

Procesos de separación

Has tomado la decisión de separarte, ¿en qué momento del proceso te encuentras?

- Previo al proceso de separación:
 - He tomado la decisión, pero no sé como decírselo.
 - Me cuesta mucho sentir que todo se ha acabado.
 - Mis hijos son un freno que tengo que superar y no sé cómo.
 - No sé si tendré fuerzas para seguir con mi decisión.
- Durante la separación:
 - No sé como decirle que se vaya de casa/No tengo fuerzas para irme de casa.
 - Me duele ver que ya no está ni él/ella ni sus cosas.
 - No sé cómo gestionar los trámites para la separación.
 - ¿Y ahora, qué va a pasar con mis hijos?
- Después de la separación:
 - Me siento muy solo/a, ¿qué hago ahora con mi vida?
 - Ahora me tengo que encargar de todo, estoy desbordado/a (economía, arreglos domésticos, seguros...)
 - Tengo miedo de que la relación con mis hijos cambie.
 - Los amigos que tenía eran comunes con mi ex. Ahora me da cosa quedar con ellos.

Si por más voluntad y ganas hacerlo solo/a no lo consigues, nosotros te apoyamos en tu proceso de separación, teniendo como objetivo tu **equilibrio emocional** y el de los tuyos.

“Entiende lo que piensas, sientes y haces”