



# Notas de PEN: Dato #25

Publicado por Parent Education Network: 500 W. Lott St., Suite A Buffalo, WY 82834  
Toll free \*1-877-900-9736 or \*(307) 684-7441; Website: [www.wpen.net](http://www.wpen.net)

## Ser un Padre Soltero Exitoso

“Ser un padre soltero quiere decir una persona manejando los asuntos de una familia sin el beneficio de una pareja. Esto sucede cuando un esposo se ausenta por un largo periodo de tiempo (por ejemplo, en servicio militar), cuando una familia tiene la experiencia de un divorcio, cuando los padres no se casan y un padre escoge criar a los niños o cuando un esposo muere. El ser un padre soltero es común y aceptado en la sociedad de hoy en día. Los padres solteros se enfrentan a muchas preocupaciones que frecuentemente son económicas, sociales, emocionales y de naturaleza práctica.” (Tácticas para Mejorar las Habilidades de Ser Padre, editado por Bob Algozzine y Jim Ysseldyke, 1995)

Los padres solteros pueden sentirse frecuentemente aislados y solos, pero el número de familias con padres solteros se ha más que duplicado durante los 25 años pasados. Hoy en día, más de 16 millones de niños viven en hogares de padres solteros. Ser un padre soltero puede llegar a ser un gran reto, pero los padres solteros pueden y encuentran maneras de ayudar a sus hijos a crecer para ser felices, saludables, adultos productivos que le ponen un alto valor a la unidad familiar y a las relaciones. Las familias de padres solteros pueden tener problemas, y pueden haber algunas desventajas para esa situación; sin embargo, todas las familias se enfrentan con problemas de un tipo o de otro, y la mayoría de ellos sobreviven a las dificultades y resultan ser más fuertes como resultado de sus experiencias.



## ¿Cuáles Son Algunas Características de Ser un Padre Soltero Exitoso?

- Aceptar las responsabilidades: los padres solteros exitosos aceptan las responsabilidades y los retos de criar a sus hijos ellos solos.
- Buscar soluciones a los problemas: sin entender o exagerar las dificultades, los padres solteros exitosos encuentran maneras para hacer que funcionen las cosas.
- Reconocer las dificultades: sin autocompasión o resentimiento, los padres solteros exitosos aceptan los sacrificios que harán por sus hijos.
- Hacer planes: los padres solteros exitosos ven hacia el futuro para sus hijos y para ellos mismo en lugar de nadar en autocompasión.
- Mantener las tradiciones y las rutinas: los padres solteros exitosos llevan a cabo costumbres familiares de días festivos y tradiciones así como rutinas diarias para proporcionar estabilidad para los niños.
- Comprometerse con la familia: los padres solteros exitosos hacen a su familia la mayor prioridad y ponen las necesidades de sus hijos primero.
- Crear una comunicación abierta: los padres solteros exitosos fomentan la expresión clara y abierta de ideas y sentimientos con sus hijos.
- Manejar el hogar: los padres solteros exitosos buscan estar bien organizados y proporcionar sustento económico para sus hijos a lo mejor de sus capacidades.
- Cuidarse a sí mismos: los padres solteros exitosos reconocen la importancia de cuidar su propia salud física y emocional.
- Animar: los padres solteros exitosos animan a sus hijos a desarrollar relaciones saludables con los miembros de su familia.
- Aprovechar al máximo el tiempo que pasan juntos: los padres solteros exitosos saben que el tiempo de *calidad* que pasan con sus hijos siempre es mejor que comprar más juguetes, ropa o artefactos para compensar un padre ausente.

Las familias de padres solteros pueden enfrentarse con algunos problemas con los que las familias con dos padres no lo hacen:

- ✓ ayudar a los niños a adaptarse a vivir con un padre en el caso de un divorcio o muerte
- ✓ acuerdos de visitas y/o custodia
- ✓ efectos en los niños del conflicto entre los padres
- ✓ disminución de la cantidad de tiempo que los padres y los hijos pasan juntos
- ✓ alteración en las relaciones con los miembros de la familia
- ✓ cambio en los recursos económicos disponibles



A pesar de las circunstancias que lo han llevado a ser un padre soltero, aún sigue teniendo la responsabilidad de criar a su hijo hacia ser adulto, y una gran oportunidad de crear lazos fuertes con ellos que durarán para toda la vida. Aunque sea diferente de una familia de dos padres, una familia de padre soltero puede adaptarse a los cambios y desarrollar relaciones únicas que mantendrán junta a la familia.

## ¿Cómo Pueden Ayudar los Padres Solteros a los Niños a Adaptarse a la Familia de un Padre Soltero?

### En el caso del divorcio:

- mantenga a los niños fuera de las discusiones entre ustedes dos
- no haga que los niños le den mensajes al otro padre por usted; comuníquese por sí mismo con su ex-esposo(a)
- no diga nada de las faltas del ex-esposo(a)
- dese cuenta de que tiene diferentes estilos de ser padre
- trabaje para hacer el tiempo de las visitas placentero para los niños
- mantenga al otro padre informado sobre e involucrado en las actividades, el progreso escolar, los problemas, etc. de los niños
- prométale a sus hijos que no los abandonará

### En el caso de muerte o separación temporal pero de un largo periodo (por ejemplo, asignaciones militares):

- admita y hable sobre la tristeza y soledad que todos sienten, pero luego hable de las cosas buenas en sus vidas para enfocarse en los aspectos positivos
- ayude a su hijo a formar lazos significativos con otros miembros de la familia (abuelos, tíos y tías, primos mayores) quienes pueden ayudar a ser modelos
- entienda que todos sufren y manejan la separación diferente, así que sea paciente y comprensivo

- busque ayuda profesional si su hijo muestra signos de tristeza extrema y prolongada, pérdida de apetito, inhabilidad para dormir, pérdida de interés en actividades que él o ella disfruta normalmente, preocupación por la muerte o mucha preocupación por el padre ausente
- pase tiempo extra con los niños para asegurarles que siempre estará ahí para ellos
- incluya a los niños en quehaceres y toma de decisiones en el hogar, apropiados a su edad para fomentar su cooperación voluntaria
- consiga la ayuda de los miembros de la familia extendida y amigos cercanos para darse algún tiempo de descanso para renovar su propia salud emocional y física
- haga a sus hijos y su seguridad y bienestar su principal prioridad para garantizar su seguridad y comodidad
- continúe exigiéndole a sus hijos que se comporten de acuerdo a sus expectativas; es necesaria la disciplina apropiada para mantener la estabilidad y continuidad en la familia
- contacte a la Red de Acceso para Niños de Wyoming (WyCAN) al 307-674-5595 para ayudar a los padres que están divorciados, separados o que nunca se han casado.

Como padre soltero, tiene que cuidar bien de sí mismo, enfocarse en los asuntos familiares que son *realmente* importantes (¡una casa ordenada puede que no sea la mayor prioridad!), obtenga apoyo de la familia y amigos cuando lo necesite, pase tiempo de calidad y diviértase con sus hijos—y lo más importante—asegúrese de decirle a sus hijos *cada día* que los ama.