

Hacer familia

Ideas para madres, padres, madrastras y padrastros que empiezan, o siguen, una familia enlazada.



Una familia enlazada no se construye en un día. Se hace con tiempo, con acuerdos entre adultos y con muchos momentos pequeños. Aquí tienes ideas para cada etapa y un plan para rellenar juntos.

Claves

Primeros pasos

Frases que ayudan

Plan familiar

Pedir ayuda

Ocho ideas para hacer familia

Inventad vuestros rituales

Una noche de pizza, un desayuno de domingo, una canción en el coche. Lo que es solo vuestro va creando familia.

Su sitio en su casa

Su cuarto, su taza, su cepillo de dientes, sus dibujos en la nevera y fotos de todos juntos por la casa. Que sienta que es su casa, porque lo es.

Los adultos, un mismo equipo

Pactad las normas a solas y contadlas juntos. Delante de los niños os respaldáis; las diferencias se hablan después.

Planes de dos

Que la madrastra y el niño tengan sus propios ratos: un helado, un paseo, una tarde de manualidades. Ahí nace el vínculo.

Dejad que elijan las palabras

Momí, su nombre, un mote... El nombre bueno es el que les sale del cariño.

Algo que sea vuestro

Una pulsera a juego, una planta que cuidáis juntos, un cuaderno de recuerdos. Un objeto compartido os recuerda que sois familia.

Cuidad también la pareja

Una pareja que se cuida es la base de la casa. Reservad tiempo para vosotros, sin culpa.

Dad tiempo y pedid ayuda pronto

La confianza no se pide, se construye. Si algo se atasca, la terapia familiar o una red de apoyo pueden acompañaros.

Los primeros pasos

1

Presentarla

Cuando la relación sea estable. Encuentros cortos y tranquilos, como un parque o un helado, sin grandes anuncios. Deja que tu hijo o hija diga lo que piensa, sin prisa por la respuesta.

2

Contar que vais a vivir juntos

Con tiempo y antes de que ocurra. Explica qué cambia y qué no (su cuarto, sus rutinas) y deja que participe en decisiones pequeñas, como elegir algo para su cuarto.

3

Darle su lugar desde el principio

La madrastra o el padrastro es una figura parental más y un adulto de la casa. El padre o la madre lo deja claro con palabras y con hechos: respalda sus decisiones y le da responsabilidades reales.

4

Repartir la responsabilidad

Hablad en pareja quién hace qué: el cole, las cenas, los deberes, los límites. Al principio quizá el padre o la madre pone los límites más grandes; poco a poco, la confianza permite compartirlos.

5

Cuidar el tiempo de cada uno

Tiempo a solas del padre o la madre con su hijo, tiempo de la madrastra o el padrastro con él, tiempo en pareja y tiempo de todos juntos. Poco, pero constante.

6

Respetar las dos casas

Cada casa tiene sus normas, y no hace falta que sean iguales. Coordinaos en lo importante (salud, colegio, horarios) y que el niño pueda contar lo que vive en cada casa sin miedo.

Frases que ayudan

Los niños necesitan escuchar en voz alta lo que los adultos damos por hecho. Estas frases sirven de punto de partida; dílas con tus palabras.

Del padre o la madre

«Te quiero igual que siempre, y hay sitio para todos.»

«En esta casa, las normas las ponemos los dos.»

«Puedes quererla y querer a mamá. No tienes que elegir.»

«Puedes contarme lo que sientes, aunque sea enfado.»

De la madrastra o el padrastro

«Me gusta mucho pasar tiempo contigo.»

«Lláname como te sientas bien.»

«Estoy aquí para ayudarte, también cuando te enfadas.»

«Cuéntame qué hacías en tu otra casa.»

Cuando hay un conflicto

«Ahora estamos enfadados. Lo hablamos cuando estemos tranquilos.»

«La norma es la misma para todos en esta casa.»

«Te entiendo, y aun así, esto no se hace.»

Cuando llegan hermanos

«El bebé es tu hermano, y tú sigues teniendo tu sitio.»

«Nadie te va a querer menos porque la familia crezca.»

«¿Te gustaría ayudarme a preparar algo para él?»

Para hablar en pareja

- ¿Qué normas son innegociables en casa y cuáles pueden esperar?
- ¿Qué responsabilidades asume cada uno con los niños? ¿Cómo nos respaldamos delante de ellos?
- ¿Cómo nos sentimos cada uno en nuestro papel? ¿Qué necesitamos del otro?

Nuestro plan de familia

Rellenadlo en familia, con los niños. Colgado en la nevera y revisadlo de vez en cuando.

Nuestro ritual de la semana

Plan de dos con la madrastra o el padrastro

Tiempo a solas con papá o con mamá

Tiempo en pareja

Algo que sea nuestro

Las normas de nuestra casa

Pocas, claras, iguales para todos y con su porqué.

Lo que más nos gusta de nuestra familia

Cuándo pedir ayuda

Pedir ayuda no es fracasar: es cuidar. Las familias enlazadas pasan por etapas difíciles, y contar con apoyo a tiempo hace que todo sea más fácil.

Señales para buscar apoyo profesional

- La tristeza, el enfado o el rechazo duran mucho tiempo.
- Cambian el sueño, el apetito o el rendimiento en el colegio.
- En casa cada vez cuesta más hablar, o la pareja discute siempre por lo mismo.
- La madrastra o el padrastro se siente sin lugar, sola o solo, o agotada.

El pediatra, el orientador del colegio, la psicología infantil o la terapia familiar pueden acompañaros.

Cuando el niño queda en medio

A veces un niño escucha que no puede querer a alguien, que no debe contar lo que vive en una casa o que tiene que elegir. Eso le hace daño. Si crees que tu hijo o hija lo está sufriendo, busca ayuda profesional y legal. Si no puedes pagarla, puedes solicitar asistencia jurídica gratuita en el colegio de abogados de tu provincia.

No estáis solos

ASTRAS es una asociación de mujeres madrastras que ofrece apoyo seguro y una red de acompañamiento a todas las familias enlazadas que lo necesiten.

Si un niño está en peligro, llama al **112**.