

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 12 DE MARZO 2018

EL TEMA DE HOY

LAS FAMILIAS MONOPARENTALES

La familia se está transformando como consecuencia de los cambios demográficos, socioeconómicos y en el sistema de valores y junto a las fórmulas tradicionales, están apareciendo otras nuevas, entre las cuales la más numerosa es la de la familia monoparental, es decir, la formada por **un único progenitor** con uno o varios hijos.

Las **familias**, formadas por un único progenitor con uno o varios hijos a cargo, van en aumento a medida que crece el número de divorcios, separaciones y abandono de alguno de los padres, o mujeres que deciden ser madres sin tener pareja.

La modalidad de madre soltera o divorciada, es la más común en la categoría monoparental. Aunque cabe destacar que existen muchos casos donde el hombre se queda solo con sus hijos, por viudez o por divorcio y en algunos casos porque la madre abandonó el hogar.

Las dificultades de las familias, van desde la organización de la rutina diaria a las dudas por la falta de una **figura paterna o materna**.

LOS DESAFIOS .

El reto que debe afrontar esta familia varía de las características particulares de este; porque en cuanto a la definición del término monoparental, encontramos una serie de casos que pueden presentar desafíos diferentes. A continuación menciono algunos.

La economía. Existen más riesgos de que la economía sea desfavorable, pues el cuidado de los niños implica menos dedicación al trabajo o menos oportunidades laborales. Al mismo tiempo, los compromisos impiden un adecuado seguimiento de horarios y desde luego una relación de ingresos inferior.

Las responsabilidades caen sobre la misma persona; todos los desafíos posibles deben ser sorteados por el único padre /madre disponible. No hay lugar para delegar funciones en el otro progenitor, por lo cual todos los planes deben cancelarse para atender a la situación de mayor prioridad. Tener que decidir sin el apoyo de otra persona que tenga el mismo interés y responsabilidad.

La falta de tiempo. Pese a que el tiempo dedicado a los hijos es exclusivo, este es limitado, porque las obligaciones laborales y familiares, impiden que se dedique más tiempo a actividades planificadas o de convivencia y educación de los hijos.

Los niños de las familias monoparentales, muchas veces son incomodados por otros menores, quienes hacen preguntas para ellos difíciles de contestar.

Este es un problema llevado a casa, con el cual todo el núcleo debe lidiar.

Afrontando los diferentes retos.

Educar a los hijos, cuando se debe hacer la función de padre y madre a la vez, es una tarea difícil, pero no imposible, los siguientes consejos podrían ayudarte a tomar las riendas de tus responsabilidades.

Organiza tus prioridades: es posible que no puedes lograr todo, para que la frustración y el estrés no te dominen, elabora una lista de prioridades en tus tareas. Quizás no llegues a todo y habrás de dejar asuntos que consideres secundarios para cuando tengas más tiempo.

No envidies a las parejas: no es conveniente recurrir al pensamiento de que si tuvieras pareja sería más fácil. Las parejas se enfrentan también a problemas, como la disparidad de criterios a la hora de educar a los hijos . Asume tu situación y trata de obtener el máximo partido de ella

Cuídate: no todo es trabajar y cuidar de los hijos.

Concédete al menos un pequeño espacio a la semana para ti, ya sea para ir al gimnasio, dar un paseo o leer ese libro que tanto te gusta. Si tú te sientes bien y haces pequeñas cosas por ti, se traducirá en bienestar también para tus hijos.

Vigila tu economía: si los ingresos de la casa dependen sólo de ti, ten la precaución, siempre que se pueda, de tener un poco de dinero guardado para imprevistos que puedan surgir.

No hables mal de tu ex pareja: nunca se ha de hablar mal del otro progenitor delante del niño, lo único que hacemos con ello es trasladarle problemas a los que quizás sea ajeno, generar un resentimiento y una tristeza innecesarios en ellos.

Dado que el progenitor no cuenta con otro adulto en la casa, es fácil tender a involucrar al niño en conversaciones que no le corresponden, por edad y porque es hijo/a. Por eso, es importante que el padre o madre tenga **otros espacios de encuentro con adultos y que no pierda de vista que el hijo es un niño**, no un amigo con quien compartir aquello que se comparte generalmente con la pareja

Si la familia del otro padre está presente y tiene la intención de estarlo, es aconsejable que se le permita al niño generar un vínculo con ésta, ya que puede ser un beneficio para su bienestar. Ser parte de dos familias y sentir que se cuenta con el afecto y cuidado de ambas, genera en el niño un sentimiento de pertenencia, lo cual mejora positivamente en su autoestima.

Positividad: puedes pasar por momentos delicados, ya sea por problemas con el otro progenitor, porque el niño se porta mal y no sabes cómo solucionarlo o porque económicamente no resulta fácil ser madre o padre soltero, pero piensa siempre en positivo y confía en que todo va a ir bien. No te dejes llevar por la angustia y ten seguridad en ti mismo/a. Pasarás por dificultades piensa que tú lograrás salir adelante.

Algo que te ayudara a ser un mejor padre/madre es asistir a terapia psicológica. Todas las familias por más pequeñas que sean pueden hacer frente a los retos.

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

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.