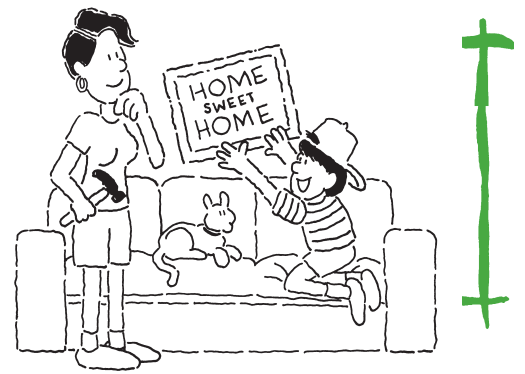


Cuando uno de los padres cría solo a los hijos

Parte I: Lo que usted debe saber



Las familias donde sólo hay uno de los padres son cada vez más comunes en la sociedad hoy día. Uno de cada cuatro niños en los Estados Unidos vive en un hogar con sólo uno de los padres. Mientras que la mayoría de estos casos se deben al divorcio, muchos padres están criando a sus hijos solos por otras razones. Algunos pueden estar solos debido a la muerte de su cónyuge. Otros deciden tener o adoptar un niño sin tener pareja. Sean cuales sean las circunstancias, estos padres enfrentan problemas y retos especiales.

Una muerte en la familia

Perder a uno de sus padres es una de las cosas más traumáticas que le puede suceder a un niño. Un niño menor de 5 años no puede comprender que la muerte es permanente. Los niños mayores pueden entenderlo, pero habrá muchas preguntas que temen hacer. ¿Adónde se fué papi cuando murió? ¿Por qué se murió? ¿Quién me va a cuidar si tú te mueres? Los niños pueden reaccionar ante la muerte de muchas maneras. Algunos se verán callados y tristes. Otros podrán sentirse enojados, culpables, o negarse a creer que el padre o la madre ya no está. Es importante que usted acepte la reacción del niño, cualquiera que sea. Si las señales de tristeza o enojo continúan, hable con el pediatra. Éste podría recomendar asesoramiento profesional para facilitar el proceso de recuperación.

Embarazo inesperado

Un embarazo no planeado acarrea grandes cambios. La tarea de atender a un recién nacido no es fácil, especialmente para las madres solteras. Las que trabajan fuera del hogar pueden sentir que no pasan suficiente tiempo en casa con el bebé. La situación económica puede ser apretada. Es posible que se le dificulte encontrar cuidado infantil al alcance de su bolsillo. Hay ayuda disponible. La familia, los amigos, y los líderes religiosos y comunitarios son sus mejores fuentes de apoyo. Si necesita encontrar trabajo, las agencias de empleo y servicios temporales podrían ayudarlo. También podría ser elegible para programas del gobierno tales como Head Start, Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF, por sus siglas en inglés), el Programa de Alimentos Suplementarios para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés), y la reducción de impuestos que se otorga a personas con bajos ingresos conocida como Earned Income Credit (EIC, por sus siglas en inglés).

La adopción por un padre o madre soltera

Es cada vez más común que una persona soltera adopte un niño. La adopción puede traer consigo dificultades especiales. El niño adoptivo puede ser un bebé de varios días de nacido, o puede estar en edad escolar. Puede ser de otro país, raza, o cultura, o provenir de un ambiente abusivo. Como resultado, las familias adoptivas fácilmente se pueden sentir distintas a las demás familias. Las diferencias son reales, pero las recompensas de enfrentar estos problemas pueden ser muy buenas. La colaboración entre usted y el pediatra para prevenir y resolver problemas pudiera ser muy importante para la felicidad y el éxito de su niño.

