

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**JUEVES 1o DE DICIEMBRE DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **EL NUEVO CASAMIENTO DE PAPÁ O MAMÁ**

A una gran preocupación se enfrentan las madres y los padres separados, divorciados o viudos que quieren establecer una nueva relación sentimental: si conseguirán que sus hijos acepten a esa persona que ocupara un lugar importante en su vida.

Hacerse a la idea de este cambio no resulta nada fácil para los hijos, pues en la mayoría de los casos, en el fondo ellos siempre mantienen viva la esperanza de que sus padres vuelvan a estar juntos. Este tipo de familias son "**familias reconstruidas**".

El nuevo matrimonio puede hacer aflorar enojos y heridas antiguas y no resueltas del matrimonio anterior, tanto para los adultos como para los niños. Por ejemplo, al enterarse de que su padre o madre va a volverse a casar, un niño/a se ve forzado a abandonar la esperanza de que sus padres se reconcilien.

#### **Cómo anticipar los cambios y decisiones de los padres.**

Las parejas deben analizar el rol que desempeñará cada uno en la crianza de los hijos con el nuevo cónyuge, así como los cambios en las reglas del hogar que pudieran ser necesarios. Incluso si la pareja convivió antes de casarse, es probable que los niños respondan al padrastro o madrastra en forma diferente después del nuevo casamiento porque ahora ya asume el rol de padre o madre de crianza.

Si bien las parejas recién casadas y sin hijos suelen usar los primeros meses del matrimonio para afianzar su relación, las parejas con hijos suelen estar más al pendiente en las exigencias de los niños.

Por ejemplo, los niños más pequeños pueden sentir una sensación de abandono o competencia cuando su padre o madre dedica más tiempo y energía a su nuevo cónyuge. Los adolescentes están en una etapa de desarrollo en la que son más sensibles a las expresiones de afecto y sexualidad y pueden sentirse afectados por un romance activo en la familia.

Tanto para los hijos como para los padrastros o madrastras se crea una situación en la que se ha de **tener mucha paciencia e intentar construir una relación como si fuera una amistad**, tanto por parte de los niños como los adultos.

No existe una fórmula perfecta y quizás es posible que haya rechazo por parte de los hijastros a la nueva pareja, ya que lo consideran un intruso/a, o debido a que desde el punto de vista de los niños, es el fin a cualquier esperanza de que sus padres vuelvan a unirse. Por ello es normal que les cueste la aceptación de la nueva pareja, porque lo ven como alguien que le quita el puesto a su padre o madre biológico.

Es recomendable cuando se decide dar un paso adelante para formar un nuevo hogar, **establecer normas de conducta** y consensuarlas de forma que valgan para todos y sobretodo hablar antes con los hijos de forma honesta y sincera para prepararlos ante la nueva situación.

**La autoridad principal la deben ejercer los padres biológicos**, si bien, se debe respaldar a la nueva pareja cuando ésta toma la iniciativa en las órdenes o amonestaciones. Generalmente los hijastros no aceptan la autoridad de la nueva persona que entra en el hogar hasta que han establecido una especie de amistad y eso lleva su tiempo. Es muy importante la complicidad en la pareja y la unidad en cuanto a criterios para llevar la relación en armonía.

Para poder fortalecer **las relaciones entre hijastros y padrastros** o madrastras, es necesario **tiempo, esfuerzo y cuidado**. Sobre todo **no hay que hablar mal de la ex pareja** (del padre o madre biológicos) ni manifestar sentimientos de odio en su contra. Hay que dejar las diferencias a un lado por el bienestar de los hijos.

Los niños necesitan el contacto con ambos padres para mantener su autoestima y construir su identidad. Hay que dejarles claro que la nueva pareja no sustituirá nunca a sus padres biológicos y **no es una buena idea** animarles a llamarle "papá o mamá" a la nueva pareja, porque los niños pueden no entender los roles y sentirse confundidos .

El aspecto más difícil de la familia reconstruida es la crianza de los hijos. Formar una familia reconstituida con niños pequeños puede ser más fácil que formarla con adolescentes debido a las diferentes etapas de desarrollo. Sin embargo, los adolescentes se separarán de la familia a medida que forman sus propias identidades.

Los adolescentes mayores (de 15 años o más) necesitan dedicación a su crianza, están formando sus propias identidades tienden a ser un poco más difíciles de tratar, sin embargo, pueden tener menos inversión en la vida de la familia reconstruida.

Los más jóvenes (de 10 a 14 años) pueden experimentar el momento más difícil al adaptarse a una familia reconstruida, mientras que los niños más pequeños (de menos de 10 años) suelen aceptar más a un nuevo adulto en la familia, sobre todo cuando el adulto es una influencia positiva.

Si bien los nuevos padrastros o madrastras pueden desear integrarse de inmediato y establecer una relación cercana con los hijastros, pero deben considerar el estado emocional y el sexo del niño/a primero.

Los niños y las niñas en familias reconstruidas prefieren las muestras de afecto verbal, como elogios o cumplidos, en lugar de la cercanía física, como abrazos y besos. Las niñas, en especial, dicen que se sienten incómodas con las demostraciones físicas de afecto de su padrastro. En general, los niños parecen aceptar a un padrastro con mayor rapidez que las niñas.

Cada familia es diferente y pueden darse diversas situaciones, pero aquí tienes algunas pautas que te pueden ayudar a la convivencia:

**Tener consciencia del pasado de cada uno** y de la realidad de sus circunstancias. No pretender sustituir al padre o madre biológica.

**Hacerse respetar y respetar a los demás**, define el papel de cada miembro en la familia y deja establecidas las normas de convivencia básicas.

**Mantener las relaciones entre los padres biológicos y sus hijos.** Hacer actividades a solas con ellos y mantener la atención hacia ellos, sin dejarlos de lado por atender a la nueva pareja.

Si fuera posible, **lo ideal sería ir a vivir a un nuevo hogar**, donde nadie se sienta como intruso ni haya tantos recuerdos del hogar anterior.

**Nunca hables de forma negativa de los "ex"** delante de los hijos, intenta mantener una relación de cordialidad en la medida de lo posible. No deben hacerlo pues esto debilita la autoestima del niño/a e incluso puede ponerlo en una posición de defender al otro padre o madre.

Sobretudo ten **paciencia, comprensión y mucho amor** para esta nueva etapa que se avecina.

Todos los miembros de la familia deben concentrar todas sus energías en construir una **relación positiva** desde el principio para que las cosas funcionen.

Aun en las mejores condiciones, puede llegar a tomar entre dos a cuatro años que una nueva familia reconstruida se adapte a convivir. La consulta con un profesional en psicología ayudara a que el proceso avance sin complicaciones.

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: 101 Y 102.

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.**