



## Consejos para padres: Las madres o padres solteros

De acuerdo al U.S. Census Bureau, el 26% de niños menores de 21 viven en hogares monoparentales (donde sólo uno de los padres está presente). Hay 13.6 millones de padres solteros, 84% de los cuales son mujeres. Si bien hay personas que prefieren criar solos a sus hijos, muchos concuerdan en que no es la situación ideal.

De hecho, las estadísticas demuestran que los niños criados por un solo padre, por lo general sacan calificaciones más bajas, tienen una mayor probabilidad de abandonar los estudios, y son más propensos a meterse en situaciones peligrosas. Pero esto no quiere decir que todos los padres solteros sean malos padres, o que todos los niños criados por padres o madres solteras terminan siendo niños problema.

### Problemas frecuentes de padres solteros

Muchos factores pueden hacer que el criar a un hijo solo sea más difícil que criarlo con una pareja o esposo(a). Entre estos problemas está el tener unos ingresos más bajos, conflictos con el ex, experimentar tristeza, molestia y/o depresión por el término de la relación, más responsabilidades que tiempo en el día, el tener que satisfacer todas las necesidades de un niño por uno mismo, sobrellevar las percepciones negativas de la sociedad, falta de apoyo y mucho más.

### Padres solteros: Una lista de qué hacer y qué no hacer

El ser padre soltero puede ser estresante, confuso y extenuante. Aquí hay una lista de las cosas que debería y no debería hacer para manejar mejor su tiempo, a sus hijos, ¡y mantener su cordura!

#### Debería:

1. Cuidarse a sí mismo comiendo de forma saludable, haciendo ejercicio regularmente, teniendo suficientes horas de sueño, y tomándose un tiempo para usted mismo de vez en cuando.
2. Hacer una prioridad el pasar tiempo con sus hijos. El comer juntos, ayudarlo con las tareas, o leerle un cuento por las noches, harán que su hijo se sienta importante y querido.
3. Proponerse tener un hogar estable y seguro. Lo más probable es que la situación que desencadenó que se convirtiera en padre o madre soltera haya afectado su sentido de seguridad, y esta es súper importante para el bienestar del niño y su habilidad para confiar en los demás. Trate de mantener una rutina diaria, limite el número de personas que entran y salen de su vida y a su casa, y deje que sus hijos tengan un espacio que ellos mismos puedan controlar.
4. Crear una red de amigos, familiares y "familia" adoptada a quien recurrir por amistad y apoyo. Pase el tiempo con personas bondadosas y positivas, y asegúrese que sus hijos hagan lo mismo.
5. Incentivar a todos a comunicarse y a escuchar los unos a los otros. Comparte sus alegrías y frustraciones, y pregúntele a sus hijos cómo se sienten. Deje que sus hijos

sepan cómo se siente usted, pero no los sobrecargue. Apóyese en algún amigo cuando necesite desahogarse.

6. Enfocarse en los aspectos positivos de su situación, trate de encontrar algo que la motive a seguir adelante todos los días, y sea un apoyo positivo para sus hijos.
7. Pedir ayuda. Trate de turnarse el cuidado de los niños con sus amigas, acepte ayuda cuando se la den, y busque otros recursos que harán sus vidas más fáciles, como asistencia laboral, ayuda para pagar la comida, seguro médico y el cuidado de los niños, etc. Recuerde que su iglesia, las organizaciones comunitarias y los programas estatales y federales están disponibles para ayudar si es que califica.

#### **NO debería**

- Guardarse su enfado o depresión. Usted necesita un tiempo “guardar el luto” después de haber perdido a un esposo o compañero. Aprenda formas saludables de lidiar con sus sentimientos. Busque un consejero si se siente muy afligida(o).
- Tomar decisiones atolondradas. Entienda todas sus opciones, y analice los pros y los contras antes de mudarse, cambiar de empleo, tomar decisiones legales, etc.
- Empezar precipitadamente una nueva relación. Dese tiempo para sanar las heridas, entender qué fue lo que falló en su última relación, y aprender a ser independiente y conocerse a sí misma(o).
- Pensar que puede hacer todo solo. Después de todo, usted es sólo una sola persona, y habrán cosas que no podrá hacerlas. Trácese prioridades y pase por alto las cosas pequeñas. Aprenda a no sentirse culpable.
- Desquitar su ira con sus hijos. Pueda que se sienta resentida porque ahora se ve en la necesidad de criarlos sola, pero recuerde, ellos no tienen la culpa de nada. No escogieron venir al mundo, usted tomó esa decisión. Expresé sus frustraciones de una forma apropiada, y asegúrese que sus hijos sepan lo mucho que los quiere.
- Dejar que sus hijos la controlen. Usted es el adulto y el jefe de la casa. Muchos padres o madres solteras dejan que sus hijos controlen el hogar o dejan que ellos tomen parte de la toma de decisiones, pero esto es inapropiado. Ponga reglas y castigos por romperlas, y sea estricto en cumplirlas. Si necesita ayuda tomando decisiones, consúltele a un amigo de confianza.

#### ***Para mayor información:***

[Artículos para padres solteros de](#) de Baby Zone

[Disciplina para padres solteros](#) de Supernanny.com

[El compartir vivienda con madres solteras](#) y otros recursos

#### **Pueda que también le sean útiles los siguientes artículos:**

[Consejos para padres: El Divorcio](#)

[Consejos para padres: Cuando un papi o mami muere](#)

[Consejos para padres: Los padrastros o madrastras](#)

***Ayúdanos a que nuestra comunidad crezca – ¡Mándale este artículo a un amigo!***

