

SMART Couples Florida

Manual del Matrimonio

Claves para un Matrimonio exitoso



¡Todo depende del trabajo en Equipo!

Establecer una misión conyugal

¿Cuánto conoces a tu cónyuge? Haz la prueba de la pág. 12

¡Sí Que Puedes Con Todo!

Cómo organizarse con el dinero, los hijos, la familia política ¡y MÁS!

Recursos útiles para el matrimonio

¿Problemas Complicados?

Cómo formar una familia ensamblada saludable

4 mitos sobre la violencia doméstica

SMART Couples Florida

Manual del Matrimonio

El soporte para este manual fue provisto por:

Universidad de la Florida IFAS Extensión; Departamento de la Familia, Adolescencia y Ciencias de la Comunidad, Universidad de la Florida; Parejas Inteligentes de la Florida (SMART Couples)

Director del Proyecto: Victor William Harris, Ph.D., CFLE, UF/IFAS Extensión

Editores/Críticos: Cyndi Longley, Gretchen Thornton, Ginny Hinton, Nelly Nelson, Brian Visconti, and Joanna Courtemanche

Adaptación al Español: Nelly Nelson (Editor Principal), Joanna Courtemanche

Editor: Darryl Palmer, IFAS Comunicaciones

Diseño Gráfico: Michele Wood, IFAS Comunicaciones

Inside Graphic Design: Mary Ferguson

Escrito y compilado por:

Francesca Adler-Baeder, Ph.D. Profesora, Departamento del Desarrollo Humano y Estudios de la Familia, Universidad de Auburn; Especialista de Extensión del Estado, Sistema Cooperativo de Extensión de Alabama

Brian Higginbotham, Ph.D. Profesor, Departamento del Desarrollo Humano y Estudios de la Familia, Universidad del Estado de Utah; Vicepresidente Asociado, Universidad del Estado de Utah Extensión

David Schramm, Ph.D. Profesor Asociado, Departamento del Desarrollo Humano y Estudios de la Familia, Universidad del Estado de Utah; Especialista de Extensión del Estado, Universidad del Estado de Utah Extensión

Amber Paulk, Ph.D. Vice Provost, Decano Asuntos/Académicos, Educación en Línea & Postgrado, Universidad del Norte de Alabama

Reconocimiento: La reproducción de este manual adaptado del Manual de Matrimonio de Alabama (HE-829) publicado por el Sistema Cooperativo de Extensión de Alabama. Nosotros reconocemos el trabajo original de la publicación del personal incluyendo Carol Whatley, Glenda Freeman, Virginia Morgan, Joanna Corley, y Mary Ferguson expresamos nuestra apreciación por su permiso de adaptar este manual para la Florida.

Nosotros agradecemos a nuestros colegas en otros estados quienes están trabajando para construir sólidamente matrimonios saludables en sus comunidades y quienes fueron dispuestos a colaborar con nuestros esfuerzos y compartir información y materiales para este manual. Principalmente, las porciones del manual son adaptadas de "Marriage Matters: A Guide for Louisiana Couples" y "Raising Your Child Together: A Guide for Unmarried Parents" producido por El Departamento de Servicio Social de Louisiana Intentional Harmony" por Angela Wiley, Universidad de Extensión de Illinois, www.worklife.illinois.edu; "Saying I Do: Consider the Possibilities" por James Marshall, Universidad del Estado de Utah, www.utahmarriage.org; y de "Smart Steps: Embrace the Journey", por Francesca Adler-Baeder, Centro Nacional de Recursos para Stepfamily Resource Center, www.stepfamilies.info.

Nosotros también expresamos reconocimiento a los siguientes individuos y organizaciones por su asistencia y apoyo:

- Sistema Cooperativo de Extensión de Alabama
- Centro para Niños, Adolescentes y Familias, Universidad de Auburn
- Sistema Cooperativo de Extensión de Utah
- Universidad de la Florida Instituto de Alimentos y Ciencias de la Agricultura Extensión
- Chris Vivian, Asistente Vicepresidente, IFAS (sigla en Inglés) Comunicaciones, Universidad de la Florida
- Michael Gutter, Decano Asociado, UF/IFAS Extensión y Líder Estatal del Programa 4-H Departamento de la Familia, Adolescencia y Ciencias de la Comunidad, Universidad de la Florida
- Tracy Irani, Profesor y Presidente, Departamento de la Familia, Adolescencia y Ciencias de la Comunidad, Universidad de la Florida

¡Felicidades!

Has asumido el compromiso de unirme en matrimonio con alguien muy especial. Los matrimonios ocurren de maneras distintas y en momentos distintos entre distintas personas. Quizá seas joven, de mediana edad, o una persona mayor. Éste puede ser tu primer matrimonio, o el segundo o el tercero. Tal vez tengas hijos, o quizá estés por tener un hijastro. Puedes casarte en una casa, una iglesia, una sinagoga, una mezquita o un juzgado. Si bien no existen dos matrimonios exactamente iguales, todo el mundo se casa con ilusiones similares: quieres un matrimonio exitoso, feliz y duradero. Con tu pareja, quieren ser amigos, amantes y compañeros de por vida. Se imaginan cuidando el uno del otro a medida que envejecen y enfrentando juntos las vicisitudes de la vida.

Algo que quizá ya sepas es que los matrimonios sólidos, saludables y duraderos no ocurren como por arte de magia. Ocurren cuando dos personas se proponen ocuparse de su matrimonio. Eso significa que cada uno se esfuerza para establecer lazos fuertes con tu pareja y colabora para que los dos se sientan valorados, contenidos y unidos. Llevar un matrimonio y una vida familiar saludables y de felicidad es muy importante para ti y para tus hijos. Cuando uno empieza esta nueva etapa de la vida, puede hacer algunas cosas para conseguir la clase de matrimonio y vida familiar con que todo el mundo sueña.

¿Sabías que hay información que puede ayudarte a construir un matrimonio saludable? Algunas personas habrán visto ejemplos maravillosos de matrimonios saludables y habrán aprendido mucho de observar a otras parejas, pero otras personas quizá no han visto relaciones formidables o tal vez no terminan de entender qué es lo que hace que un matrimonio sea sólido, incluso si han conocido alguno.

