

Haz que lo entienda

Qué no debes hacer: Ser cruel

Rechazar a alguien a través de comentarios hirientes y dolorosos no es apropiado. Estefanía, de 32, nos cuenta: "*De un día para otro, Daniel dejó de ser amable conmigo, me dijo que no se sentía atraído por mí y me dejaba en ridículo delante de nuestros amigos. Sabía que era una táctica cobarde para forzarme a mí a romper con él*".

Perderle el respeto, humillarle o negarte a tener sexo con él... ¡no son maneras!

Tratar de conseguir que sea él el que rompa contigo mediante estas tácticas no es justo ni para él, ni para ti. ¡Afronta la situación!

Romper en público

Qué no debes hacer: Romper en público

Una pelea en público no es la solución. Este tipo de cosas deben tratarse de puertas hacia dentro y nunca de puertas hacia fuera.

Sonia, de 26 años, cuenta: "*Mi ex rompió conmigo una noche en la que habíamos salido con amigos. Comenzamos a gritarnos el uno al otro. Habíamos bebido y se nos fue de las manos, gritando y discutiendo en público. Fue una horrible manera de acabar la relación y además pusimos en medio a nuestros amigos*".

Los trapos sucios nunca deben airearse en público, así que no importa lo mucho que tengáis que hablar. No comentes situaciones íntimas delante de nadie, cálmate y habla cuando estéis solos. ¡Es lo mejor para ambos!

Huir

Qué no debes hacer: No huyas

Una despedida repentina y sorprendente es muy duro. Es un golpe emocional impactante, no te vayas de casa de tu chico sin avisar y sin haber tenido una conversación. ¡Es muy cobarde!

Susana, de 29 años, vivió una situación parecida: "*Jesús y yo llevábamos una mala racha, pero fue devastador llegar un día a casa después de trabajar y ver que se había ido con todas sus cosas*".

Todos hemos tenido alguna vez la tentación de desaparecer, pero no es el mejor camino. Estar con alguien es un trabajo de equipo y si para empezar una relación hacen falta 2 personas, para dejarla también.

Tópicos

Qué no debes hacer: Recurrir a los tópicos. Sabemos que es más fácil recurrir a tópicos cuando queremos romper con alguien.

Pero eso significa una cosa: estás evitando implicarte y dar las verdaderas razones de tu ruptura.

Luisa, de 34, nos cuenta. "*El chico con el que estaba saliendo me habló con tópicos de del tipo, "no estoy listo para una relación seria"*.

A la semana estaba con otra persona...".

Evita el alcohol

Qué no debes hacer: Beber alcohol

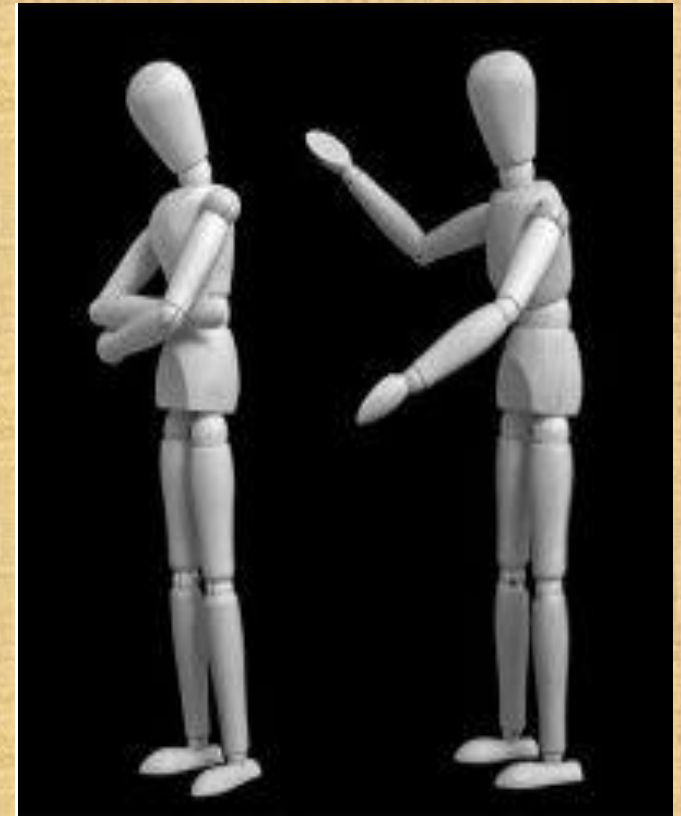
Beber alcohol para conseguir reunir el suficiente valor para romper con alguien no es buena idea.

Probablemente se vaya de las manos y existe el riesgo de decir cosas que no queríamos o de incluso olvidar lo que habíamos hablado.

Julia, de 25 años, así lo explica.

"Estaba harta de las peleas con mi ex, así que rompí con él después de una noche de borrachera con las chicas. Fue una manera muy insensible de terminar las cosas".

CÓMO ROMPER CON TU PAREJA: ¡LO QUE NO 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: _____ nº _____

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: _____ nº: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En _____ a _____ de _____ de 20 _____

Firmado:

**Cómo romper con tu pareja: ilo que no
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, Te damos las claves sobre cómo hacerlo minimizando los daños en la medida de lo posible.

¿Cómo romper con tu pareja?

Existen muchas maneras diferentes, pero todo suele empezar con el tan temido "tenemos que hablar". Tienes que 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 no debes hacer: Mandarle un email

El **email** es el medio de comunicación habitual en nuestra sociedad pero es el peor camino posible para romper con alguien. Es impersonal, frío, y nunca te esperas recibir un

email de ese tipo. Clara, de 28 años, rompió con su ex por email: *"No podía decirle a la cara que le dejaba porque siempre me acababa convenciendo para que no lo hiciera. Enviarle un email expresándole mis sentimientos verdaderos y lo que pensaba sobre nuestra relación me permitió sacar todo lo que llevaba guardándome. Pero él no lo recibió hasta varios días después y cuando lo leyó, explotó enviándome cientos de emails desoladores"*.

Llamada de teléfono

Qué no debes hacer: Llamarle por última vez Sandra, de 30 años, rompió con su chico por teléfono. *"Había escuchado que durante un fin de semana que se fue con sus amigos, me estuvo engañando. Así que no le concedí la oportunidad de romper con él en persona. Lo hice llamándole por teléfono"*.

"Él me llamó de todo por haber cortado con él por teléfono, reaccionando de forma impulsiva. Fue la última vez que hablamos y sí que a día de hoy pienso que fue muy triste".

¡Y no lo hagas por skype!

Ignorarle

Qué no debes hacer: Ignorarle

A Laura (de 26 años) le dejó su pareja después de 9 meses juntos, cuando de repente él decidió que se había terminado. ¿Cómo? Simplemente dejó de llamarle.

"Fue muy frustrante no saber qué estaba pasando. Pero sobre todo me dolió el hecho de que no me diera ninguna explicación. Por otro lado, esto me ayudó a darme cuenta de que no era tan hombre como pensaba".

Puede ser tentador obviar sus llamadas, ignorarle y no responder sus mensajes pero provocarás que él se preocupe demasiado y se coma la cabeza pensando qué sucede. Si no te gusta que te lo hagan a ti, no lo hagas tú. ¡No te conviertas en esa persona!