



HEALTHY
RELATIONSHIPS
INITIATIVE

Conjunto de Herramientas Para Jóvenes

Hoja de Consejos # 6: Sobrevivir a Una Ruptura

El final de una relación es a menudo un proceso estresante y doloroso. Si se enfrenta a una ruptura reciente, considere las siguientes estrategias para ayudarle a superar esta difícil transición:

1. **Tómese el tiempo que necesita para recuperarse.** No hay reglas establecidas que dictan cuánto tiempo debe tomarse para seguir adelante después de una ruptura. A menudo, los adolescentes experimentan las rupturas particularmente fuerte, ya que puede haber terminado la relación con su primer amor. No se sienta presionado para "superarlo" o "seguir adelante", incluso si siente la presión de sus amigos y familiares. Espere sentir algunos efectos de la ruptura por un tiempo, especialmente si la relación duró mucho tiempo. Aprecie cualquier pequeño paso que usted puede tomar en avanzar. En última instancia, esos pasos pequeños se convertirán en movimientos más grandes y más grandes hacia su nuevo futuro.
2. **Busque apoyo de amigos y familiares.** Buscando el consuelo que sus amigos y familiares le pueden proporcionar durante este tiempo difícil puede ser crítico en su recuperación de una ruptura. Con el fin de su relación, usted puede tener más tiempo disponible para volver a conectar con amigos y familiares. Estas relaciones son importantes para ayudarle a mantenerse conectado socialmente durante un tiempo que puede sentirse solo y vulnerable.
3. **Considere lo que aprendió de su relación y ruptura.** Aproveche esta oportunidad para aprender sobre usted mismo durante esta difícil transición. Considere preguntarse: "¿Qué puedo aprender de esta experiencia?" Trate de mantener una perspectiva positiva sobre las lecciones que puede aprender, ya que estas lecciones pueden ayudarle en desarrollar experiencias más positivas en sus relaciones futuras.
4. **Busque asesoramiento si es necesario.** A veces la gente necesita ayuda extra para superar tiempos difíciles. Sobrevivir a una ruptura es un ejemplo y buscar el apoyo de un consejero profesional puede ser útil para superar la ruptura. Un consejero puede ayudarle a dar sentido al pasado y avanzar en su futuro.