

**Crianza de los hijos por parte de uno solo los de los padres****Los Hechos**

Las familias de padres solteros se definen como un padre(madre) y un niño (o más) que viven juntos en la misma vivienda. Un padre sólo experimenta muchas responsabilidades, retos sociales, financieros y emocionales únicos. La presión añadida de levantar un hijo solo no significa que un niño no recibirá suficiente guía, cuidado y protección paterna. Mas bien, significa que ciertos cambios / ajustes necesitan hacerse para que la familia continúe creciendo y prosperando.

Pasos & Ajustes

Un primer paso crítico para llegar a ser un efectivo padre soltero es aprender todo lo que pueda con respecto a “educación paterna soltero”. Identifique y aprenda las nuevas habilidades requeridas para un padre soltero. Quizás vincúlese a un grupo de apoyo local de padres solteros. Hable con un consejero profesional. Conózcase con otros padres solteros y pregunte con respecto a qué es lo que mejor funciona para ellos. A menudo los padres solteros obtienen un consejo esencial que los puede guiar hacia la creación de un hogar exitoso que satisfaga las necesidades.

Los posibles recursos para padres solteros pueden incluir:

- La familia y los amigos
- Organizaciones de padres solteros
- Agencias comunitarias y / o de gobierno
- Iglesias y / o organizaciones religiosas locales
- Centros de Salud
- Programas de Asistencia a Empleados (usualmente ofrecidos por empleadores)

Un segundo paso es que el (la) padre (madre) defina los tipos de cambios o ajustes requeridos para cada miembro de familia. Algunas de estas alteraciones en la vida familiar pueden ser:

El cuidado del niño

A menos que el padre soltero sea capaz de trabajar en casa, o si los niños tienen suficiente edad para permanecer en casa solos después del colegio, el cuidado diario de los niños se convierte en un aspecto absolutamente esencial para la vida. En la mayoría de los casos, los padres solteros recurren al cuidado del niño por otra persona, para obtener asistencia adicional. Al hacerlo, pueden conseguir cuidado en el hogar, encontrar un centro de cuidado para niños o pre-escolar, o buscar apoyo de familiares o programas u hogares de cuidado diario. Al averiguar con respecto a estos tipos de apoyo, un padre debe investigar cosas como: historia; facilidades; licenciatura; relación niño / trabajador; estilo de cuidado de niño; y siempre chequear las referencias de quien cuida.

**Crianza de los hijos por parte de uno solo los de los padres****Los Hechos**

Las familias de padres solteros se definen como un padre(madre) y un niño (o más) que viven juntos en la misma vivienda. Un padre sólo experimenta muchas responsabilidades, retos sociales, financieros y emocionales únicos. La presión añadida de levantar un hijo solo no significa que un niño no recibirá suficiente guía, cuidado y protección paterna. Mas bien, significa que ciertos cambios / ajustes necesitan hacerse para que la familia continúe creciendo y prosperando.

Pasos & Ajustes

Un primer paso crítico para llegar a ser un efectivo padre soltero es aprender todo lo que pueda con respecto a “educación paterna soltero”. Identifique y aprenda las nuevas habilidades requeridas para un padre soltero. Quizás vincúlese a un grupo de apoyo local de padres solteros. Hable con un consejero profesional. Conózcase con otros padres solteros y pregunte con respecto a qué es lo que mejor funciona para ellos. A menudo los padres solteros obtienen un consejo esencial que los puede guiar hacia la creación de un hogar exitoso que satisfaga las necesidades.

Los posibles recursos para padres solteros pueden incluir:

- La familia y los amigos
- Organizaciones de padres solteros
- Agencias comunitarias y / o de gobierno
- Iglesias y / o organizaciones religiosas locales
- Centros de Salud
- Programas de Asistencia a Empleados (usualmente ofrecidos por empleadores)

Un segundo paso es que el (la) padre (madre) defina los tipos de cambios o ajustes requeridos para cada miembro de familia. Algunas de estas alteraciones en la vida familiar pueden ser:

El cuidado del niño

A menos que el padre soltero sea capaz de trabajar en casa, o si los niños tienen suficiente edad para permanecer en casa solos después del colegio, el cuidado diario de los niños se convierte en un aspecto absolutamente esencial para la vida. En la mayoría de los casos, los padres solteros recurren al cuidado del niño por otra persona, para obtener asistencia adicional. Al hacerlo, pueden conseguir cuidado en el hogar, encontrar un centro de cuidado para niños o pre-escolar, o buscar apoyo de familiares o programas u hogares de cuidado diario. Al averiguar con respecto a estos tipos de apoyo, un padre debe investigar cosas como: historia; facilidades; licenciatura; relación niño / trabajador; estilo de cuidado de niño; y siempre chequear las referencias de quien cuida.

