



Padres

nobody's perfect

La paternidad bajo circunstancias especiales

Todos los padres tienen que encontrar maneras para manejar los desafíos diarios de criar a sus hijos. En ocasiones, se encuentran en situaciones que requieren algo de esfuerzo adicional.

La paternidad para los padres solteros

Como padre soltero, tendrá muchas de las mismas inquietudes que otros padres tienen. Tiene la responsabilidad de asegurarse de satisfacer todas las necesidades de su hijo. Esta es una tarea exigente, pero gratificante. Es importante encontrar maneras para reducir el estrés cuidándose a sí mismo para que pueda cuidar mejor a su hijo.

Confíe en sus instintos. En ocasiones, otros padres ofrecen consejos que no les pidieron. Para los demás es fácil hacer presunciones sobre cómo usted debe criar a sus hijos. Usted es el experto en su hijo, por esto, confíe en su propio juicio. **Nadie es perfecto** y todos cometemos errores. Lo importante es hacer lo que crea que es mejor para su hijo.

Pida ayuda. Puede compartir la carga de la paternidad pidiendo ayuda a sus familiares y amigos. Es bueno incluir otros adultos positivos en la vida de su hijo. Todos necesitamos ayuda en ocasiones. Pida consejos a las personas que le agradan y en quienes confía. Recuerde que, sin importar lo que haga, nunca podrá complacer a todos. Lo importante es que USTED es el padre de su hijo. Al criar su hijo está haciendo algo bueno.

Ser papá después de una separación

Los padres separados afrontan problemas personales que pueden afectar su relación con sus hijos. Es normal tener sentimientos de rabia, baja autoestima y dolor durante una separación. Mucho cambiará, como su papel como padre y la manera en que pasa tiempo con su hijo. Tómese el tiempo necesario para ajustarse a los cambios en su vida.



Para obtener más información sobre *Nadie es perfecto*, o descargar este documento, busque "Nobody's Perfect Tipsheets" en Canada.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

Ser papá después de una separación (continuación)

Su hijo puede estar confundido por la separación. Puede ayudar a su hijo a comprender la situación por la que su familia está pasando. Manténgase en contacto con su hijo de cualquier manera posible, y atienda la mayor cantidad posible de sus necesidades. Su hijo necesita que usted sea un “papá real”, no solo un tipo divertido. Debe continuar estableciendo límites, reglas y disciplina.

Es importante que separe sus sentimientos hacia su expareja de su relación con su hijo. Trabajo en equipo. Logren consensos y negocien tan frecuentemente como sea posible. Mantengan el conflicto al mínimo. Siempre hable bien de su expareja en presencia de su hijo.

Ayúdese buscando apoyo:

- Busque alguien con quien hablar. Busque alguien que escuche, comprenda sus problemas y que se preocupa por usted. Puede hablar con un amigo, familiar, adulto mayor, vecino, miembro del clero, facilitador de grupo de padres o un proveedor de atención médica.

Ayude a su hijo:


- Responda las preguntas que haga su hijo sobre su otro padre y su situación familiar, sin importar qué tan frecuentemente lo haga. Responda de manera que su hijo pueda comprender. Sea breve, honesto y positivo.
- Dé a su hijo toda la comodidad, tiempo y amor que sea necesario. Diga a su hijo una y otra vez que:
 - Lo ama.
 - Sin importar lo que suceda, siempre tendrá su atención y cuidados.
 - No tiene la culpa de que usted y su expareja ya no vivan juntos.
- Su hijo necesita saber qué esperar. Incluso si usted y su expareja no viven juntos, todavía pueden hablar y acordar cosas como las rutinas y disciplina de su hijo.

Padrastró como papá

Ser padrastró en una familia mixta requiere trabajo duro y mucha creatividad, pero el esfuerzo que haga ahora será gratificante más adelante. Su hijastro necesitará ajustarse a sus nuevas relaciones. Dele tiempo y asegúrese de que tenga contacto positivo con las dos familias. Dígale que comprende que este momento es difícil. Protéjalo del conflicto y otros problemas de los adultos.

Estas son algunas maneras que le ayudarán a crear una conexión con su hijastro:

- Hacer actividades divertidas juntos ayuda a que se conozcan mutuamente
- Ayude a cuidar a su hijastro, pero respetando sus relaciones con sus otros padres
- Jueguen juntos y permita que su hijastro lidere el juego
- Sea amable, positivo y paciente mientras su hijastro se ajusta a su nueva relación
- Apoye las rutinas buenas durante todo el día

 **Aún puede satisfacer las necesidades de su hijo en circunstancias difíciles.**

La Agencia de Salud Pública de Canadá agradece la colaboración y los conocimientos de Dad Central Canada (www.dadcentral.ca) y su red nacional en el desarrollo de las fichas de consejos *Nadie es perfecto para padres*.