

El proceso de adaptación de las segundas parejas con hijos

La novia de mi padre

Madrastra. Suen a la mala del cuento, por culpa de «Cenicienta» y tantos otros relatos infantiles en los que esta figura siempre ha sido el personaje más despreciable de la historia. Así que esta circunstancia tampoco ayuda a que los niños que se ven obligados a aceptar a las nuevas parejas de sus padres asimilen el cambio con naturalidad.

Cada vez son más las parejas que rehacen su vida aportando hijos de la primera relación, a veces por los dos lados; y que tienen hijos en común, dando lugar a la cada vez menos extraña fórmula de «mis hijos, tus hijos, nuestros hijos». La clave para lograr que funcionen estas nuevas estructuras sociales está en aportar una gran dosis de paciencia y mucho sentido común, ya que cada caso es único y por tanto no existen las fórmulas mágicas.

Pero, en general, los expertos en el tema recomiendan seguir las siguientes estrategias para lograr una buena adaptación:

1. Dejar pasar un tiempo prudencial después de producirse la separación y antes de dar a conocer a la nueva pareja. De esta manera, se da un tiempo para que el menor se haga a la idea del divorcio y acepte con más facilidad el cambio.

2. No presentar a la nueva pareja en un encuentro casual sin haber hablado del tema. Es preferible que antes de

conocer físicamente a esta persona se expliquen algunos detalles acerca de su vida.

3. Es preferible que los primeros encuentros sean breves, y mejor fuera de casa: compartir un paseo, una comida o un refresco es suficiente para el primer día.

4. Dejar vía libre para que el menor pregunte todo lo que quiera a la otra persona. Está en todo su derecho de saber quién es y cómo es.

5. No olvidar la edad del niño a la hora de explicar la situación entre la pareja. Los más pequeños aceptarán más fácilmente una nueva relación. Los adolescentes suelen presentar más rechazo.

6. No establecer comparaciones para hacer más simpática a la nueva pareja. Por ejemplo, es conveniente evitar decir cosas del estilo: «¿A qué cocina mejor que mamá?».

7. Dejar muy claro que, aunque esta persona es la nueva pareja con la que incluso se comparte el hogar familiar, los padres biológicos siguen siendo los mismos, con los mismos derechos y obligaciones sobre los hijos.

8. La presencia del padre o de la madre que no vive con el niño debe ocupar un lugar, tanto en las conversaciones como a través de fotografías u otros recuerdos.

9. Reaccionar con serenidad ante descalificaciones como «Tú no eres mi padre». Ante este tipo de frases se puede responder diciendo: «Es verdad, no soy tu padre, pero a él le gusta que las cosas las hagas así y yo también creo que es mejor». De este modo, sentirá que nadie rivaliza con nadie y se respetan los lugares de todos los miembros de la familia.

10. Aceptar con naturalidad la desconfianza, el malhumor o las reacciones defensivas de un primer momento. Hay que tener en cuenta que es, al menos, la tercera situación familiar por la que pasa: la de vivir con sus padres biológicos, la de hacerlo con padres separados y la de integrar a la nueva pareja en la familia.





EL CAMINO HACIA EL ÉXITO

EN BREVE

SEGUNDAS OPORTUNIDADES

La vida sentimental de los divorciados no finaliza con la ruptura matrimonial. En concreto, casi el 75% de los hombres separados encuentra nueva pareja, frente a un escaso porcentaje del 45% en el caso de las mujeres. Esta diferencia se puede deber a que las madres son, en la mayoría de los casos, las que disfrutan de la custodia de los hijos, por lo que tienen menos tiempo para relacionarse con personas del sexo opuesto. También el miedo a perder la pensión o incluso la custodia les desanima para establecer nuevas relaciones.

¿Y TÚ QUIÉN ERES PARA CASTIGARME?

En las segundas parejas con hijos, la disciplina suele plantear algunos problemas. La autoridad de padrastros y madrastras no suele ser bien aceptada por los niños (y peor por los adolescentes) hasta que se establece una relación amistosa, que puede tardar en llegar unos dos años. Como norma general, el padre o la madre debe establecer las normas y hacerlas cumplir; pero la nueva pareja debe ser coherente con estos criterios a la hora de establecer límites y reglas.

Como en todo proceso de adaptación, en las llamadas familias mixtas todos sus miembros pasan por una serie de etapas evolutivas que suponen su consolidación y maduración o, por el contrario, su declive y disolución. Son estas:

- a. **La fase de la luna de miel.** En la primera etapa de convivencia de la nueva familia, es probable que todos intenten mostrar lo mejor de sí mismos. Los dos miembros de la pareja, ilusionados por formar una familia feliz, se muestran pacientes, comprensivos y constructivos ante los pequeños reveses cotidianos.
- b. **La fase del conflicto.** Surgen las tensiones y se hacen evidentes las dificultades de adaptación. Los miembros de la familia se muestran pesimistas. En parejas poco consolidadas, la unión se rompe y cada uno tira por su lado. Pero si se supera esta difícil etapa, el núcleo familiar continúa su progreso.
- c. **La fase de adaptación.** Los conflictos se afrontan y se resuelven con más o menos éxito. Las relaciones, aunque no llegan a ser ideales, son más cómodas y adaptativas. La familia está más unida y los sentimientos optimistas vuelven a aflorar.
- d. **La fase de resolución.** Lo peor ha pasado. Las relaciones entre los miembros de la familia son de aceptación, respeto y a menudo de afecto. Los conflictos, cuando surgen, se resuelven de la mejor manera posible. El ambiente, en general, es cordial. El objetivo se ha conseguido.