Manejo del Dinero.

Los padres solteros necesitan establecer un presupuesto mensual que incluya los gastos mensuales regulares, el ingreso, y los gastos no regulares que están limitados a ser revelados. El manejo de las finanzas familiares es probablemente el reto más tangible (e importante) que afronta el padre soltero. Usualmente el hogar del padre soltero tiene solamente un ingreso en lugar de dos. Esto usualmente requiere un cambio en el gasto y en el estilo de vida con el fin de no incurrir en una gran deuda o en faltantes mensuales regulares. Para manejar mejor su dinero los padres solteros pueden: reducir sus gastos; comprar en ofertas de ganga y usar cupones, ahorrar energía (ahorrando así dinero en las cuentas de energía), hacer uso de entretenimiento de bajo costo(o gratuito) para la familia o para sí mismo; siempre poner 10% en ahorros, etc.

El Manejo del Tiempo

Los itinerarios semanales(diarios) de los padres solteros están usualmente tan llenos que ellos tienen muy poco “tiempo libre”. Ellos tienen compromisos de trabajo, importantes citas que atender por fuera de su trabajo, amistades personales que mantener y contactos con maestros, amigos y padres de los niños. Un paso importante en el manejo de tales itinerarios difíciles es *ante todo priorizar sus tareas*. De ser posible, trate de trabajar con su empleador para desarrollar un itinerario de trabajo que le ayude con otras prioridades. Planifique con anticipación sus eventos y actividades. Por ejemplo, escriba sobre un calendario central todas las citas, reuniones y eventos familiares. Coloque el calendario de tal manera que cada miembro de familia lo pueda leer diariamente. Al planear cosas de acuerdo a lo que está en el calendario, un padre soltero puede comprometerse más fácilmente (y exitosamente) en un régimen diario eficiente.

El Manejo del Hogar

Coloque sobre un mapa todos los quehaceres regulares que deben hacerse. Además de cada quehacer, escriba el nombre de la persona responsable para llevar a cabo la tarea. Asegúrese de priorizar los quehaceres de acuerdo a lo que realísticamente pueda ser efectuado y asígnelos a aquellos miembros de familia que sean capaces de efectuarlos. Incluya en la lista l ayuda de los niños con tantos quehaceres como sea apropiado. Al comprometerse en tareas útiles, un niño aprende y fortalece su autoestima y su responsabilidad personal.

El Padre (Madre) y sus Relaciones con el Niño

El estímulo y el apoyo de los padres son esenciales para mantener una relación saludable con los niños. El apoyo paterno puede ser en forma de: ser un buen ejemplo; hablar /escuchar con respecto a sus vidas; interesarse en sus intereses; involucrarse activamente en la educación del niño; desarrollar un conjunto de límites consistentes y de consecuencias conocidas; aceptarlos como son en el momento; y al amarlos aún si a usted algunas veces no le gusta su conducta (lo que hacen). Probablemente la cosa más importante de hacer es: *fije un tiempo para comunicar y “estar con” sus hijos*.

El Manejo Personal

Al tratar de manejar todas las tareas anteriores, un padre(madre) soltero no debe olvidarse de sí mismo y de sus propias necesidades. El cuidado propio permitirá traer “su mejor yo” al aterrador trabajo de ser un padre(madre) soltero. Cuando los padres (solteros o no) comen bien, duermen lo suficiente (descansan), evitan el alcohol y otras drogas, y programan su tiempo para estar solos, ellos serán capaces de afrontar casi cualquier cosa que se encuentren en su camino.