¿Sabías que se ha investigado mucho sobre las cosas que hace la gente y que conducen a un matrimonio sólido y duradero? Este manual se propone compartir parte de esa información contigo. Quizá una parte confirme lo que ya vienes haciendo; quizá otra parte sea información nueva y te resulte de ayuda.



Nosotros esperamos que usted:

Lea este manual y lo discuta con su pareja. Trate nuevas estrategias en las semanas, meses y años en el futuro.

.....
Salve el archive y lo mire de tiempo en tiempo, especialmente cuando preguntas o situaciones difíciles aparezcan en su relación.

.....
Chequee nuestras publicaciones, centros de información, y los sitios en la red que sugerimos en este manual. Ellos pueden proveer información adicional acerca de los temas en esta guía.

.....
Participe en los programas de educación para preparación prematrimonial, antes de contraer matrimonio o programas de educación en matrimonio durante cualquier tiempo en su matrimonio. Estos programas enseñan consejos valiosos, habilidades, y actitudes que forman la formación para una buena relación. ¡Hombres y mujeres encuentran estos programas muy útiles y divertidos!

.....
Busque ayuda para su matrimonio si experimenta problemas. No todos los matrimonios pueden y deben ser salvados, pero muchos pueden ser. No espere hasta que su situación es muy seria antes de obtener ayuda.

.....
Hay muchas agencias, organizaciones, e individuos en la Florida que se preocupan por usted y sus esfuerzos para construir un matrimonio fuerte y duradero. Matrimonios y familias saludables crean comunidades saludables - algo que todos queremos. Le deseamos todo lo mejor y deseamos que esta guía sea una ayuda en su viaje.

.....

Claves para un Matrimonio exitoso

Lo que piensas y lo que haces6

- Lo que piensas 7
- Lo que haces..... 12

La organización de tu Matrimonio 20

- Dinero 21
- Trabajo y familia..... 23
- El hogar y las responsabilidades en el cuidado del hogar 25
- Hijos 27
- Familia política 30

Segundos Matrimonios o posteriores nupcias 32

- Mitos y verdades..... 33
- Estrategias para la crianza de hijastros 34
- Compartir la crianza de los hijos con la expareja 37

Asuntos que dañan las relaciones..... 40

- Abuso de sustancias, el juego y otras adicciones..... 41
- Problemas de salud mental 41
- Infidelidad sexual 41

Violencia doméstica 42

- Mitos y verdades sobre la violencia doméstica 44
- Dónde conseguir ayuda 45

Excelentes recursos para relaciones 46

Que es el proyecto de SMART Couples Florida? 47



Lo que *piensas*
y lo que *haces*



1

Lo que piensas

Lo que piensas repercute en la calidad de tu matrimonio. Las expectativas que tienes al principio, el compromiso que asumes en tu relación de pareja y una actitud positiva influyen mucho en el éxito de la relación.

❖ Expectativas

Las personas que se casan con convicciones y expectativas poco realistas suelen sentir frustración, ira e insatisfacción cuando no se cumplen sus expectativas. Por su parte, quienes tienen expectativas más realistas y una actitud positiva

hacia su pareja —por lo que suelen darle el beneficio de la duda— llevan matrimonios más satisfactorios. Como nadie es perfecto, las personas que se concentran en lo positivo de su cónyuge y su relación, más que en lo negativo, encuentran mayor Felicidad en el matrimonio que quienes se concentran más en los aspectos negativos.

Recuerda, además, que lo que piensas sobre una situación puede determinar cómo actúas. ¿Qué esperas de tu matrimonio? ¿Qué esperas de tu cónyuge? ¿Te lo has planteado? *Prueba este ejercicio.*

Indica si consideras que las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.	Verdadero	Falso
1. Como estamos enamorados, nunca deberíamos estar en desacuerdo.		
2. Mi cónyuge debería saber qué pienso y qué siento sin que yo tenga que decírselo.		
3. Mi cónyuge nunca cambiará (ni para mejor ni para peor).		
4. Siempre tendré las mismas sensaciones de emoción y de pasión hacia mi cónyuge.		



Si pensaste “Estas afirmaciones son poco realistas”, vas por buen camino: son todas falsas. Las investigaciones demuestran que quienes se aferran a esas convicciones suelen estar menos satisfechos con sus matrimonios. Con respecto a la afirmación número 1 de arriba, los conflictos son un aspecto normal de una relación con otro ser humano. Tu matrimonio no tiene nada de malo porque tengas desacuerdos con tu cónyuge. Saber lidiar con desacuerdos y conflictos es muy importante para mantener relaciones saludables. En la próxima sección, se ofrecen algunas recomendaciones.

En cuanto a la afirmación número 2, aunque algunos quizá lo hagan bastante bien, no todo el mundo sabe leer la mente. Por mucho que te quiera, el otro puede no saber qué estás pensando o sintiendo. Con respecto a la afirmación número 3, las personas pueden cambiar y crecer y, de hecho, lo hacen. Y recuerda: en momentos difíciles, en la mayor parte de los casos, las personas pueden cambiar para mejor si cuentan con apoyo, amor y aliento.

En cuanto a la afirmación 4, en el amor duradero, los sentimientos apasionados tienen sus altibajos. El amor maduro tarda en crecer y es más bien una conjunción de fuertes sensaciones de unión, cariño y respeto por la otra persona. El matrimonio es mucho más que eso de “y fueron felices para siempre” que se ve en las películas. Todas las parejas tienen diferencias y desacuerdos. La clave no reside en tener o no desacuerdos sino en cómo lidiar con ellos. Las parejas que permanecen juntas aprenden a transformar el amor romántico de estrellas de cine en amor real, duradero, comprometido, maduro.

**Consejo 1 ♦
Reconozcan las
expectativas poco
realistas que tengan.**

Las personas se inician en el matrimonio con expectativas y convicciones muy específicas acerca de cómo deberían funcionar las cosas y quién debería hacer cada qué. ¿Han hablado de alguno de estos temas? Completen este cuestionario por separado y luego comparen sus respuestas. ¿Podrían encontrarse con diferencias muy interesantes!

