



Problemas Emocionales

La Separación: Para los Padres

- El final de una relación es una pérdida grave, independientemente de quién la comenzó, los dos están dolidos
- Podría sentir la pérdida de su identidad anterior, el hogar de dos padres, la infancia ideal para los niños, libertad financiera, apoyo emocional estable, aspectos de su vida con pareja cual usted no pensaba que era necesario o le gustaba
- Quizás tubo que dividir a sus amigos, familiares, o cambiar de afiliación con grupos o lugares
- Amigos y familiares podrían alinearse a un lado. Y añadir al fuego de su conflicto y ya no puede confiar en ciertas personas
- Los cambios pueden traer sentimientos de felicidad, ansiedad, tristeza, alivio, ira, confusión, preocupación y vergüenza



Etapas de pérdida por separación

El proceso es de 1-2 años, comienza en momentos diferentes para cada miembro de la familia y generalmente sigue las etapas en el mismo orden, pero puede variar

Etapas	Para los Adultos	Para los Niños
<p><u>Negación</u></p> <p>Como un parálisis emocional</p>	<p>Esto no puede estar pasando. Él o ella va a volver y lo vamos arreglar.</p> <p>¡Esto es lo mejor que he hecho y no puedo esperar para disfrutarlo!</p>	<p>Mamá y papá no pueden lastimarme ni el uno al otro.</p> <p>Es sólo temporal. Estarán juntos de nuevo.</p>
<p><u>Enojo</u></p> <p>Emociones se convierten en pensamientos negativos</p>	<p>¿Cómo podría él o ella hacerme esto? Yo soy el responsable. Él o ella no es la persona que conocía. ¡Todavía tengo que aguantarlo/la!</p>	<p>¿Cómo me pueden hacer esto? Si me aman, permanecerán juntos.</p>
<p><u>Negociación</u></p> <p>Hacer tratos para evitar el dolor</p>	<p>Si yo cambio o asistimos a consejería, podríamos regresar a estar juntos. Si te doy todo el dinero, puedo quitarte a los niños</p>	<p>Si me porto bien, tal vez estarán juntos de nuevo.</p>

Etapas de pérdida por separación,

Etapas	Para los Adultos	Para los Niños
<p><u>Depresión</u></p> <p>Surgen los sentimientos de tristeza</p>	<p>Estoy abrumado. Ya no puedo lidiar. Es demasiado. Nadie entiende.</p>	<p>Es mi culpa. Odio la escuela. Odio mi vida. Nada está bien.</p>
<p><u>Aceptación</u></p> <p>La vida es diferente y adopta los cambios</p>	<p>Ya se acabo. Necesito seguir con mi vida, mi carrera y ayudar a nuestros hijos a regresar a la normalidad.</p>	<p>Mamá y papá no estarán nuevamente juntos y está bien.</p>
<p><u>Crecimiento</u></p> <p>Intenta mejorar su vida, la de sus hijos y la relación como co-padres.</p>	<p>Puedo ver hacia adelante. Estoy listo para algo nuevo y quizás mejor.</p>	<p>No tengo que fingir más. Mamá y papá quieren que los ame a los dos.</p>

Cosas para considerar :

- ¿Dónde está usted en el proceso de dolor y perdida?
- ¿Qué necesita hacer para llegar a la aceptación y el crecimiento?
- ¿Dónde están sus hijos en el proceso?
- ¿Qué puede hacer para ayudarles a llegar a la aceptación y el crecimiento?

