

KORA ABOGADOS
**ESTOY
PENSANDO
EN
SEPARARME**

K O R A
A B O G A D O S



UN MOMENTO COMPLICADO

KORA ABOGADOS

Si estás pensando en separarte es muy probable que estés atravesando un momento complicado y lleno de incertidumbres. Esperamos que con esta guía puedas empezar a poner las cosas en orden y tener en cuenta algunos consejos que te puedan ayudar a tomar decisiones.

Para empezar puedes hacer una lista con dos columnas. En la primera escribe las cosas que te gustan de tu relación de pareja y en la otra las cosas que te gustaría cambiar.

HAY QUE TOMAR DECISIONES CALMADAS

A veces poner las cosas por escrito nos ayuda a ordenar nuestra mente y a plasmar nuestras emociones de una forma más clara.



Si decides que quieres continuar con tu pareja, busca ayuda de un terapeuta de familia que os ayude a los dos en los cambios que tal vez deben producirse para que podáis seguir juntos. Ten en cuenta que tu pareja tal vez tenga también algunos puntos y cosas que son importantes para ella y que deberás tener en cuenta.

La ayuda de un profesional os puede ayudar en asuntos como la comunicación entre los dos y a abrirnos libremente sobre lo que sentís o lo que supondría separaros y terminar vuestra relación.

La ayuda que podéis obtener puede servir tanto si decidís continuar juntos como si optáis por trabajar juntos hacia vuestra separación para que lo podáis hacer de la manera menos dolorosa posible.

Es muy común que las parejas no hablen ni conversen sobre cómo les gustaría separarse.

Lo normal suele ser que una vez que han decidido terminar con la relación, la comunicación entre ellos vaya desapareciendo. Suele ser a partir de este punto cuando la situación se va deteriorando.

Si te vas a separar, tanto si la decisión la has tomado tú, la habéis tomado los dos o la han tomado por ti, es muy importante que sepas que cómo te comportes al principio de tu separación puede contribuir a que todo se desarrolle de una forma más sencilla o mucho más complicada.

COSAS A TENER EN CUENTA SI ESTÁS PENSANDO EN SEPARARTE



1. Donde vivir cuando te separes. Si estás pensando en separarte piensa en qué opciones de vivienda tienes para vivir una vez te separes. Tal vez puedas alquilar otra vivienda, vender la casa y repartir beneficios, irte a una segunda vivienda u otras alternativas que debes contemplar.
2. Estate preparad@: Puedes ir organizando documentos importantes, financieros, recibos del banco, etc.
3. ¿Cuál es tu situación económica? Mira las cuentas que tengáis en común, tus ingresos, cómo sería tu subsistencia en caso de separación.

4. Piensa en tus hijos.

Si tenéis hijos, puedes pensar en cómo decirselo, como te gustaría organizarte, qué tipo de custodia te gustaría tener, tal vez quieras informar al colegio/guardería.

CONSEJOS PARA CUIDAR DE TI MIENTRAS PIENSAS EN SEPARARTE

1. Cuida de tu salud

En momentos complicados como una ruptura nos acabamos olvidando de lo importante que es mantenernos en forma y con buena salud. Tal vez lo último que te apetezca es hacer ejercicio o comer saludablemente pero son dos puntos que te pueden ayudar a sentirte mejor en todo el proceso.

Está demostrado que el ejercicio segrega endorfinas, lo que nos hará sentirnos más felices. Así que aunque hacer ejercicio, salir a correr, apuntarte a un gimnasio, o dar clases de baile sea lo último que te apetezca, haz un pequeño esfuerzo y sal a hacerlo. No te arrepentirás!!

2. Sé amable contigo mism@

Es muy difícil en momentos así ser amable con uno mismo. Permítete llorar, estar triste y no te exijas demasiado. Es importante que ahora seas paciente y benévolo contigo mismo. Haz el esfuerzo de buscar puntos positivos en ti y vete despacio tomándote tu tiempo.

Date un capricho todos los días, no tiene que ser algo enorme pero a veces un simple paseo, un café, algo pequeño que te ilusione. Tómalo día a día y no mires a demasiado largo plazo. Sé amable contigo mismo, simplifica las cosas y recuerda que las cosas mejorarán con el tiempo.