Consejo 2 + Comenten sus expectativas entre ustedes.



¿Quién hace las siguientes tareas?	Sólo el esposo	Sólo la esposa	Esposo c/esposa	Esposa c/esposo	Ambos	No sé	Los hijos
TAREAS DOMÉSTICAS							
Adentro (limpieza, quitar el polvo, etc.)							
Afuera (césped, jardín, etc.)							
CUIDADO DE JÓVENES Y NIÑOS (PRESENTE O FUTURO)							
Brindar educación sexual							
Orientar y disciplinar							
Ayudar con tareas escolares							
Enseñar valores familiares							
Asistir a reuniones de padres							
FINANZAS							
Llevar la contabilidad							
Pagar las cuentas							
Planificar el presupuesto familiar							
DECISIONES							
¿Cuándo comprar un automóvil?							
¿Cuándo remodelar la casa?							
En qué gastar los ingresos familiares							
¿Cuándo tener más hijos?							
ESPIRITUALIDAD							
Determinar el nivel de participación en la iglesia							
Determinar prácticas de espiritualidad familiares							
Instruir a los hijos en las creencias							
RESPONSABILIDADES FAMILIARES							
Hacer mandados							
Comprar alimentos							
Mantenimiento del automóvil familiar							
Llevar a los hijos a la escuela y actividades							

¿Quién hace las siguientes tareas?	Sólo el esposo	Sólo la esposa	Esposo c/esposa	Esposa c/esposo	Ambos	No sé	Los hijos
ROLES CONYUGALES							
Tomar la iniciativa en demostrar afecto							
Tomar la iniciativa en el sexo							
Resolver conflictos							
Determinar los momentos de recreación							
Determinar cuándo participar en actividades sociales							
Ser líder espiritual							
Contactarse con la familia del esposo							
Contactarse con la familia de la esposa							

❖ **Compromiso: del yo al nosotros**

Otro aspecto importante de pensar cómo forjar un matrimonio saludable es adoptar una actitud de compromiso, lo que significa considerarse uno y su cónyuge parte del mismo equipo.

Consejo 3 + Piensa en ti y tu cónyuge como un equipo.

Ahora están juntos y la mayor parte de las personas tienen muchos obstáculos y desafíos que enfrentar en la vida. Si se consideran parte de un equipo, es más probable que se comporten de maneras que los hagan sentir cada vez más unidos. Se darán apoyo cuando alguno enfrente un desafío. Harán elecciones que generen confianza entre los dos.

Parte de pensar como un equipo implica hablar acerca de sus expectativas, así como también de sus objetivos y propósitos al unirse en matrimonio. Tú y tu cónyuge se criaron en familias distintas, han tenido experiencias distintas y piensan de manera distinta. Ya se trate de algo tan simple como decidir quién debe sacar la basura o tan importante como decidir si tener hijos y cuándo tenerlos, comparte con tu pareja tus expectativas, esperanzas y deseos. No hablar sobre lo que tienes en el corazón y la cabeza puede terminar en frustración y desilusión en un abrir y cerrar de

ojos. Cuanto más de acuerdo estén tú y tu pareja en cuanto a expectativas y convicciones, mayores serán las probabilidades de que reine la armonía en el matrimonio. Si descubres que tú y tu pareja tienen puntos de vista muy diferentes en cualquier área, sería prudente llegar a algún tipo de acuerdo que satisfaga a los dos antes de casarse. Donde haya diferencias, traten de buscar puntos en común. No olviden que, en el matrimonio, cuando un cónyuge pierde, pierden los dos. Esfuércense para encontrar soluciones que satisfagan a ambos miembros de su “equipo” conyugal.

Piensen, además, acerca de sus objetivos más generales. Muchas empresas y organizaciones tienen una declaración de objetivos, donde establecen propósito, objetivos y compromisos con clientes y empleados. Es buena idea hacer lo mismo en su matrimonio. Piensa en lo que tú personalmente quieres en tu declaración de objetivos. Ustedes, como pareja, ¿en qué creen, ¿qué desean, apoyan y valoran? Con tu cónyuge, comenten las preguntas del final de la página (y piensen en algunas otras) y vean si pueden idear una declaración de objetivos para su matrimonio.

Consejo 4 + Establezcan un objetivo común para su matrimonio.

Pueden usar esta declaración como guía a lo largo del matrimonio. Incluso pueden colocarla en un lugar donde la vean con frecuencia. De vez en cuando, léanla juntos y evalúen si

el comportamiento, las elecciones y el uso del tiempo de todos los días se condicen con el compromiso que los une.



¿Qué queremos de esta relación?

¿Cómo nos trataremos el uno al otro?

¿Qué haremos para que nuestra relación se mantenga fuerte?

Nuestra declaración de objetivos

❖ Actitudes

Las personas que conforman relaciones y matrimonios saludables se concentran en los aspectos positivos y confían en su pareja, por lo que le dan el beneficio de la duda.



Con tu cónyuge, piensen en cómo reaccionarían en los siguientes escenarios y luego compartan sus pensamientos

Tu cónyuge se va temprano al trabajo sin despertarte ni despedirse de ti.

Al regresar a casa, encuentras la cocina desordenada y a tu cónyuge afuera jugando con los niños.

Tienes una cena a las 6:00 p.m. al otro lado de la ciudad. Son las 5:45 y tu cónyuge todavía no llegó a casa.

En cada uno de estos escenarios, tranquilamente podrías elegir sentir frustración, desprecio o indiferencia. ¿Fue ése tu primer instinto? ¿Has notado que también hay una manera más positiva de considerar cada uno de los escenarios?

“¿Qué considerado que no me despertó!”

○

“¿Quiso que descansara lo más que pudiera!”

“¿Qué maravilla que dedique tiempo a los niños!”

○

“¿Qué padre maravilloso y devoto!”

“Algo la habrá retrasado en la oficina; ¡debe estar disgustada de llegar tarde!”

○

“Espero que todo esté bien; ¡él nunca me hace esperar!”

