos

Qué debes hacer: *Elige bien tus palabras*

Si vas a romper con él no le des a entender que has estado en algo sin implicarte y evita hablar de la relación desde un punto de vista genérico. Contextualiza y sé concreta.
¡No te andes por las ramas!

Hay que ser honesta.

No expliques las causas de la ruptura con las mismas frases manidas de "no eres tú, soy yo". O "no es buen momento ahora".
Sé directa y honesta.
¡A la larga es lo mejor!

Evita el alcohol

Qué debes hacer: *Ser plenamente consciente*

Si tienes que romper hazlo con estilo. Termina lo que no te convence y luego sal y diviértete.
Ese será el momento de tomar una copa de vino e intentar no encerrarte en casa. Beber sí, pero después de haberle explicado la situación.
Romper con alguien cuando has bebido, demuestra una falta de estilo y clase total. Además, estás desacreditando tu relación. Así que antes de beber, ¡piensa!.-

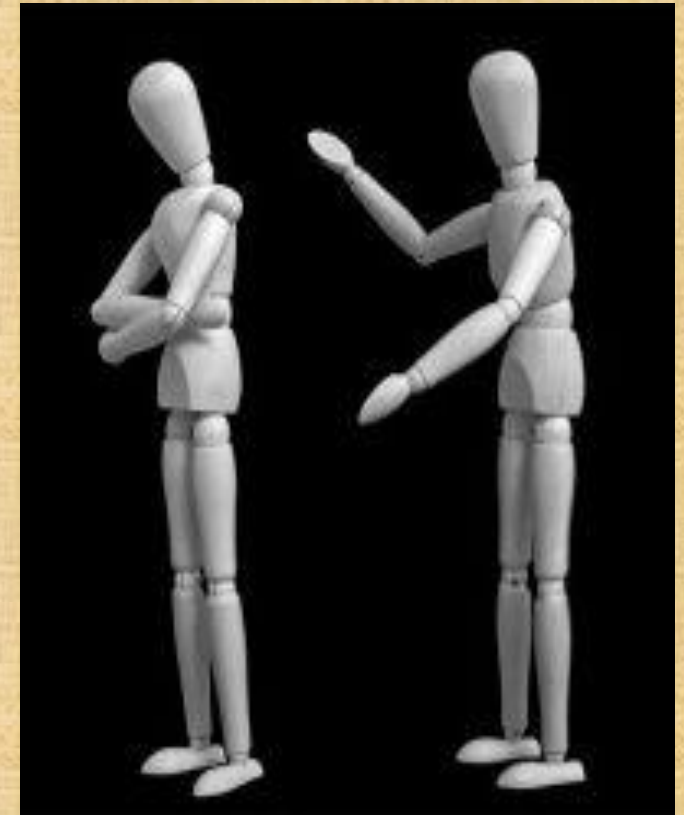
¡¡ UNETE !!

Entre todos podemos acabar con esta situación

¡¡ ASÓCIATE A PAMAC !!



CÓMO ROMPER CON TU PAREJA: ¡LO QUE DEBES HACER!



Por la Co-Responsabilidad Parental	Por ti, corazón... ¡Custodia Compartida!
	Sweetheart, for you... Joint Custody Now!
Padres y Madres en acción	www.padresdivorciados.es
	usedimad@gmail.com 649 116 241

Con tu Ayuda y

Colaboración Conseguiremos

la Custodia Compartida

de nuestros hijos, de forma Automática

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ n° _____

Población: _____

C.P.: _____ N.I.F.: _____

e-mail.: _____

Tlf.: _____

**Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC),
abonando la cantidad de:**

● **84´00** € Anuales

● _____ € Por Donación

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó
domiciliando el pago en el Banco/Caja: _____

Calle: _____ n°: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En _____ a _____ de _____ de 20 _____

Firmado:

Cómo romper con tu pareja: ilo que debes hacer!

Consejos para romper con tu pareja

¡Lo reconocemos! Romper con alguien siempre es difícil, ya que aún teniéndolo relativamente claro, inunca es plato de buen gusto! Cuando sabes que las cosas están acabadas y que no hay vuelta atrás, llega el momento de decírselo. Pero, ¿sabes cómo romper con tu pareja?

No hay ruptura fácil, eso lo sabemos. Y más, si es una decisión unilateral. Uno quiere abandonar y el otro miembro de la pareja está completamente enamorado. En este caso, tú has decidido que, por las razones que sea, ya no quieres seguir con la relación. No te preocupes, ite ayudamos a hacerlo sin que se declare una batalla campal!

¿Cómo romper con tu pareja?

Existen muchas maneras diferentes, pero todo suele empezar con el tan temido "tenemos que hablar". Te ayudamos a dar el paso intentando paliar los daños de una situación ya de por sí complicada.

Lo ideal es romper con alguien con dignidad y respeto. Es la utopía, aunque es difícil de conseguir. Vamos a hacer un listado de las cosas que puedes o no puedes hacer a la hora de romper con tu pareja. Apúntalas y llévalas a cabo si no quieres hacer daño ni que te hagan daño. ¡Empecemos!

Tienes un email

Qué debes hacer: Mándate un mail a ti misma
No importa cuán duro sea enfrentarte a él

para decirle que ya no le quieres. Hablar cara a cara sobre tus sentimientos le dará la oportunidad de responderte y explicarte sus pensamientos. ¡Y mucho menos cobarde!

Si te ayuda, escribe todo lo que sientes y piensas sobre tu relación y envíatelo a tu email. Te servirá para darte cuenta de cuáles son tus verdaderos problemas y requerimientos, lo que te permitirá explicarle a él con claridad todo lo que te está pasando.

Llamada de teléfono".

Qué debes hacer: Preparar el terreno
Romper por teléfono significa que no puedes ver sus reacciones y caras, con lo que también daña la comunicación y evita una conversación con *feedback*. Prepara un poco el terreno y llámale pero para decirle cómo te sientes o si tienes la sensación de que las cosas no están funcionando. Es el mejor camino para preparar una conversación en persona. ¡Y no lo hagas por skype!

Ignorarle

Qué debes hacer: Ser directa
Si encuentras complicado hablar con él y no quieres herir sus sentimientos, sé lo más sincera y clara posible. Es por eso que romper con alguien se convierte en algo tan difícil. Mejor que evitar el tema es coger el toro por los cuernos y afrontarlo. Respira y dile que se ha acabado. Os pondrá a los dos en la posición en la que debéis estar, incluso si es demasiado triste.

Haz que lo entienda

Qué debes hacer: Actúa con madurez