

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 11 DE ABRIL DEL 2016

EL TEMA DE HOY

SER MADRE Y PADRE A LA VEZ

Cada vez son más las mujeres que crían solas a sus hijos, se esfuerzan día con día para funcionar en su papel de madre y padre a la vez y sacar adelante a sus hijos. Cualquiera que sea la razón que haya provocado la ausencia del padre en el hogar, esta situación representa un inmenso desajuste en los hijos y un duro reto para la madre.

Lo ideal es proporcionarles a los hijos un ambiente familiar sano, amoroso y constituido por papá, mamá e hijos, donde exista una relación sólida y amorosa entre los esposos. Sin embargo, las diferentes circunstancias de la vida, hacen que el padre se ausente y la madre tenga que sobrellevar toda la responsabilidad de la familia.

Cuando esta situación se presenta, es importante que la mujer incorpore nuevos hábitos en la educación de sus hijos, los cuales les ayudarán a todos a salir adelante buscando que este vacío del progenitor haga un impacto lo menos traumático posible.

La presencia del padre es muy importante para los niños pequeños, pero también lo es para las niñas porque la conducta amorosa del padre, incrementa su autoestima y les brinda información sobre cómo son los hombres, lo que a ellas les será útil cuando comiencen relaciones con el sexo contrario.

Cuando el padre fallece o se ha retirado totalmente de la casa, es primordial que los hijos tengan un patrón masculino de referencia que podrá ser un familiar cercano como el abuelo, tío, primo, etc, con el fin de que identifiquen el rol del hombre. Esto es especialmente importante cuando los hijos son varones, pues hay circunstancias que son mejor manejadas entre hombres, lo cual se le dificulta a la madre.

Funciones principales de las familias.

La primera tiene que ver con **proveer a su familia**, en especial a los hijos, los recursos materiales indispensables para cubrir necesidades como alimento, casa, vestido etc.

La segunda es la **de apoyar el desarrollo de sus hijos**, brindándole un entorno de cuidado, amor, estímulo y dedicación, asumiendo una paternidad y maternidad responsables.

La tercera y última va dirigida a **los compromisos con los derechos del niño**, se debe responder a la necesidad de brindarle salud, seguridad y educación, aspectos que permitirán que los padres y las instituciones, logren de manera equilibrada desarrollar el potencial humano de sus hijos.

Cuando en una familia estas funciones son ejercidas solamente por la madre, la situación se torna difícil y muchas veces descontrolada ya que son muchas las obligaciones que recaen sobre ella, especialmente cuando la carga económica no es compartida y asumida por otros familiares.

Consejos para las mamás.

Educar en la voluntad y autonomía: las mujeres que están solas en la formación de sus hijos, deben reforzar con mayor intensidad la educación de la voluntad y la autonomía, con el objetivo que los hijos no dependan tanto de la mamá y ella pueda abarcar todos los frentes que tiene a su mando.

Buena distribución del tiempo: repartir balanceadamente el tiempo es una tarea de cuidado, debe haber una distribución equitativa en donde los hijos sean los principales benefactores.

Mucha paciencia: es cierto que no es fácil ser papá y mamá a la vez, pero los hijos no tienen la culpa de lo que está pasando. Ellos no deben convertirse en el blanco de las tristezas, frustraciones y desengaños de la madre que ha quedado sola. Los hijos, que también han quedado sin un padre, Sí necesitan del amor de mamá y NO sus lamentos, quejas y gritos.

Hacer una buena familia y un buen equipo: para los hijos ni para la madre es fácil esta situación, por tanto, es importante que exista una comunicación constante y amorosa. La madre debe buscar un momento para establecer una charla informal con cada uno de sus hijos para saber cómo se están sintiendo y qué podría hacer para que estén mejor. Hay que enfatizar en que siguen siendo una familia, que saldrán adelante y que ahora más que nunca, necesitan estar unidos y apoyarse los unos a los otros.

Fortalecer su interior: aunque muchas madres creen que pueden superarlo todo sin ayuda de nada ni nadie, llegará el día en que ya no puedan más. Habrá que llenarse de fortaleza y lograr sanar esa difícil situación. Será mejor pedir ayuda a la familia, a una amiga o lo más importante a algún especialista en psicología, deben tener presente que si la mamá está bien, los hijos también lo estarán.

Un tiempo para la mamá: el trabajo, la casa, los hijos, la familia, tantas ocupaciones que tiene la mujer sin la ayuda y compañía de un esposo, terminarán agotándola. Lo que menos se necesita es una madre fatigada, malhumorada, extenuada, así que será mejor tomar unos minutos de descanso a la semana, dedicados exclusivamente a relajarse y tomar fuerzas para enfrentar lo que sigue.

Es muy importante que los niños tengan la percepción exacta de lo que ocurre en su situación familiar, y nunca ser engañados. Si el padre se fue, cualquiera que fuese la razón, la madre deberá cuidar que el niño nunca suponga o perciba que la culpa es de él. Si el padre murió, la madre debe ayudar al niño a entender su dolor para ayudarlo a superarlo.

Sea cual sean las razones por las que un hogar es manejado por la madre es muy importante que se busque ayuda de un especialista en psicología ya que la situación merece un tratamiento especial, para que se garantice la integridad emocional de los hijos y de la mamá; es necesario analizar los diversos factores en cada caso particular, para poder definir las actitudes y prevenir las situaciones de conflicto.

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

Pagina Web 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