Debería ser fácil ver que, cuando piensas de manera más positiva acerca de una situación, es más probable que actúes de manera más positiva con tu cónyuge. Aunque te parezca que lo que piensas en una situación sencillamente sucede, puedes controlar tu manera de pensar y decidir tener una actitud más positiva hacia tu cónyuge. Aprender a hacerlo constituye una destreza que conduce a mayor felicidad y satisfacción en el matrimonio.

Consejo 5 + Da a tu cónyuge el beneficio de la duda.

Pero ¿y si dieras a tu pareja el beneficio de la duda y te equivocaras? Cuando te decepciona con frecuencia, puede resultar difícil darle el beneficio de la duda. En esos casos, es importante que hablen sobre tus frustraciones y decidan juntos cómo cambiar la situación. Uno tendrá que

concentrarse en modificar algunas conductas que aflijan al otro, y el otro tendrá que reforzar los aspectos positivos. En lugar de señalar constantemente cada vez que un cónyuge hace algo mal, intenten notar y mencionar las veces que su cónyuge hace algo bien. Por ejemplo, si olvida todo el tiempo avisar que se retrasará, haz algo realmente agradable la primera vez que recuerde avisarte. Por lo general, las personas respondemos mejor a los elogios que a las críticas.

Hay que reconocerlo: ¡nadie es perfecto! Siempre habrá cosas de tu cónyuge que te saquen de las casillas, por lo que es importante no dejar que los aspectos negativos de tu relación opaquen los positivos.

Consejo 6 + Concéntrate más en los aspectos positivos de tu cónyuge y de tu matrimonio.

Tómate un minuto para pensar en 10 cosas que realmente te gusten de tu cónyuge. Anótalas aquí y vuelve a consultarlas la próxima vez que sientas frustración por algo relacionado con tu cónyuge.

¡10 cosas geniales de mi cónyuge!

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____



Lo que haces

Además de pensar en maneras de sustentar y construir la relación, las personas que conforman matrimonios saludables convierten en hábito hacer ciertas cosas que mantienen fuertes su amistad, su compromiso y su unión. Algunas de esas conductas se dan con mayor naturalidad en algunos que en otros; sin embargo, todos podemos desarrollar destrezas en esas áreas con un poco de esfuerzo.

✿ **Mantener y cultivar su amistad**

No debería sorprender demasiado el hecho de que las parejas que mantienen una amistad sólida lógicamente manejan mejor sus conflictos. Al comienzo del matrimonio, las parejas suelen tener facilidad para hacer el tipo de cosas que potencian su amistad y los sentimientos positivos hacia el otro. Las siguientes son sugerencias bastante sencillas pero muy eficaces para mantener y cultivar la amistad a lo largo de la vida juntos.

Consejo 7 + Pregunta con frecuencia a tu pareja acerca de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

Tal vez ya sepas muchas cosas sobre tu cónyuge, pero que te esfuerces constantemente para conocerlo más en profundidad puede tener efectos positivos en tu matrimonio. Cuanto más sepa una persona sobre los detalles del mundo del cónyuge (motivos de estrés, esperanzas, lo que le gusta y lo que no), mejor será su matrimonio. Conocer bien a tu cónyuge permite forjar una amistad sólida: la verdadera clave para un matrimonio duradero y saludable.



<i>Pon a prueba cuánto conoces a tu pareja respondiendo a las siguientes preguntas con verdadero o falso.</i>	<i>Verdadero</i>	<i>Falso</i>
Puedo dar el nombre de los mejores amigos de mi cónyuge.		
Sé cuál es la clase de música preferida de mi cónyuge.		
Sé cuál es la película favorita de mi pareja.		
Sé cuál fue el suceso más estresante de la niñez de mi cónyuge.		
Sé cuál fue el momento más incómodo que vivió mi pareja.		
Sé qué haría mi cónyuge si ganara la lotería.		
Sé cuál sería el trabajo ideal de mi cónyuge.		
Sé cuál es el lugar ideal en el que viviría mi pareja.		
Sé qué cosas le provocan estrés a mi cónyuge hoy en día.		
Sé el nombre de las personas que han irritado a mi pareja últimamente.		
Conozco algunos de los sueños que tiene mi cónyuge en la vida.		
Conozco muy bien las creencias religiosas de mi pareja.		
Sé cuál es el pariente preferido y el menos preferido de mi cónyuge.		
Siento que mi pareja me conoce bastante bien.		
Confío en mi cónyuge.		
Mi pareja confía en mí.		

*Adaptado del libro *The Seven Principles for Making Marriage Work*, Gottman, 1999.

Si pudiste responder verdadero a más de la mitad de las preguntas, conoces bastante bien a tu cónyuge. Si no, tómate el tiempo de hallar las respuestas a esas y otras preguntas importantes acerca de tu pareja. Hacerlo mejorará la amistad y el compromiso hacia tu cónyuge. Compartan las respuestas de la lista y no te sientas mal si no supiste responder muchas cosas. Tómenlo como una oportunidad para conversar. Disfruten la conversación y conviértanlo en algo habitual de los momentos que pasan juntos.

Consejo 8 + Con pequeños gestos diarios, demuestra a tu cónyuge cuánto te importa.

Curiosamente, no son las grandes y exageradas demostraciones de amor y cariño las que mantienen fuerte al matrimonio. Son las conductas y los hábitos diarios, sencillos y positivos los que funcionan mejor. Los investigadores han incluso descubierto una fórmula entre las parejas saludables: en la relación, por cada conducta negativa, hay cinco conductas positivas. A menudo, cuando las parejas atraviesan problemas de relación, no necesariamente hay más conductas negativas, sino que la pareja ha perdido las numerosas conductas y rutinas diarias de amabilidad y consideración que existían al comienzo.



Así como la actividad física diaria forma cuerpos fuertes, existen algunos ejercicios diarios para relaciones que forman matrimonios fuertes. Prueben con estos ejercicios: *péguelos en la nevera y pónganlos en práctica. ¡Hay parejas que han obtenido resultados sorprendentes!*



Ejercicio 1

Antes de despedirse de su cónyuge por la mañana, sepan ambos lo importante que pasará en su vida ese día. Así se pone fin a la falta de atención que con el tiempo convierte a las parejas en extraños.

