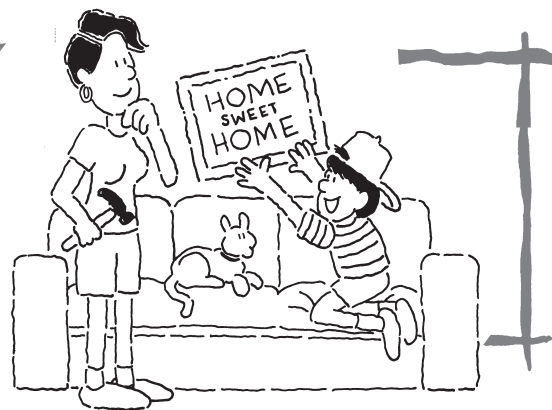


# Familias donde no hay pareja y la custodia y crianza no es compartida

(Single Parenting)



Las familias en las que solo está presente la madre o el padre son cada vez más comunes en la sociedad actual. Aunque no es fácil criar hijos sin una pareja, los niños que viven en estas familias pueden ser tan felices como los niños criados por ambos padres. Siga leyendo para saber cómo sobrellevar los retos especiales de criar niños sin la ayuda de una pareja.

## Cómo sobrellevar la situación

El criar niños sin el apoyo de una pareja puede traer más presión y estrés a la tarea de la crianza. Sin tener nadie con quién compartir las responsabilidades diarias o la toma de decisiones, estos padres deben brindar mayor apoyo a sus hijos a la vez que ellos mismos se pueden sentir solos. Las siguientes sugerencias podrían ayudarle a reducir el estrés en su familia:

**Maneje bien las finanzas.** Aprenda a llevar un presupuesto. Sepa el momento en que su salario u otros ingresos llegarán y lleve un registro de las cuentas de la casa. Haga lo necesario por mejorar su situación financiera. Si necesita un empleo, comuníquese con agencias de empleo o de trabajo temporero. Si necesita educarse más, contemple la idea de obtener un diploma de secundaria, un grado universitario u otro tipo de entrenamiento especial.

**Hable a tiempo y con frecuencia.** Comunique a sus hijos los cambios que vive la familia. Siéntese con ellos y permítales que expresen sus sentimientos.

**Busque apoyo y úselo.** No trate de manejar todo por su cuenta. Necesitará el apoyo que sus familiares y amigos puedan brindarle. Trate de conocer otros padres en su misma situación a través de grupos de apoyo. Su pediatra también puede ser una buena fuente de ayuda e información.

**Pase tiempo con su familia.** El criar a sus hijos sin una pareja puede ser agobiante. Reserve un tiempo cada día para gozar de la compañía de sus hijos. Pase un tiempo jugando con ellos tranquilamente, leyendo, haciendo trabajos manuales o simplemente oyendo música juntos. Dedicar su propio tiempo es una de las cosas más valiosas que puede brindarles a sus hijos.

**Tome tiempo para usted mismo.** Pasar cierto tiempo lejos de sus hijos es importante para usted y para ellos. El ser la única persona a cargo de la familia no significa que no pueda tener una vida de adulto. Consiga una niñera y disfrute de un tiempo a solas o con amigos. Haga cosas que le gusten. Vaya a un cine o busque un pasatiempo.

**Mantenga una rutina diaria.** Programe las comidas, los quehaceres y las horas de acostarse en horarios regulares de tal modo que sus hijos sepan qué esperar cada día. Una rutina les dará mayor sensación de seguridad.

**Mantenga una disciplina consistente.** Los padres divorciados o separados deben trabajar juntos para disciplinar a sus hijos del mismo modo. Busque en la biblioteca de su localidad libros de orientación para padres. Los hospitales locales, el YMCA y los grupos de iglesias a menudo patrocinan clases para padres. El aprender buenos modos de manejar el comportamiento de sus hijos reducirá el estrés de toda la familia.

**Trate a los niños como a niños.** Aunque a ratos se sienta solo, procure no tratar a sus hijos como sustitutos de su pareja. Procure no buscar en ellos consuelo o comprensión.

**Mantenga una actitud positiva.** Tenga en cuenta que a sus hijos les afectará su estado de ánimo y su actitud. Ellos necesitarán su elogio y su amor durante los momentos difíciles. Es correcto que les exprese sus sentimientos de tristeza y pérdida, pero hágalos saber que ya vendrán mejores momentos para todos.

**Cúidese.** Éste también es un momento difícil para usted. Haga ejercicio, aliméntese bien y descance lo suficiente para poder enfrentar mejor el estrés. Vaya al médico con regularidad.