El divorcio y la separación

Casi las dos terceras partes de todas las familias donde hay un solo padre son consecuencia del divorcio o la separación. Para un niño, el divorcio puede ser tan difícil como la muerte de uno de los padres. Se puede anticipar un largo período de tristeza. La edad del niño también juega un papel importante. Un niño de edad preescolar puede experimentar una regresión en cuestiones como la capacidad para ir al baño, y podría empezar a tener nuevos temores o pesadillas. Si el niño ya está en edad escolar, es más frecuente que demuestre enojo y que se sienta culpable o triste. Su rendimiento escolar también puede decaer. Un adolescente puede preocuparse por tener que cambiarse y dejar a sus amigos, o por no tener dinero para ir a la universidad. No importa cuál sea su edad, algunos niños se sienten responsables por el divorcio de sus padres, y sueñan con reconciliarlos nuevamente.

Después del divorcio o la separación, a menudo los padres están enojados uno con el otro. Durante las discusiones con el otro padre del niño, deténgase y piense: ¿Cómo afectará esto a mi hijo? Ambos padres pueden discrepar, pero traten de hacer a un lado sus diferencias por el bien del niño. Siga los siguientes consejos para evitar problemas.

- **Nunca obligue a su hijo a ponerse de parte de uno o del otro.** Todos los niños sienten lealtad hacia ambos padres.
- **No involucre a su hijo en discusiones** entre usted y su pareja.
- **No se critiquen uno al otro delante del niño.** Aún si usted se entera de que el otro padre está hablando mal de usted, explíquelo al niño que a veces la gente dice cosas que hieren cuando están enojados.
- **Hable sobre sus inquietudes y sentimientos con el otro padre** cuando el niño no lo oiga.
- **No discutan delante de los niños,** especialmente si la discusión es acerca de ellos.

Si está considerando la separación o el divorcio, podría ser útil que lo comentara con su pediatra, o solicite un ejemplar del folleto *El divorcio y los niños*, publicado por la Academia Americana de Pediatría. Una sesión con un asesor podría ayudarles, dándoles a usted y a su hijo la oportunidad de hablar sobre cualquier problema que haya, y de hacer planes para los cambios que se avecinan.

Hable con su hijo

Hablar con su hijo es una manera muy importante de ayudarse uno al otro en los momentos difíciles. Si puede compartir sus temores, preocupaciones y sentimientos con usted, el niño se sentirá seguro y especial. Cuanto más hablen, más cómodo se sentirá el niño. Tenga paciencia y préstele atención a sus preguntas. Usted no tiene que saber todas las respuestas. A veces sólo escuchar es más útil que dar consejos. Si lo necesita, no vacile en obtener ayuda de su pediatra o de un asesor familiar. Las siguientes sugerencias podrían ser útiles cuando hable con su hijo sobre los cambios en su familia.

- **Sea honesto con su hijo.** Si su cónyuge ha muerto, es posible que el niño no entienda lo que ha sucedido. Tenga cuidado con lo que dice. Los niños pequeños a menudo ven la muerte como una situación temporal. Es muy importante no hablar de la muerte como "irse" o "dormirse." El niño podría creer que el padre o madre fallecido va a regresar, o que va a despertarse, o puede creer que él se va a morir mientras duerme. Si usted está en un proceso de divorcio, hable de esto con palabras sencillas. Trate de no culpar a su ex-cónyuge ni demostrar su enojo. Explíquelo al niño que a veces los padres deciden vivir separados. Déle a su niño todo el cariño que necesita para sentirse seguro y amado.
- **Asegúrese de que el niño sepa que no es culpa de él.** Los niños a veces creen que es culpa de ellos que uno de los padres se haya ido. Después de una separación, divorcio, o del fallecimiento de uno de los padres, los niños pueden culparse a sí mismos. Pueden sentirse solos, no deseados y no amados. Hágle saber a su hijo que los cambios no son culpa de él, que usted lo ama y no que lo va a dejar.
- **Hable con el niño acerca de sus temores.** La confusión acerca de la separación o la muerte de uno de los padres puede asustar al niño. En su mente, si uno de los padres se fue, quizás el otro también pueda hacerlo. Puede pensar que la separación de uno de los padres es temporal, y que si él se porta bien, éste regresará. Es importante hablar sobre estos temores con el niño, y tranquilizarlo lo más posible.

