

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 13 DE AGOSTO DEL 2015**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **COMO TENER Y MANTENER UNA BUENA RELACIÓN CON LOS HIJOS DE TU PAREJA**

Si tu pareja tiene hijos de su matrimonio anterior debes comprender que no importa si estos son bebés, niños, adolescentes o jóvenes siempre serán una parte de su vida que no puedes – ni debes – querer arrancar.

Para lograr una buena relación, el primer paso consiste en tener una buena comunicación con tu pareja, buscando establecer en conjunto el nuevo rol que debes desempeñar, si se te permitirá o no intervenir en la educación de los hijos, si dará soporte económico a los hijos y a la pareja o será solo una ayuda en este sentido, etc.

Son muchas las situaciones que se deben de tomar en cuenta para evitar cualquier tipo de conflicto desde el inicio. La persona que busca acercarse y convertirse en miembro de una familia ya establecida debe intentar comprender la situación por la cual atravesó la familia y cómo lo vivieron, además de prestar especial atención a la edad de los hijos de la pareja, para así poder entender la etapa de desarrollo que están viviendo y poder encontrar puntos de interés en común.

Así mismo, es importante respetar a los hijos, el tiempo que a ellos les tome acostumbrarse a esta nueva situación familiar y no presionarlos para que respondan de una u otra

forma, debido a la frustración del padre, de la madre o de ambos, al no lograr una aproximación rápida y eficaz.

La convivencia y el respeto son elementos clave para lograr esta tarea con éxito.

El distinguir tus expectativas de las de tu pareja, así como las de sus hijos será de gran ayuda para promover una buena relación entre todos.

Para tener una buena relación con los hijos de tu pareja debes de tener en cuenta lo siguiente:

### **No intentes tomar el lugar de su padre o madre.**

Muchos confunden el respeto, cercanía y una buena relación con el reemplazo de la figura de uno de los padres.

Si bien no eres el "reemplazo" de nadie, tampoco eres simplemente un conocido. Mantén el equilibrio siempre, trata con respeto y otorga las instancias para que puedan conocerte tal cual eres, no finjas ser alguien que no eres y mucho menos pretendas ser igual que su padre o madre.

### **Sé amable.**

Este proceso no es fácil para nadie. Pero tú como adulto eres quien debe de comportarse amablemente con los hijos de tu pareja, busca varias formas de conocerlos mejor, entiende que ellos podrían estar celosos e incómodos con la situación.

### **Sé honesto/a.**

Poco y nada ganas mintiendo. Deja claro quién eres, no les digas a los niños que eres una ti@ lejana, o una simple amig@. Déjales ver que eres la nueva pareja de su padre/madre y que l@ quieres. En ningún momento les

hagas pensar que les estás declarando la guerra por amor. Recuerda ante todo crear un ambiente de confianza.

### **Deja que el tiempo haga lo suyo.**

No esperes ser aceptado a la primera cita, y mucho menos que te digan: "Te quiero", a las pocas horas de conocerte.

Los sentimientos se van ganando con el tiempo, con confianza y apego. Por eso resulta vital crear un ambiente en donde todos puedan tener la confianza necesaria para empezar a formar vínculos de cariño.

### **Apoya las reglas disciplinarias de tu pareja.**

No contradigas a tu pareja, pues es quien mejor conoce a sus hijos. No pienses que puedes ser un aliado en las malas actitudes de sus hijos para que les caigas bien, porque solo ganarás que comiencen a restarle autoridad a tu pareja.

### **Interésate por ellos.**

Demuestra preocupación, nunca en exceso. Pregúntales por sus gustos, sus intereses, valora sus aptitudes y siempre refuerza de manera positiva sus logros. Escucha atenta/o sus historias, preocupaciones, responde sus preguntas con las palabras justas. Si son niños pequeños trata de entenderlos, ya que el pensamiento de los niños es mucho más concreto que el tuyo. Por tanto, no recurras a palabras difíciles, pues no entenderán nada de lo que les dices.

### **Respetar sus tiempos.**

No les hagas sentir que eres una intrus@. No pretendas verles todos los días, ni participar en cada cosa que ellos

hagan con su padre o madre ya que ellos requieren tiempo a solas con sus padres. Deja que sean ellos quienes te inviten a esas salidas.

### **Lo más importante es tener paciencia.**

No todos los niños reaccionan de la misma manera ante los estímulos. Ten confianza: poco a poco la relación se irá formando y adaptando a la nueva vida que han decidido llevar.

Si en verdad quieres crear una buena relación con ellos debes tratarlos como a tus sobrinos o hijos de amigos. Pon los límites básicos y principalmente de respeto hacia ti, pero no los retes o los regañes por otras cosas, eso es tarea de sus padres.

Muéstrate como realmente eres y veras que con el tiempo te aprenderán a querer. No fuerces el sentimiento, solo ocúpate de llevarte bien con tu pareja y de no meterte en medio de la relación con sus hijos, lo demás vendrá solo.

Debes recordar que los hijos son también seres humanos que atraviesan o atravesaron una situación de pérdida, ellos también necesitan tiempo para adecuarse a esta nueva dinámica y poder integrarse como miembros de una misma familia.

Si estas iniciando o ya llevas tiempo con una relación de pareja y te ha costado trabajo, estar bien con sus hijos, es importante que busques ayuda psicológica, ya que de no hacerlo corres el riesgo de perder a tu pareja y vale la pena continuar con una buena relación, sobre todo si te interesa y le tienes cariño.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.**

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**