**Busque un cuidado infantil de calidad.** Un buen cuidado infantil es esencial para el bienestar de sus hijos y para su propia tranquilidad. El hallar quien cuide bien de sus hijos será una de las tareas más difíciles que tendrá que enfrentar. Tenga en cuenta lo siguiente:

- *Nunca* deje a sus hijos solos en la casa. Busque alguien de confianza para que los cuide mientras usted trabaja.
- No deje la tarea de cuidar a los niños más pequeños en manos de los hermanos o hermanas mayores.
- Sea prudente al pedirle a nuevos amigos o compañeros que cuiden de sus hijos, aun cuando sea por un tiempo corto. Es posible que no tengan la paciencia necesaria, especialmente si el comportamiento del niño se torna difícil.
- Los niños deben ser cuidados por un adulto con historial de experiencia en el cuidado infantil. El mejor modo de garantizar que su hijo esté bien cuidado es visitar el centro de cuidado infantil y observar el trabajo de la niñera mientras está con sus hijos.

El pediatra podrá aconsejarle cómo buscar el mejor cuidado para sus hijos. Las oficinas gubernamentales de su ciudad o condado también podrían tener una lista de centros u hogares de cuidado infantil con licencia.

## Divorcio y separación

La mayoría de las familias donde un solo padre está presente son el resultado de un divorcio o de una separación. Para algunos niños, el divorcio puede ser tan difícil como la muerte misma de uno de sus padres. Algunos niños tardan mucho tiempo en recuperarse. Tal vez crean que son la razón del divorcio y sueñan con que sus padres se reconcilien.

La edad de los niños también puede hacer que la actitud sea diferente. Los niños en edad preescolar pueden presentar una regresión en el aprendizaje para ir al baño o tener pesadillas. Los niños en edad escolar pueden sentirse enojados, culpables o tristes. Los adolescentes podrían preocuparse de tener que mudarse y perder a sus amigos o de no tener dinero para ir a la universidad.

Si usted está contemplando la idea de separarse o divorciarse, sería útil que hablara con el pediatra. Una visita a un consejero también podría permitirles a usted y sus hijos desahogarse y hacer planes para los cambios que se avecinan.

## Nuevas parejas

Sea selectivo al momento de presentarle a sus hijos a la persona con la que está saliendo. Trate de establecer una relación sólida antes de llevar a su novio(a) a su casa. Los niños podrían confundirse al ver que usted invita a alguien a pasar la noche en su casa. Si ya estableció una relación especial, hable con su novio(a) acerca de sus hijos antes de que se conozcan. Cuando sienta que el momento es oportuno, preséntelo a sus hijos. No pretenda que se lleven bien desde el primer momento. Déles tiempo para que se hagan amigos.

Si su pareja no ha tenido experiencia en la crianza de niños, es posible que se sienta incómodo(a) con su familia. Observe cómo se lleva con sus hijos. Es importante que sea paciente y comprensivo(a). Antes de dejar a sus hijos con una nueva pareja, asegúrese de que puede confiar en él o ella.

## Hable con sus hijos

Es muy importante que hable con sus hijos y se apoyen mutuamente durante los momentos difíciles. El compartir temores, preocupaciones y sentimientos puede hacer que sus hijos se sientan seguros y especiales. Cuanto más hable con ellos, más cómodos se sentirán todos. Aunque es posible que sus hijos tengan muchas preguntas, no sienta que debe tener todas las respuestas. A veces es más útil limitarse a escuchar que dar consejos. De ser necesario, no dude en buscar la ayuda de su pediatra o de un consejero familiar.

Las siguientes sugerencias podrían ser útiles al momento de hablar con sus hijos acerca de los cambios que vive la familia:

**Sea honesto.** Si su cónyuge ha muerto, es posible que sus hijos no entiendan lo que ha pasado. Los niños pequeños suelen ver la muerte como

una situación temporera. Es muy importante que no les diga que papá o mamá “se marchó” o “se fue a dormir”. Los pequeños podrían creer que el padre o la madre volverá o se despertará, o que ellos mismos morirán mientras duermen. Si usted está pasando por un divorcio, comente este tema con los niños en términos simples. Trate de no culpar a su ex-cónyuge ni mostrar ira. Explique que los padres a veces deciden vivir por separado. Déles a sus hijos todo el consuelo que necesiten para sentirse seguros y amados.

**Cerciórese de que sus hijos no se sientan culpables.** Luego de una separación, divorcio o muerte de un padre, los niños podrían culparse a sí mismos. Tal vez se sientan solos, que los desprecian o que no los quieren. Hágales saber que los cambios no son por culpa de ellos y que usted los amará y no los abandonará.

**Hable con sus hijos sobre sus temores.** La confusión que se produce cuando uno de los padres abandona el hogar o muere, puede causar mucho temor en los niños. En su mente, si uno de los padres se fue, es posible que el otro también lo haga. Tal vez piensen que si se portan bien, el padre que se fue regresará. Es importante hablar acerca de estos temores y tranquilizarlos en lo que sea posible.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

## De parte de su médico