Busque cuidado infantil de buena calidad

El buen cuidado infantil es esencial para el bienestar de su hijo y para la tranquilidad de usted. Si usted trabaja, encontrar una buena solución para el cuidado de su niño podría ser una de las tareas más difíciles que usted tendrá que enfrentar.

Nunca deje a un niño solo en la casa. Busque una persona de confianza para que cuide a los niños mientras usted trabaja. No deje a los hermanos y hermanas mayores al cuidado de los niños más chicos. Hasta el hermano o hermana más confiable no tiene la madurez necesaria para responsabilizarse por un hermano menor diariamente. También debe tener cuidado con pedirle a nuevos amigos o a una nueva pareja que le cuiden a los niños, aunque sea por poco tiempo. Podrían no tener la paciencia necesaria, especialmente si el comportamiento del niño se pone difícil. Los niños necesitan estar al cuidado de un adulto con experiencia comprobada en esta área. El mejor modo de garantizar que el niño esté bien atendido es visitar el centro de cuidado infantil u observar a la niñera o persona que lo cuida cuando esté con el niño.

El pediatra puede aconsejarle sobre cómo encontrar el mejor cuidado infantil. El gobierno local de la ciudad o del condado en su área también podría tener una lista de centros de cuidado infantil con licencia. Pídale a su pediatra el folleto *Cuidado infantil: ¿qué es lo mejor para su familia?* preparado por la Academia Americana de Pediatría. Incluye una lista de qué preguntas debe hacer y qué debe buscar en los servicios de cuidado infantil. También le podría ser útil el libro de la Academia Americana de Pediatría *El cuidado de su hijo pequeño: Desde que nace hasta los 5 años*.

La custodia de los niños

Los niños necesitan estar donde verdaderamente se sientan que están en su casa. Aunque el padre que vive con el niño se encargue de sus necesidades diarias, el padre que no tiene la custodia debe permanecer involucrado al

mayor grado posible. Él o ella aún puede ayudarlo con las tareas, asistir a los eventos deportivos del niño, y darle apoyo económico.

La cooperación entre ambos padres es muy importante para el bienestar del niño a largo plazo. Recuerde que ambos padres tienen la responsabilidad de permanecer involucrados en la vida del niño. Colaboren en planear un horario flexible de visitas. A ninguno de los padres debe impedírsele participar en la crianza del niño. El niño debe saber que puede amar a ambos padres.

Cuando el padre o la madre empieza a salir de nuevo

Sea cuidadoso con los amigos que les presente a sus niños. Trate de establecer una relación sólida antes de traer a una persona nueva a casa. Especialmente cuando alguien se queda a pasar la noche, esto podría confundir a su niño. Si está saliendo con alguien especial, quizás usted no sepa cómo presentarle esta persona a su hijo. Háblele a su amigo o amiga acerca de su niño antes de que se conozcan. Cuando usted crea que es el momento apropiado, preséntele al niño a su nueva pareja. No espere que se hagan amigos enseguida. Déles tiempo para conocerse bien.

Si su nueva pareja no tiene experiencia con la crianza de niños, podría sentirse incómodo con su familia. Observe cómo su novio o novia se relaciona con el niño. La persona debe ser paciente y comprensiva. Antes de dejar a su niño al cuidado de una nueva pareja, usted debe tener la certeza de que puede confiar en esta persona.

Una nueva vida

Criar a un niño usted solo no es fácil. Los padres sin pareja encaran problemas especiales, pero los niños en estos hogares pueden crecer tan felices como los que tienen a ambos padres. Darles un hogar donde encuentren amor y apoyo es el factor más importante que les ayudará a crecer bien adaptados y felices. Al interesarse por leer la información que se ofrece aquí, ya usted ha dado el primer paso para adaptarse a los cambios en su vida. Tomar las decisiones correctas para usted y sus hijos les ayudará a todos a vivir una vida nueva y gratificante juntos como familia.

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

American Academy
of Pediatrics



La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
P.O. Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1994, actualizado en 12-98.
Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría