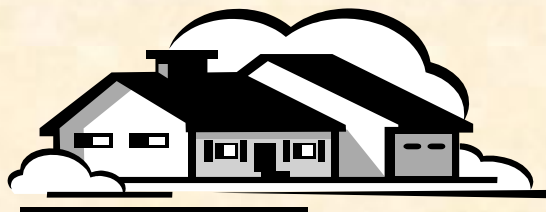


Sin embargo, esta etapa puede ser peligrosa, porque muchos tienden a asimilarla con el libertinaje y el "todo vale".

Y aunque el refranero popular suele ser muy sabio, **no siempre un clavo saca otro clavo...**

Los **cambios bruscos** van a caracterizar el momento en el que el duelo ya está desapareciendo. Aquellas personas a las que la ruptura no sólo haya significado el fin de la pareja sino también el de la convivencia, se enfrentan a muchos otros cambios, **desde económicos hasta de vivienda, pasando por amistades, familia...**



Pero poco a poco, las aguas van volviendo a su cauce y **la situación se normaliza**. Todo es cuestión de **tiempo**. Y de **apoyos**.

El contar con un grupo de personas (si es reducido, pero de mucha confianza, mejor que mejor) a nuestro alrededor, será muy útil para poder **superar los duros momentos** a los que nos tendremos que enfrentar.

No sólo vamos a necesitar un hombro sobre el que llorar, sino **buenos consejeros** que nos muestren la realidad tan y como es, **que no nos digan sólo lo que queremos oír**, sino lo que debemos, que sepan ponerse en nuestra situación pero que tengan la suficiente perspectiva como para ver las cosas con distancia.

Que nos distraigan, pero que no nos inciten a poner "parches" a nuestros sentimientos en vez de procurar cortar el problema de raíz. Además, será bueno que, con la distancia que sólo el tiempo puede dar, sepamos **quedarnos con la parte positiva de lo pasó**.



Se recomienda también:

- 1.- Que retomemos **antiguos hábitos** que habíamos dejado aparcados,
- 2.- Que viajemos, que intentemos conocer a **gente nueva** y
- 3.- Que volvamos a **buscarnos a nosotros mismos**.

Y es que, **una mala experiencia sentimental no tiene porque significar que le cerremos**, definitivamente, **las puertas al amor**.

¡¡ UNETE !!

Entre todos podemos
acabar con esta situación

¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!



CLAVES PARA SUPERAR UNA RUPTURA

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
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

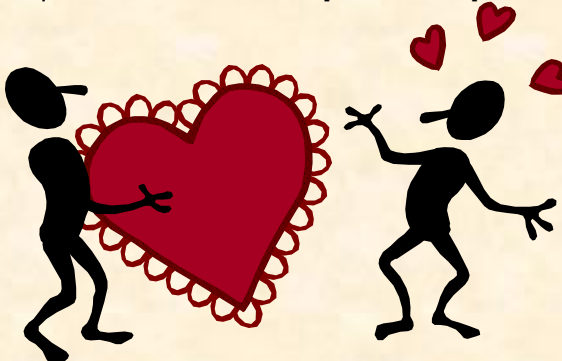
□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En _____ a ____ de _____ de 20____

Firmado:

Me ha dejado, ¿ahora qué?: claves para superar una ruptura. Por Ana Calvo 2008
Dicen que no hay nada mejor que amar y ser correspondido, y más ahora...
Sin embargo, no siempre las relaciones de pareja llegan al buen puerto que deseamos cuando las comenzamos. Por desgracia, llegada una determinada edad nos hemos tenido que enfrentar a una ruptura sentimental. Y al dolor que esto conlleva.

Cuando empezamos una **relación sentimental seria**, no metemos en este grupo a los encuentros esporádicos, sin compromisos o "de una noche", solemos tender a creer que esta vez sí, que **es la definitiva**, que el otro (o la otra) es la persona perfecta, nuestra media naranja. Y que **este amor será para siempre**.



Sin embargo, **no siempre las cosas ocurren como nosotros deseamos...**
Si el fin de la pareja es producto del acuerdo de ambas partes, **duele y mucho**, pero no tanto.
El problema llega cuando la ruptura es unilateral. Cuando a uno de los implicados, como diría la canción, **se le gastó el amor de tanto usarlo**, o vaya usted a saber qué le ha pasado.

El caso es el que **llega el cruel momento de decir adiós**.

Las diferentes **maneras de las que nos enfrentamos a una ruptura** son innumerables, tantas como personas y motivos existen para dejarlo.
Bien es cierto que uno no se enfrenta de la misma a este **difícil momento** cuando llega el fin del Iº amor de verano en la adolescencia, que cuando a lo que se pone fin es a varios años de convivencia.
Sin embargo, sea como fuere, siempre, por lo menos a una de las partes, **le va a tocar sufrir**.



La etapa post-ruptura contiene diferentes fases:
En un primer momento, parece que todo desaparece, que **ya nada tiene sentido sin la otra persona**. Poco a poco, la nueva situación se va asimilando y se comienza a percibir la **posibilidad de que haya luz al final del túnel**.
Después, nos vamos acostumbrando a **las nuevas circunstancias** en las que nos encontramos y los llantos y lamentos por la pérdida dejan paso a un interrogante: **¿y ahora qué?**

En este momento es cuando **comenzamos a reorganizar nuestra existencia** desde una perspectiva diferente, en la que deberíamos situarnos a **nosotros mismos en el epicentro**.