

hecho con tu pareja, así podrás sentirlo como algo bueno que has sacado de la ruptura.

Nueva pareja

Si ya tenías una nueva pareja, es el momento de plantearos nuevos objetivos en común y no dejes que los fantasmas del pasado te estropeen esta nueva oportunidad. También es el momento de retomar antiguas amistades sin miedo.

La familia será un punto de apoyo, no te aisles y acude a fiestas y compromisos familiares, haz de tu ruptura algo natural y no intentes ocultarte, facilitarás así las críticas de los demás; dando la cara, valorarán tu fortaleza.

Elige quien merece la pena y quien no, no te dejes influenciar por comentarios de personas que, a pesar de ser familia, no saben nada de ti.



Ataques de culpabilidad

Las emociones más comunes de sentir en esta situación son los ataques de culpabilidad o responsabilidad ante lo sucedido.

Es muy común pasar noches enteras pensando qué es lo que hemos hecho mal, porque nos salió mal, porque hemos fracasado. Echarnos la culpa de lo sucedido no soluciona tu situación, sentirse culpable no sirve para nada, incluso cuando lo seamos.

La culpabilidad es un sentimiento que paraliza a la persona y que no la deja evolucionar en su duelo y pasar página. Intenta centrarte en tus nuevos objetivos e ideales y deja de lado remordimientos y culpabilidades. Ten en cuenta que una pareja se rompe porque los 2 se han equivocado en algo. Echar la culpa a los demás tampoco nos ayudará. Tu función ahora es aceptar tu nueva situación y vivir con ella todo lo feliz que puedas.

Inicia una nueva etapa

Una vez que pasan estos 1º momentos de confusión y miedo, estaremos preparados para iniciar una vida nueva con todo lo que ello conlleva.

Es normal, ante una ruptura y un fracaso, tener miedo a volverlo a repetir. Lo mejor que puedes hacer es afianzar tu autoestima y la confianza en ti mismo. Valora tus puntos débiles y los errores cometidos anteriormente y ocúpate de trabajarlos para no volverlo a repetir.

Así estarás preparado para iniciar una nueva relación desde cero y con positivismo. No dejes que tus emociones queden ancladas en el pasado.

¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!



¿Cómo afrontar el 1º DIVORCIO?

Por la Co-Responsabilidad Parental



**Padres y Madres
*en acción***

www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

649 116 241

**Con tu Ayuda y Colaboración
Conseguiremos como norma general
la Custodia Compartida
de nuestros hijos**

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: _____

Cada vez son más las parejas que deciden romper su relación después de un tiempo de malas experiencias. A menudo no es tan traumática la separación como más tarde el divorcio. La separación supone una ruptura de la relación, siempre puede haber marcha atrás... ¿Para qué? Tarde o temprano llega el divorcio legal y hay que firmar los papeles, es el momento de enfrentarse a una situación sin solución. Aparecerán muchas dudas al respecto y **se sufrirá un duelo por la pérdida de esa relación** o de esa pareja. Hasta que no se elabora este duelo no se superará la ruptura al 100 %.

A pesar de que **muchas parejas rehacen sus vidas en el tiempo en el que esperan el divorcio** legal, el momento de la firma de papeles resultará duro para ambas partes, más aún si es un **divorcio sin acuerdo y uno de los miembros no desea la separación.** Será el sufridor y ejercerá el papel de víctima lo cual le aportará una negatividad y una actitud poco resolutiva a la hora de encauzar su nueva vida.



Fases de la separación

En el supuesto de que con **la separación física** no se hubiera **elaborado el duelo** y de que se mantengan esperanzas de reconciliación, cuando llega el divorcio, la persona va a pasar por una serie de fases

que le ayudarán a superar este trance. Aunque los 1º momentos serán malos, son necesarios para poder analizar bien la situación y poder seguir adelante con su vida.

En los 1º días antes o después de la firma de papeles, se vivirá en gran medida toda la parte emocional, llanto, pena, preocupación, preguntas sobre el porqué de la situación, rememoración de momentos pasados, culpabilidades, etc. Una vez superada esta 1ª fase se comienza una 2ª etapa en la que la persona empieza a aceptar lo sucedido y poco a poco se va acondicionando a su nueva situación; aquí entrarán en escena nuevas preocupaciones: las pérdidas económicas, materiales, de propiedades...

Muchas personas aceptan sin luchar los pormenores de la separación, perdiendo así gran parte de sus derechos. Esto se debe a que **toman decisiones en un momento poco adecuado.**

Cuando pasamos por una etapa altamente emocional y estamos deprimidos, angustiados, etc, es mejor no tomar decisiones porque podemos equivocarnos, nuestra culpabilidad o nuestra responsabilidad nos hará tomar decisiones erróneas de las que nos arrepentiremos más adelante.

Superada esta etapa la persona comienza a sentirse mejor y estará preparada para reorganizarse de nuevo.

Inicia una nueva vida en solitario y que los remordimientos, resentimientos, odios, miedos e inseguridades solo le servirán para paralizarse. Llega el momento de la reorganización y estaremos en el camino de la recuperación. Es la tercera fase del duelo. Tienes que organizarte económicamente, socialmente y en tiempo de ocio. Reinicia alguna actividad nueva que te aporte bienestar, algo que sabes que nunca hubieras