





Nuevas familias: un reto

D^a Marisol Romero Román.

Psicóloga. Coordinadora de los programas de Hogar Abierto. Máster en Psicología jurídica. Miembro de la Red Nacional de Expertos "RecURRA".

Esperanza y Antonio formalizaron su relación sin contárselo a sus respectivos hijos. Poco después, les informaron de esta nueva situación de forma tan ilusionada como ingenua.

A pesar de sus esfuerzos por crear una nueva familia, se dieron cuenta de que la vida en común en la unidad familiar precipitadamente instaurada no era fácil, ya que se tenían que compenetrar dos mundos distintos, cada uno con su historia, sus sentimientos y su forma de organizarse.

Esto no estaba funcionando, y estaba originando relaciones tensas y conflictos entre los miembros de la familia.

Esta tensión familiar se podía haber evitado. Si Esperanza y Antonio hubieran hecho partícipes a sus respectivos hijos de sus proyectos, si hubieran tratado la situación con el tacto, respeto y tiento necesarios habrían comprobado la importancia de anticiparse con determinadas estrategias para asegurarse

una transición lo más armoniosa posible, en familia.

Vivir en paz en una familia es siempre un reto, especialmente cuando ésta es una familia mixta o reconstituida.

¿Qué es una familia mixta o reconstituida?

La familia mixta o reconstituida es una unidad familiar en la cual uno o ambos padres han tenido un matrimonio previo y llevan uno o más hijos a la nueva relación.

Tener una nueva familia – o familia reconstituida – no es inusual hoy en día. Podría usted ser una persona que va a contraer segundo matrimonio; si su nueva pareja tiene hijos de su anterior relación, ellos también pasan a formar parte de su familia. Piense en que su hijo puede tener hermanos de distintos padres y que puede conocer la nueva pareja de su madre/padre. Aprender a aceptar estas nuevas realidades no es un reto fácil de superar. Por ello, a pesar de sus mejores intenciones, algunas veces es difícil relacionarse con el resto de su nueva familia; no obstante, ello no significa que no pueda alcanzarse una convivencia pacífica en casa.

Vamos a proporcionar algunas estrategias y actitudes que podrán ayudar a conseguir el logro de la armonía y paz familiar en las familias reconstituidas:

I. Abordaje

1. De la futura y posible situación

1.1 Preparación del menor

Es importante preparar a los niños para la posibilidad de la constitución de una nueva familia, antes de que esto ocurra. Hágalo con bastante anticipación, incluso antes de que sea oficial. Empiece abriendo un diálogo acerca de cómo sería esa posibilidad en su vida familiar futura. El diálogo con sus hijos sobre este tema le permitirá conocer sus opiniones al respecto y tenerlas presentes para los siguientes pasos.

1.2 Ir despacio

En familias nuevas, es de vital importancia que la reconducción de la situación sea lenta y segura. Si los niños están todavía resentidos del divorcio o de la ausencia de uno de sus padres biológicos, será muy

difícil para ellos el aceptar o querer a la nueva pareja de su progenitor. Un problema común de los niños es el denominado “conflicto de lealtades”: piensan que están traicionando a su padre biológico por el afecto que empiezan a sentir hacia la nueva pareja de su madre o a la inversa. En palabras de V. Satir: “Tal vez el conflicto más importante para el hijo de familias mixtas sea que no se sienta en libertad de amar a quien él elija”.

También sufren los hijos un gran temor a lo desconocido, es decir, temor a la incertidumbre de cómo funcionará la familia nueva y en qué medida afectará a su vida y a sus referentes.

Por todo ello, intente comprender el punto de vista de sus hijos, dándoles el tiempo, el espacio y el amor que reclaman en esta situación.

Por su parte, los nuevos cónyuges, que generalmente arrastran una experiencia dolorosa y traumática de su anterior matrimonio o relación, temen otro fracaso y el rechazo de los hijos de su cónyuge, además de los compromisos económicos y las responsabilidades adicionales que la nueva situación comporta. Por esta razón, ir sin prisas y evitando improvisaciones ayudará a todos.

1.3 Evite los cambios repentinos

Durante el periodo de acoplamiento de los hijos a la nueva situación familiar, intente respetar sus hábitos y las actividades que vienen desarrollando. Ya están pasando por un momento suficientemente difícil como para desajustarlos con más cambios innecesarios.

2. De la relación oficial y consolidada

2.1 Consejos para construir fuertes vínculos familiares con cada miembro

La nueva familia se enfrenta a muchos retos al principio. Unir a dos familias y crear fuertes lazos familiares requiere mucho esfuerzo por parte de todos los implicados. En los inicios, los miembros de la familia no han compartido una historia familiar, o no han compartido maneras de hacer las cosas. Esto puede ser especialmente duro para niños que se intentan adaptar al nuevo adulto y a los hijos de éste. Recomendamos:

- Apoyaos unos a otros, estando dispuestos siempre a escuchar y aceptar los sentimientos de cada uno.
- Si el niño llora por la pérdida de su antigua familia, reconozca la pérdi-

da y permítale llorar.

- Respete los derechos del padre ausente y evite emitir juicios y críticas contra él.
- El padre biológico y su nueva pareja han de ponerse de acuerdo tanto en la disciplina como en las actividades familiares que comparten. Es común que cada esposo anteponga los intereses de sus propios hijos a los de los hijos de su nueva pareja. Pero esta actitud llevará a la disensión. Tanto usted como su pareja deben lograr un acuerdo en cuanto al comportamiento correcto y la disciplina que se administrará a todos los hijos por igual.
- Anime a cada miembro de la nueva familia a desarrollar relaciones positivas.
- Aliente y nutra cada relación del niño con su progenitor no custodio.
- Estimule la comunicación con los abuelos y otros familiares.