2 minutos por día

Ejercicio 2

Relájense después del trabajo conversando sobre las partes más estresantes del día. Así se evitará que la frustración laboral se extienda a la vida familiar. También hablen de las alegrías y los logros. Cuando sea el turno de hablar de tu cónyuge, frena tu impulso de dar consejos. En cambio, ofrécele tu apoyo y dile que lo comprendes. Muéstrate entusiasta con respecto a las alegrías y los desafíos.

20 minutos por día

Ejercicio 3

Una vez al día, espontáneamente, di a tu pareja que valoras algo que haya hecho o que admiras alguna de sus cualidades.

5 minutos por día

Ejercicio 4

Demuestra tu cariño fuera del dormitorio dando un beso o una caricia de vez en cuando.

5 minutos por día

Ejercicio 5

Planeen una cita una vez por semana, como cuando eran solteros. Vayan a algún lugar —a solas— y permítanse reencontrarse.

Una vez por semana, al menos 2 horas cada vez

❖ **Aprender a comunicarse**

La comunicación es la clave de una buena relación. ¿Cuántas veces lo has oído? Pues es cierto. Hallar maneras de ser escuchado y de escuchar al cónyuge es muy importante para lograr un matrimonio saludable. Algunos lo hacen muy bien, pero otros necesitan practicarlo.

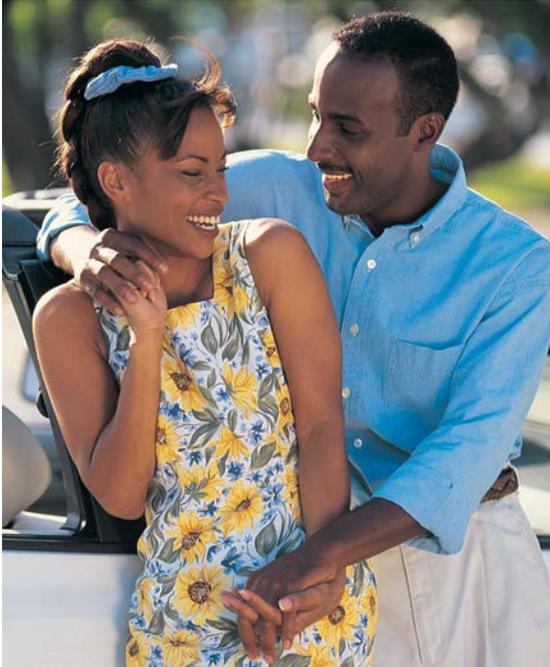
La manera en que se comunican los integrantes de tu familia —con quienes te criaste— tiene gran influencia en el modo en que tú te relacionas con tu pareja. Quizá ayude a los dos examinar los patrones de comunicación que han aprendido.

Marca las respuestas de abajo que mejor describan los patrones de comunicación de tu familia de origen. ¿Eras consciente de los patrones de comunicación de tu familia y de la familia de tu cónyuge antes de completar este cuestionario? ¿Te equivocaste al pensar que los dos estaban familiarizados con el mismo estilo de comunicación? ¿Qué suele ocurrir cuando dos personas tienen distintos estilos de comunicación?

Consejo 9 + Hablen de sus diferencias con respecto a los patrones de comunicación y decidan juntos qué aspectos modificarán para poder comunicarse con mayor eficacia.

- | | | |
|--|---|--|
| <p>1. ¿Cómo describirías la comunicación?
Abierta
Cerrada</p> | <p>4. ¿En qué momento se dedicaba tiempo a conversar en tu familia?
Después de la escuela
A la hora de comer
Tarde por la noche
Los fines de semana
Nunca</p> | <p>9. ¿Los integrantes de la familia tienen libertad de estar en desacuerdo entre sí?
Sí
No</p> |
| <p>2. ¿Cómo se sienten los integrantes de tu familia entre sí?
Alejados
Unidos</p> | <p>7. ¿Cómo describirías la habilidad de tu familia para lidiar con los cambios?
Los aceptan con tranquilidad.
Se estresan mucho.
Se enojan.
Los resisten.</p> | <p>10. ¿Cómo describirías el tono general del modo de conversar de tu familia?
Tranquilo
Fuerte
De discusión
Crítico</p> |
| <p>3. ¿En torno a qué temas suelen girar las conversaciones dentro de tu familia?
Personas
Hechos
Sentimientos
Ideas</p> | <p>8. ¿Quién tomaba las decisiones más importantes en la familia?
Padre
Madre
Hijos
Abuelos
Distintas personas</p> | <p>11. ¿Hay temas de los que no se permita hablar en casa?
Sí
No</p> |
| <p>4. ¿Con quién prefieres hablar?
Un padre
Un hermano
Un pariente
Un amigo
Nadie</p> | | <p>12. ¿Valoran los integrantes de la familia las opiniones de cada uno?
Sí
No</p> |
| <p>5. ¿Con qué frecuencia se reúnen los integrantes de tu familia para conversar acerca de cosas que los preocupan?
A diario
Varias veces por semana
Solo cuando hay un problema
Nunca</p> | | |

**Adaptado de Connections: Relationships and Marriage., C. Kamper, The Dibble Fund.*



Es importante recordar que la comunicación es como un partido de tenis. Una persona (el emisor) envía la pelota (el mensaje) a otra que la recibe: las dos cosas tienen que pasar para que la pelota (el mensaje) no caiga (quede sin comunicarse).

Hagan de ese intercambio un hábito de su vida diaria de pareja. El emisor debe usar la primera persona para transmitir el mensaje desde su punto de vista; por ejemplo:



.....

Estoy entusiasmado con _____
 porque _____.

Estoy frustrado con _____
 porque _____.

Me alegra que _____
 porque _____.

Estoy nervioso o preocupado con _____
 porque _____.

Tengo esperanzas de que _____
 porque _____.

.....

Cuando uno de los cónyuges comunica sus ideas y sentimientos, el otro debería hacer un esfuerzo por recibir y comprender el mensaje que se intenta transmitir. Una de las maneras más sencillas de facilitar la comprensión es hacer preguntas al cónyuge acerca de lo que dijo.

