



CÓMO CRIAR HIJOS EN PAREJA

Para los papás que piensan en sus hijos...



4 Papás

Qué es lo mejor para mis hijos

Cómo criar hijos en pareja

Cambios en las relaciones

Cómo resolver problemas

“Mi papá siempre estuvo ahí para mi mamá aunque fuera difícil para él, estaba seguro que todo mejoraría.”

Palabras de niños

“Sientes frustración, cometes errores y dices “no estás dando lo mejor de ti”. Disculpate, sin embargo a veces esto no es lo indicado, todo el apoyo que ofreces, por pequeño que sea, significa muchísimo para tu pareja e hijos.”

Palabras de papas

“Lo mejor para sus hijos es trabajar en equipo.”

Palabras de los profesionales de la salud



Los niños están consientes de que todas las familias tiene problemas durante ciertas etapas, no esperan que su familia sean la excepción. Lo más importante para el bienestar de sus hijos es la forma en la que usted y su pareja resuelven sus diferencias.

¿Qué es lo mejor para mis hijos?

Una relación positiva entre los padres es primordial para el desarrollo emocional y el bienestar de sus hijos. Cuando los padres trabajan en equipo contribuyen a que los hijos se sientan seguros. Cuando el papá respeta a la mamá, él demuestra su apoyo hacia sus hijos, esto también aplica aún cuando los padres están separados.

Cuando trabajan en equipo, especialmente durante etapas difíciles, le están enseñando a sus hijos como resolver problemas eficientemente.

Consejos

- Demuestre respeto Es posible que durante los tiempos difíciles los niños sientan la tensión entre los padres, si usted se comunica con respeto y habla bien de la madre de sus hijos, estará ayudándoles a desarrollar actitudes positivas sobre ellos mismos.
- Piense en sus hijos Cuando le cueste demasiado enfocarse en las cosas positivas, piense en el bienestar de sus hijos para encontrar la motivación que necesita.
- Entienda las consecuencias Una relación emocional positiva entre los padres es de gran apoyo para los hijos, por otra parte, una relación difícil entre los padres tendrá consecuencias negativas.

- Platique con sus hijos Hablen sobre las consecuencias de vivir con una enfermedad mental, les ayudará a entender las situaciones que puedan presentarse cuando usted o la madre tengan alguna problema.
- Reflexione sobre cómo se expresa Es mejor hablar sobre la enfermedad que sobre el enfermo, por ejemplo: no diga: “la enojona de tu madre” es mejor decir: “la enfermedad pone a tu mamá de mal humor”.
- Dedique tiempo a si mismo Cuando cuente con el relevo de algún familiar, amigo o cuidador, dedique tiempo para hacer lo que a usted le gusta.

Cómo criar hijos en pareja

Cuando se padece de una enfermedad mental las relaciones en pareja son más difíciles.

Cuando se está indispuerto es más difícil cumplir como pareja o padre, lo mejor es buscar apoyo (vea la siguiente hoja). Si su pareja padece de una enfermedad mental, sentirá que sus responsabilidades aumentan, especialmente cuando su pareja está indispuerta, no dude en buscar apoyo cuando sienta que es muy difícil contralar la situación y cumplir con todos sus roles.

Cuando una enfermedad causa demasiada incertidumbre puede parecer difícil aprender a ser flexible y compartir la responsabilidad de criar a sus hijos. Platiquen sobre la

responsabilidad compartida de criar a sus hijos, aún si están separados o ha formado una nueva familia.

Consejos

- Platique con quien más confianza tenga, elija un consejero o únase a grupos de plática para encontrar ayuda en los momentos más difíciles.
- Esté preparado para ayudar a su pareja (y a usted mismo) en la crianza de sus hijos y otras tareas mientras usted (o su pareja) esté pasando por momentos difíciles.