2.2 Consejos para el proceso de transición

Para el padre biológico custodio

- Cree una estructura familiar.
- Sea un modelo de referencia positivo para sus hijos.

- Establezca límites claros y las consecuencias de sobrepasarlos.
 - Permita a sus hijos tener iniciativas y que hagan su aportación teniendo siempre en cuenta esos límites.
 - No reprima a sus hijos. Permítale expresar sus sentimientos y preocupaciones sobre la nueva familia, siempre desde el diálogo y el respeto.
 - Asegúrese de tener tiempo a solas con su pareja.
 - Planee actividades en las que la familia en su conjunto pueda participar, tales como juegos de mesa, ir a la playa o a la piscina, visitar un museo interactivo, cocinar... Se trata de actividades en las que pueden participar tanto la pareja, como los hijos de distintas edades.
- Establezca confianza antes de fijar demasiados límites.
 - Actúe como guía o persona de confianza de su hijastro. No intente llegar a ser su padre/madre.
 - Esté preparado para un proceso que puede llegar a ser largo hasta que su hijastro establezca lazos de unión con usted.
 - Use siempre palabras amables, tenga una comunicación positiva con los hijos de su pareja.
 - No se desanime. No espere establecer vínculos con rapidez; tenga paciencia.

2.3 Tiempo a solas

Las nuevas familias pueden ser grandes y caóticas. Esto puede llevar a los niños a sentirse culpables e ignorados. Haga el esfuerzo de conectar con ellos de forma individual en una base personal, para mantener o establecer un vínculo más fuerte.

2.4 Relación entre hermanos

Es importante que no fuerce a sus hijos a que sean amigos de los nuevos hermanastros. Estas relaciones necesitan desarrollarse de forma natural y gradual, con tiempo y pa-

ciencia. Dé a los niños toda la flexibilidad, espacio y libertad que necesiten. Déles espacio para respirar y adaptarse.

2.5 Sobrecompensación

Algunos padrastros cometen el error de sobrecompensar a los hijastros. Evite el favoritismo. Aunque el error se basa normalmente en intenciones positivas, esto puede llevar a que el niño biológico se sienta resentido y olvidado.

2.6 Saber cuándo el niño necesita ayuda: síntomas

No todos los niños reaccionan de forma positiva cuando uno de sus padres se vuelve a casar o inicia una relación de pareja. Es importante buscar la ayuda de un profesional si el niño presenta los siguientes síntomas:

- Se muestra molesto, pero se niega a exponer lo que le preocupa.
- Muestra signos de debatirse entre sus padres.
- Expresa sentimientos de exclusión por parte del nuevo núcleo familiar.
- Parece sentirse incómodo a la hora de comunicarse con algún miembro de la nueva familia.
- Muestra un resentimiento abierto

hacia su padrastro/madrastra.

- Lloro o se retrae con frecuencia de la nueva familia.
- Empeoran las notas o existen problemas de comportamiento en el colegio.
- No muestra interés por actividades o amigos que en su día le gustaban.

II. Cómo vivir en una familia reconstituida de adolescentes

Arreglárselas en una familia mixta con hijos adolescentes puede ser desafiante. El vivir en una familia reconstituida lleva tiempo y necesidad de reajuste para todos los implicados. Los adolescentes, en particular, verán qué difícil es sobrellevar la adaptación a un nuevo sistema familiar. Ellos no han elegido el tener un nuevo “padre” y tienen que convivir con sentimientos de celos y rabia. A veces tendrán que mudarse a la vivienda del padrastro. Si éste también tiene hijos adolescentes

la familia reconstituida tendrá retos adicionales que afrontar. El cariño, la voluntad y la paciencia son esenciales para asegurarse de que la familia mixta tendrá éxito.

Instrucciones:

1. No espere crear una familia perfecta y feliz de la noche a la mañana, pues construir las relaciones requiere tiempo. Facilite a todos los miembros de la “nueva familia” el espacio necesario para adaptarse a la nueva situación y a las nuevas personalidades.
2. Haga partícipes a todos los miembros en las decisiones familiares, a fin de propiciar la cohesión y el trabajo en equipo. Establezca reuniones familiares, en las que cada cual manifieste sus sentimientos y preocupaciones.
3. Organice alguna actividad a la semana para que todos se conozcan en alguna situación divertida, como la práctica de deportes o juegos de mesa todos juntos.

4. El progenitor debe ser el principal responsable en la educación/disciplina de sus hijos. Tras haberse establecido un vínculo entre la pareja y los adolescentes la pareja puede hacer un frente común en cuestiones de disciplina y límites. Todos los niños, incluidos los adolescentes, tratan de enfrentar a la pareja para salirse con la suya.

5. En el periodo de acoplamiento y adaptación a la nueva situación familiar debe aceptar los cambios acentuados de humor y actitud de los adolescentes. Con el paso del tiempo éstos crecerán y avanzarán en la nueva organización familiar.

Las nuevas familias: un reto alcanzable. El enriquecimiento personal, afectivo, emocional y social de cada uno de los miembros que componen la nueva familia hace que merezcan la pena el esfuerzo, el tiempo y la dedicación invertida en la reconstitución de la nueva familia.