Recibir la información en el proceso de comunicación suele ser la parte que más les cuesta a las parejas. Practica repitiéndole a tu cónyuge lo que acaba de decir; por ejemplo:

“Entonces, lo que quieres decir es que...”

Deja que tu cónyuge se explique si es necesario. Alternen los roles de emisor y receptor por turnos. Este Consejo de comunicación de idas y vueltas puede ser engorroso para algunas personas, pero si logran que forme parte del hábito de conversación de todos los días, se incorporará a sus patrones de comunicación cuando estén en conflicto.

Consejo 10 + Cuando conversen, asegúrense de turnarse y esfuércense por escuchar realmente lo que su pareja dice y siente.

❖ **Cómo tratar los conflictos**

Una gran diferencia entre relaciones satisfactorias e insatisfactorias no reside en si la pareja tiene o no conflictos: reside en cómo se los trata. No hay dos personas que coincidan absolutamente en todo, y evadir temas o intentar simular que todo está bien puede generar grandes problemas. Todos los seres humanos que forman parte de una relación tienen conflictos de vez en cuando. La existencia del conflicto no implica que haya un problema con tu relación.

Es importante recordar que *el modo de comunicación —cómo responden al otro cuando están en conflicto— puede fortalecer su relación o derribarla*. Las parejas pueden aprender maneras saludables de discrepar sin dañar su relación en el proceso. Incluso pueden resolver juntos algunos problemas. *Evalúate con los siguientes enunciados.*



.....
 Uso lenguaje que no pone al otro a la defensiva; por ejemplo, expreso mis sentimientos en lugar de culpar o acusar al otro.

¡Lo hago muy bien!
 Lo hago bien.
 Realmente tengo que mejorar en esto.

No me pongo inmediatamente a la defensiva cuando mi cónyuge menciona un asunto o problema.

¡Lo hago muy bien!
 Lo hago bien.
 Realmente tengo que mejorar en esto.

Le hablo a mi cónyuge con amabilidad (sin sarcasmos ni insultos).

¡Lo hago muy bien!
 Lo hago bien.
 Realmente tengo que mejorar en esto.

Pido disculpas.

¡Lo hago muy bien!
 Lo hago bien.
 Realmente tengo que mejorar en esto.

Me tomo el tiempo de escuchar lo que dice mi pareja. (No es que esté pensando en lo que voy a decir luego mientras el otro habla.)

¡Lo hago muy bien!
 Lo hago bien.
 Realmente tengo que mejorar en esto.

Mantengo la comunicación con mi cónyuge y no me cierro ni dejo de tratar de hablar de las cosas.

¡Lo hago muy bien!
 Lo hago bien.
 Realmente tengo que mejorar en esto.

.....
 ¿Cómo te ha ido? ¿Por qué es importante centrar tus palabras en ti más que en tu cónyuge? ¿Por qué es importante no responder a la defensiva de inmediato?

Los humanos se ponen a la defensiva por naturaleza. Pide a tu pareja que levante una mano; chócala con la tuya y observa la reacción. ¿Cuál parece ser la reacción natural? ¿Oponer resistencia!

No debería costarles comprender que el método de comunicación de ataque y defensa no es bueno. Si atacas, tu mensaje no llega: la otra persona está muy ocupada oponiendo resistencia.

¿Qué maneras existen de evitar o salir de esa trampa? En primer lugar, usa un comienzo más suave cuando tengas un asunto o problema que quieras discutir. La ira suele encontrar ira por respuesta, así que, si comienzas con emociones que no son tan fuertes, es menos probable que tu cónyuge responda con emociones fuertes y de ira.

Cuando se encuentren en una discusión de gran carga emocional, cualquiera de ustedes puede dar un paso al costado y reducir el nivel de conflicto. Vuelve a chocar la mano de tu cónyuge, y cuando oponga resistencia, relaja tu mano en respuesta. ¿Qué hace la otra persona? El otro por lo general ya no empuja con tanta fuerza.

Hay muchísimas maneras diferentes de dar un paso al costado. Puedes hablar con más suavidad y más lentamente a propósito. Puedes llegar a tu pareja por la vía emocional diciéndole: “Debes sentirte...”, o si hablas de tus emociones y pides ayuda.

Es de vital importancia recurrir a conductas tranquilizadoras y hallar maneras de que los sentimientos de ira se mantengan en niveles manejables cuando se está en conflicto. Si alguien se molesta demasiado, ¡todas esas destrezas y conocimientos maravillosos que has adquirido

para mantener fuerte la unión con tu cónyuge pueden salir volando de tu cabeza!

❖ **Más consejos para una comunicación eficaz durante los conflictos**

Con tu pareja, marquen con una estrella las sugerencias mencionadas a continuación que consideren especialmente importantes para ambos. Anoten en un papel estas y otras reglas que se les ocurran y pónganlo en un lugar donde puedan verlo con frecuencia.

Consejo 11 + Describe tus sentimientos usando la primera persona en lugar de empezar con “tú” Iniciar la conversación con “tú” suele poner a la otra persona en una actitud defensiva y puede empezar a alterarla emocionalmente.

Consejo 12 + Concéntrate en la conducta específica del momento y no catalogues al otro de algo malo. Los enunciados que comienzan en primera persona pueden combinarse con un enfoque específico en la conducta. Catalogar a una persona puede ponerla a la defensiva y molesta enseguida. Fíjate en qué se diferencian los siguientes enunciados:

- ♦ *“Tú nunca haces nada”, contra “Qué bueno si recordaras colocar las toallas húmedas en la canasta”.*
- ♦ *“Tú nunca piensas en los demás”, contra “Estoy muy triste de que hayas olvidado nuestro aniversario”.*
- ♦ *“Tú nunca ayudas con los niños”, contra “Sentiría un gran alivio si ayudaras con la rutina de acostar a los niños”.*

Consejo 13 + No te empeñes tanto en ganar. Sé capaz de disculparte.

A menudo, una disculpa es un bálsamo de efecto casi inmediato para los sentimientos de ira de tu pareja. Es una respuesta muy eficaz.