Ser amable contigo mismo es siempre importante, pero más después de una ruptura amorosa. Es probable que ahora no veas nada bueno en ti en vez de ver lo bueno. No esperes mucho de ti, permítete llorar y estar de bajón. Esto te llevará un tiempo así que se paciente contigo mismo.



3. Llama a tus amigos

Cuando una relación se termina siempre necesitamos a nuestros amigos a nuestro lado en el proceso de cambio que sufrimos. Un buen amigo estará a las buenas y a las malas, acompañándote con unas cañas, un café o lo que haga falta. Un buen amigo también sabrá cuando salvarnos de nosotros mismos, avisarnos que una llamada o algún mensaje que vamos a hacer no es la mejor idea!



4. Organiza un plan y aprende a dejar ir

Es muy importante que elabores y traces un plan. Al principio elabora un plan de tu día a día. Cuando vaya pasando el tiempo tal vez puedas elaborar un plan semanal y con el tiempo incluso anual. Los planes pueden ser sueños que tengas, planes que te hagan ilusión y que puedan ayudarte a ir recuperándote a lo largo de todo el proceso. Aunque tal vez ahora te parezca un paso enorme y te cueste, piensa que ahora que se ha acabado la relación puedes planificar nuevos sueños.

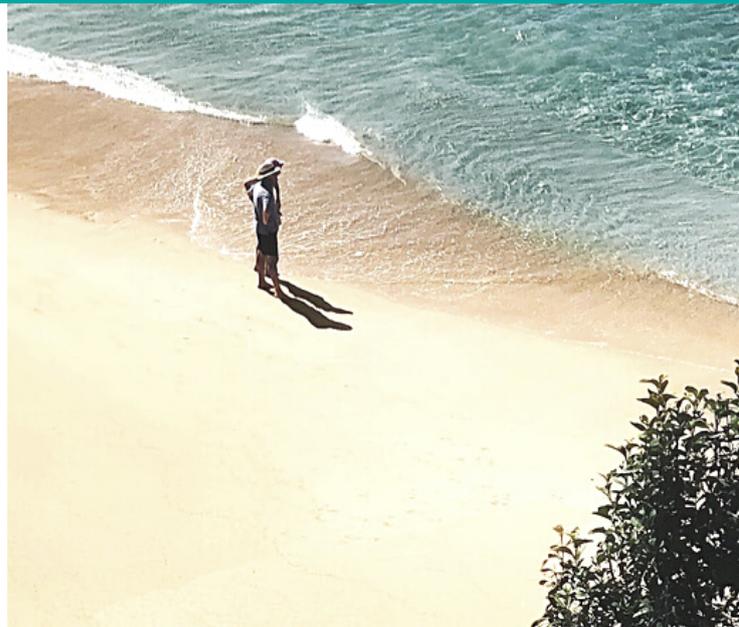
Deja que se vayan las emociones negativas. Piensa que aunque ahora puedas encontrarte enfadado, triste, con ira, frustrado no es buena idea que retengas todas esas emociones que no te ayudarán a seguir adelante y mirar hacia el futuro. No es nada fácil dejar ir a las personas a las que queremos, especialmente si nos han hecho daño.

Tendremos preguntas de ¿por qué?
¿cómo hemos llegado hasta aquí? Pero
en lugar de entrar en círculos viciosos
que no nos llevan a ninguna parte,
enfócate en lo que has aprendido,
quédate con los buenos momentos
vividos y deja ir todas esas emociones
negativas lo antes que puedas.



5. Cómo te tomas lo que te pasa
depende de ti

Es un momento difícil pero como
cualquier momento complicado en la
vida será lo que tú hagas de él. Date
tiempo a ti mismo, vete más despacio y
busca el lado positivo de los cambios
que han venido. En menos tiempo de lo
que piensas estarás viviendo nuevas
aventuras. Recuperar tu corazón lleva
tiempo y algo de paciencia pero como la
mayoría de las cosas en la vida, se
recuperará si lo dejas.



EN CUALQUIER CASO, BUSCAR
INFORMACIÓN A TIEMPO
PUEDE SER DE GRAN AYUDA
EN TODO EL PROCESO.
LLÁMANOS Y PREGÚNTANOS
TUS DUDAS.