Mantenga la cercanía con sus hijos

- ✓ Si no vive con sus hijos, haga un álbum con las fotos y recuerdos de las cosas que han hecho juntos, por ejemplo, una hoja de un árbol, un billete de autobús, la huella de su dedo con grasa de cuando repararon juntos su bicicleta, la silueta de su pie o mano, un dibujo o chiste. Agregue una página con cada visita, todas esos recuerdos se convertirán en un tesoro.
- ✓ A los niños de todas las edades les gustan los juegos de contacto como las peleas de almohadas, luchitas o "la traes". El contacto físico refuerza los lazos entre ustedes y aminora el estrés con las "hormonas de la felicidad" producidas en el cerebro.
- ✓ Hagan una pista de bicicletas, pongan un columpio, jueguen piedra, papel o tijera, luchitas, tengan un picnic en el jardín trasero, en la playa o en el parque. Mientras más cosas hagan juntos, más cerca se sentirán uno del otro.

- Haga una mano de apoyo con sus hijos (lea "Cómo encontrar apoyo")
- Mantenga la cercanía con sus hijos porque es fundamental involucrarse en sus vidas para cuidar su bienestar

Cómo manejar los cambios en las relaciones

Cuando padece de una enfermedad mental sus relaciones pueden cambiar, sobre todo cuando su salud no es la ideal. Si usted (o su pareja) se enferma, los cambios de comportamiento afectarán su comunicación, intimidad y confianza. Si ambos entienden lo que implica una enfermedad mental y sus efectos, estarán mejor preparados para los cambios y sabrán cómo reaccionar. Será necesario que los dos modifiquen sus expectativas para sobrellevar los periodos de mala salud y adaptarse a los cambios.

Si su pareja padece de una enfermedad mental, es posible que usted tenga emociones encontradas y complicadas, y aunque tendrá muchas cosas más que hacer, necesitará extrema paciencia y aceptación hacia la persona enferma.

Todo estos cambios puede causarle problemas, para hacer frente a estos desafíos y brindarle un mejor apoyo a su familia será necesario organizar bien su tiempo para satisfacer sus propias necesidades.

Consejos

Lleguen a un acuerdo. Para evitar conflictos es necesario conocer los efectos de una enfermedad mental y estar listo para enfrentarlos. Describan de manera simple qué harán cuando uno de ustedes esté enfermo, por ejemplo:

- 1er paso: **Dame mi espacio**
- 2do paso: **Sé amable, paciente y atento**
- 3er paso: **Insiste en que llame a mi encargado de la salud mental**
- 4to paso: **Llévame al hospital**

Cómo resolver problemas

Los problemas pueden ser causados por creencias culturales o actitudes sobre la crianza de los niños, como resultado, la tensión en la pareja aumenta, especialmente cuando hay una enfermedad mental en la familia.

Los hijos pueden adaptarse a los diferentes estilos de vida de los padres, pero si hay problemas de pareja y no logran solucionarlos deben buscar apoyo, así podrán asegurar el bienestar de sus hijos.

Consejos

Para resolver los problemas entre usted y su pareja intenten:

- Hablar sobre sus diferencias cuando sus hijos no estén presentes (no basta con que estén en otro cuarto).
- Escuche el punto de vista o las ideas de su pareja, acéptelas y luego exprese los suyos.
- Encuentren una solución con la que ambos estén satisfechos.
- Cuando el problema parezca insuperable pidan apoyo a un consejero u organización.
- Recuerden que sus hijos se benefician cuando el padre con la enfermedad mental están involucrado en sus vidas, siempre y cuando sea práctico.

Visite www.copmi.net.au/dads para ver videos y enlaces con más información.

Hable con alguien | Obtenga más información

MensLine | Apoyo telefónico y en línea, servicio de información y referencia para hombres | 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au

Beyond blue | Apoyo contra problemas relacionados con la depresión y ansiedad | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au

SANE Australia (Información y derivación a servicios de ayuda) | 1800 18 SANE (7263) | www.sane.org