Producido por:

PARTNERS IN PARENTING (PIP) (800) 457-2736

Colorado Family Education, Resources & Training

Colorado State University Cooperative Extension

Financiado por Alcohol & Drug Abuse Division y CSAP

www.coopext.colostate.edu/CFERT

La información para esta Ayuda PIP ha sido recolectada de una variedad de recursos de investigación

Manejo del Dinero.

Los padres solteros necesitan establecer un presupuesto mensual que incluya los gastos mensuales regulares, el ingreso, y los gastos no regulares que están limitados a ser revelados. El manejo de las finanzas familiares es probablemente el reto más tangible (e importante) que afronta el padre soltero. Usualmente el hogar del padre soltero tiene solamente un ingreso en lugar de dos. Esto usualmente requiere un cambio en el gasto y en el estilo de vida con el fin de no incurrir en una gran deuda o en faltantes mensuales regulares. Para manejar mejor su dinero los padres solteros pueden: reducir sus gastos; comprar en ofertas de ganga y usar cupones, ahorrar energía (ahorrando así dinero en las cuentas de energía), hacer uso de entretenimiento de bajo costo(o gratuito) para la familia o para sí mismo; siempre poner 10% en ahorros, etc.

El Manejo del Tiempo

Los itinerarios semanales(diarios) de los padres solteros están usualmente tan llenos que ellos tienen muy poco “tiempo libre”. Ellos tienen compromisos de trabajo, importantes citas que atender por fuera de su trabajo, amistades personales que mantener y contactos con maestros, amigos y padres de los niños. Un paso importante en el manejo de tales itinerarios difíciles es *ante todo priorizar sus tareas*. De ser posible, trate de trabajar con su empleador para desarrollar un itinerario de trabajo que le ayude con otras prioridades. Planifique con anticipación sus eventos y actividades. Por ejemplo, escriba sobre un calendario central todas las citas, reuniones y eventos familiares. Coloque el calendario de tal manera que cada miembro de familia lo pueda leer diariamente. Al planear cosas de acuerdo a lo que está en el calendario, un padre soltero puede comprometerse más fácilmente (y exitosamente) en un régimen diario eficiente.

El Manejo del Hogar

Coloque sobre un mapa todos los quehaceres regulares que deben hacerse. Además de cada quehacer, escriba el nombre de la persona responsable para llevar a cabo la tarea. Asegúrese de priorizar los quehaceres de acuerdo a lo que realísticamente pueda ser efectuado y asígnelos a aquellos miembros de familia que sean capaces de efectuarlos. Incluya en la lista l ayuda de los niños con tantos quehaceres como sea apropiado. Al comprometerse en tareas útiles, un niño aprende y fortalece su autoestima y su responsabilidad personal.

El Padre (Madre) y sus Relaciones con el Niño

El estímulo y el apoyo de los padres son esenciales para mantener una relación saludable con los niños. El apoyo paterno puede ser en forma de: ser un buen ejemplo; hablar /escuchar con respecto a sus vidas; interesarse en sus intereses; involucrarse activamente en la educación del niño; desarrollar un conjunto de límites consistentes y de consecuencias conocidas; aceptarlos como son en el momento; y al amarlos aún si a usted algunas veces no le gusta su conducta (lo que hacen). Probablemente la cosa más importante de hacer es: *fije un tiempo para comunicar y “estar con” sus hijos*.

El Manejo Personal

Al tratar de manejar todas las tareas anteriores, un padre(madre) soltero no debe olvidarse de sí mismo y de sus propias necesidades. El cuidado propio permitirá traer “su mejor yo” al aterrador trabajo de ser un padre(madre) soltero. Cuando los padres (solteros o no) comen bien, duermen lo suficiente (descansan), evitan el alcohol y otras drogas, y programan su tiempo para estar solos, ellos serán capaces de afrontar casi cualquier cosa que se encuentren en su camino.

Producido por:

PARTNERS IN PARENTING (PIP) (800) 457-2736

Colorado Family Education, Resources & Training

Colorado State University Cooperative Extension

Financiado por Alcohol & Drug Abuse Division y CSAP

www.coopext.colostate.edu/CFERT

La información para esta Ayuda PIP ha sido recolectada de una variedad de recursos de investigación