Consejo 14 + Usa palabras y un tono de voz amables. ¿No es increíble lo amables y educados que somos con amigos, conocidos e incluso con extraños? ¿Le hablas a tu cónyuge con amabilidad? Esfuérzate por sumar a tu diálogo con tu pareja palabras y frases corteses y genuinamente amables, como “por favor”, “gracias” y “valoro tanto que tú...”.

Consejo 15 + Expresa algún tipo de agradecimiento antes de plantear una queja.

Hay quienes recomiendan mencionar varios aspectos positivos por cada queja o crítica planteada: así, se aumenta la probabilidad de que la queja sea acogida (escuchada). ¿Lo has intentado alguna vez con alguien? ¿Qué se siente? Incluso en medio del conflicto y las emociones fuertes, puedes encontrar algo que aprecies de tu cónyuge y debes verbalizarlo. Puede resultar muy efectivo a la hora de calmar sentimientos de ira.

Consejo 16 + No te guardes todo hasta sentir que te desbordas y terminas descargando todo junto. Si cargas siempre con tus quejas y sentimientos desagradables y luego los descargas todos juntos sobre tu cónyuge, es muy probable que tu pareja se sienta excedida o se ponga a la defensiva automáticamente y no escuche lo que tengas para decir. Di lo que piensas y sientes apenas llegué el momento apropiado. No esperes a que las cosas se acumulen.

Consejo 17 + Evita los ultimátum. Los enunciados que comienzan con “Más vale que lo hagas o de lo contrario...” no ayudan a resolver conflictos. Limitan las opciones y la verdad es que acorralan a tu pareja y la obligan a hacer una elección con la que quizá ninguno de los dos esté satisfecho.

Consejo 18 + Escucha lo que la otra persona tiene para decir. Cada persona involucrada tiene su propio punto de vista y debería tener la oportunidad de expresarlo. No se interrumpen. Túrñense... y escuchen.

Consejo 19 + Comprueba siempre tus percepciones.

No des por sentado que sabes lo que pasa o cómo se siente o piensa tu cónyuge. Comprueba y vuelve a comprobar que lo entiendes.

Consejo 20 + Expresa deseos y necesidades clara y directamente. No des vueltas ni hagas que tu cónyuge adivine cuál es el problema. Una técnica que puede funcionar es C-Y-N: Cuando tú...Yo siento... yo Necesito...

Consejo 21 + No usen el sexo para alivianar una discusión. El sexo puede ser grandioso para amigarse una vez que hayan resuelto un conflicto con el cónyuge, pero es un sustituto insuficiente del acuerdo mutuo sobre un asunto difícil. Tampoco nieguen los encuentros sexuales en calidad de amenaza ni los usen para manipular al otro.

Consejo 22 + No peleen sucio. No maltraten ni manipulen al físicamente, emocional ni verbalmente. No digan o hagan cosas que molesten al otro a propósito. Probablemente sepas mejor que nadie en el mundo cuál es la manera más eficaz de lastimar a tu pareja. Respétalo lo suficiente para contenerte y no pelear sucio.

Consejo 23 + No le hagas el vacío. Hacer el vacío es una forma de agresión silenciosa. No te ayudará a resolver nada y lo único que hace es prolongar en ambos la agonía del conflicto.

Consejo 24 + Pide tregua y señala faltas.

A veces es necesario tomarse un breve descanso para calmarse si los ánimos están caldeados. De

todos modos, asegúrense de volver al tema. Además, establezcan una manera de señalar una falta si su cónyuge empieza a pelear sucio o a romper las reglas de la pelea limpia.

Consejo 25 + No te desquites con tu pareja. Si te enojaste con tu hermana, no le grites a tu cónyuge. Puedes compartir tus sentimientos de tristeza o de enojo con tu pareja, pero ten cuidado de no hacerle sentir que es el blanco.

Consejo 26 + Usa el humor.

El humor puede ser una buena manera de lidiar con un conflicto en tanto no sea sarcástico. ¡El humor cariñoso puede acabar con la tensión de una discusión en un abrir y cerrar de ojos!

Consejo 27 + Cuando la pelea termina, déjala allí. Perdona y olvida. No traigas la pelea a colación una y otra vez ni te aferres a tu enojo cuando la discusión esté acabada, por más que no haya sido resuelta como tú querías.

Consejo 28 + Trata de anotar tus sentimientos.

A veces, la confrontación directa no es la mejor manera de conversar un asunto con tu cónyuge. Las palabras escritas no están tan cargadas de emoción como a veces lo están las palabras habladas. Tu pareja tal vez tenga mejor predisposición a escuchar lo que hayas escrito.

Consejo 29 + Usa estas frases importantes: "Ahora comprendo", "Tal vez tengas razón" y "Lo siento". Y ámate a agregar una cuarta frase a esa lista: "¡Te amo!".

❖ Las grandes señales de advertencia

A lo largo de tu matrimonio, presta particular atención a las siguientes cuatro conductas, que se consideran especialmente destructivas y predictivas del fracaso matrimonial.

Crítica

Hay una gran diferencia entre quejarse y criticar. La queja se centra en una conducta específica, como: “Me molesta que no hayas puesto tu ropa en la canasta”. Pero la crítica avanza un casillero más y asigna una característica de la personalidad, como: “¡Qué vago eres!”.

Actitud defensiva

En respuesta a una queja, defenderse parecería una reacción natural. Pero en lugar de distender el ataque, ese tipo de respuesta suele intensificarlo. La actitud defensiva es en realidad una manera de culpar a tu cónyuge. Estás diciendo en realidad: “El problema no soy yo: eres tú”.

Desprecio

La negatividad extrema lleva a conversaciones llenas de sarcasmo, cinismo y burlas. El desprecio envenena una relación. Genera disgusto y carcome todo lo bueno de ella.

