



# Empleado HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados  
Mayo 2018

## Presentando la Nueva Normal: Ayudando a los niños a adaptarse a las familias combinadas

**Parecía muy simple en el programa de televisión The Brady Bunch: dos familias se unen y la transición es perfecta. Todos están felices y nadie pelea. Desafortunadamente, como muchos padres que se han vuelto a casar lo descubren, juntar dos grupos de familias a menudo presenta muchas dificultades inesperadas.**

Si esta ha sido tu experiencia, es bueno saber que no estás solo. La mayoría de las familias fusionadas experimentan una resistencia por parte de los miembros más jóvenes de su familia, especialmente cuando los niños lidian con el miedo, el dolor, la aceptación e incluso la emoción. Si está contemplando mezclar a su familia con la de su pareja, o incluso si todavía está lidiando con los efectos de una reciente fusión familiar, considere algunos de los siguientes pensamientos y consejos para ayudar a su pareja y a sus hijos a enfrentar este enorme cambio:

### **Definir claramente los roles de cada nuevo padrastro o madrastra**

Es sensato primero acordar estos roles con su compañero y luego presentarles estos roles a los niños. Conocer los roles y la estructura en realidad proporciona comodidad a los niños, ya que la certeza ofrece un tipo de seguridad.

### **Tómese su tiempo con nuevos niños**

Tómate tu tiempo para construir relaciones. Si bien puedes confiar en tus habilidades como padre, todavía eres un factor desconocido para los hijos de tu pareja. Preste atención a lo que su lenguaje corporal le está diciendo y esté dispuesto a hacer preguntas sobre lo que les gustaría. En general, los niños son buenos para avisarte cuando estén listos para estar más cerca.

### **No ignore las familias biológicas**

Es muy probable que algunos en su nueva familia combinada tengan dos padres ahora. Intenta aclarar que no eres un reemplazo para sus padres, pero ahora tienen una adición a su familia. ¡Si puede, deje en claro que ahora hay más personas que las aman en su vida!

### **Busque la causa raíz de la actuación**

Es un hecho que los niños se portarán mal cuando estén molestos o sufriendo cambios, y como su cuidador, usted está en la posición correcta para que hablen sobre lo que sienten debajo de los berrinches o los retiros. Haga todo lo posible para fomentar la comunicación abierta: haga preguntas y ofrezca sus propios pensamientos y experiencias. Tomarse el tiempo para mostrar compasión y comprensión le dará la oportunidad de acercarse a ellos.

### **Edúcate tu mismo**

No es sorprendente que su biblioteca o librería tenga muchos libros sobre el tema del divorcio y las familias mezcladas. Busque información sobre el tema y comparta lo que aprenda con sus hijos cuando lo considere útil. También puede ayudar encontrar algunos libros para que ellos lean también.

*Continúa en la siguiente página.*

**First Choice Health™**

Healthy Employees. Healthy Companies.™

(800) 777-4114



[www.FirstChoiceEAP.com](http://www.FirstChoiceEAP.com)



Su servicio de EAP es gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para ayudarle a equilibrar su vida laboral, familiar y personal.

*Continuación de la página anterior.*

**Llame a su PAE**

Si tiene problemas constantes con su nueva familia, considere llamar a su Programa de Asistencia a Empleados para una cita de consejería. El PAE puede ayudar a organizar consejería para sus hijos individualmente o en una sesión familiar con un profesional que pueda proporcionar estrategias de afrontamiento, apoyo y consuelo.

Es difícil exagerar la importancia de la unidad familiar para un niño. Dado que la fusión de las familias es uno de los eventos más importantes que sus hijos pueden experimentar, asegúrese de reflexionar sobre cómo puede apoyarlos mejor en este momento. La atención adicional puede no convertir a su familia en Brady Bunch, pero puede ayudar a extender un poco más la paz y el amor.



Healthy Employees. Healthy Companies.™

(800) 777-4114



[www.FirstChoiceEAP.com](http://www.FirstChoiceEAP.com)



*Su servicio de EAP es gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para ayudarle a equilibrar su vida laboral, familiar y personal.*