Actitud evasiva

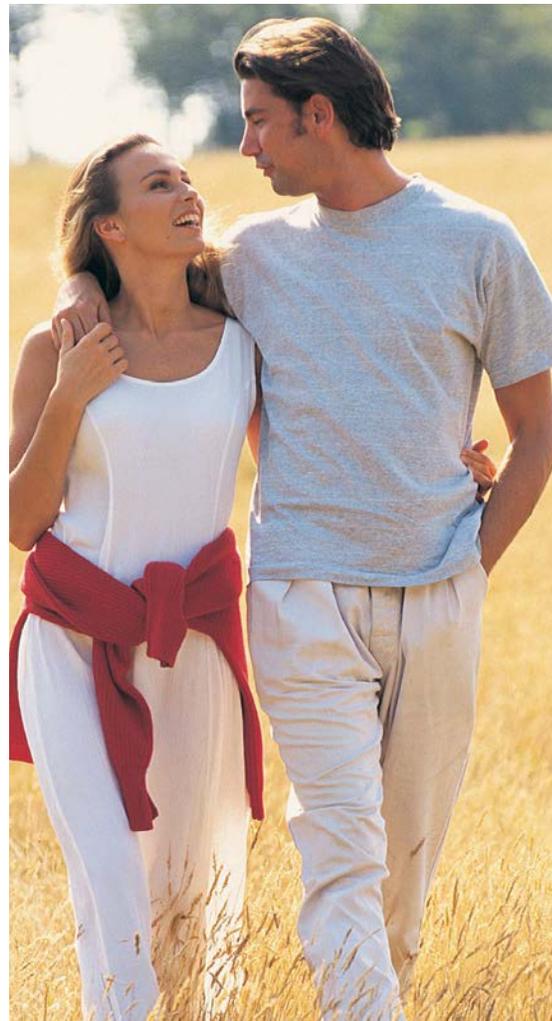
Cuando no hay esperanzas de progreso, uno de los miembros de la pareja (el hombre en el 85 por ciento de los casos) simplemente sale de sintonía. No demuestra interés; hasta parece no escuchar siquiera. La actitud evasiva suele ser lo último en llegar. Representa una desconexión letal.

*Adaptado del libro *The Seven Principles for Making Marriage Work*, Gottman, 1999.

La crítica, la actitud defensiva, el desprecio y la actitud evasiva pueden filtrarse hasta en las mejores relaciones. Sin duda, en algún momento del matrimonio, puede existir una crítica ocasional hacia tu cónyuge, pero debes estar alerta: si no se hace un esfuerzo consciente por detener estas

conductas, ellas crean un ciclo de negatividad que se torna cada vez más destructivo y difícil de detener.

Consejo 30 + Está alerta a las grandes señales de advertencia: crítica, actitud defensiva, desprecio y actitud evasiva.



Muchos de estos consejos se tomaron de *Saying I Do: Consider the Possibilities* de J. Marshall y son usados con permiso. Para más información y consejos, visita www.utahmarriage.org.

La organización *de tu* Matrimonio



La organización de tu Matrimonio

En esta sección, nos concentraremos en usar esas destrezas que están relacionadas con el pensar y el hacer al momento de enfrentar ciertos desafíos.

❖ Dinero

En todos los matrimonios hay asuntos y tareas que organizar. Un asunto con el que lidian todas las parejas es el manejo del dinero. Un modo importante de empezar es conversar sobre el valor que atribuyes al gasto.

¿Qué es lo importante para ti? ¿Por qué gastas tu dinero del modo en que lo haces? Si diéramos un billete de \$100 a diez personas, muy probablemente lo gastarían de modos totalmente distintos. ¿Por qué? Porque las personas son distintas y valoran cosas distintas. Las convicciones que tienes profundamente arraigadas con respecto a lo atractivo y bueno se conocen como “valores”. Los valores surgen de experiencias personales. Has hecho —y seguirás haciendo— elecciones en base a tus valores. Los valores no necesariamente son correctos o incorrectos: expresan lo que a ti te parece más importante.

Las familias establecen objetivos en base a sus valores. Una razón importante de por qué muchas parejas discuten acerca del dinero a menudo radica en que tienen valores y objetivos distintos.



Lee la siguiente lista. Coloca un 1 al lado de las cosas que para ti son más importantes. Coloca un 2 al lado de las cosas que consideres de cierta importancia y un 3 al lado de las que no consideras importantes. Una vez que hayas completado la lista, pide a tu pareja que haga lo mismo.

- religión
- educación
- vacaciones
- ahorrar dinero
- nuestra propia empresa
- joyas
- familia
- salud
- eventos culturales
- deportes
- éxito laboral
- comida
- seguro
- mucho dinero
- amigos
- automóvil nuevo
- cancelar deudas
- ropa
- entretenimiento
- bote
- ¿otros?



Acabas de ganar \$10,000 en la lotería. ¿Qué harás con el dinero? Decide cómo gastarías tu dinero y completa la siguiente tabla.

\$ _____ para _____

Acaban de despedirte del trabajo. Debes hacer una reducción importante de tu presupuesto. ¿Qué reducirías primero?

Ahora compara tus respuestas a las preguntas anteriores con las de tu pareja.



¿Ambos valoran las mismas cosas?

¿Tú quieres ropa nueva cuando tu pareja preferiría irse de pesca?

¿Coinciden con tu pareja con respecto a los valores que le atribuyen al gasto?

¿Inviertes dinero en las cosas que son realmente importantes para ti y tu familia?

Ya es bastante difícil para una persona decidir qué es más importante, pero más difícil aun es que dos personas estén de acuerdo en las mismas cosas. Dedicar un tiempo a comparar tu gasto real con las prioridades a las que acabas de dar un puntaje para ver si realmente coinciden.

✦ Consejos para hablar de dinero

Mencionamos aquí algunos consejos que los ayudarán a administrar el dinero juntos y de manera efectiva.

Consejo 1 + Dedicuen cada mes una cantidad determinada de tiempo a hablar del dinero (presupuesto, gastos planificados, planes de reducción de deudas). Al tener una conversación regularmente, invertirán menos tiempo en total y pueden evitar problemas, ya que han reservado un tiempo para trabajar juntos.

Consejo 2 + Hablen regularmente sobre cómo administrar mejor el dinero.

Consejo 3 + Actúen en equipo. Respeten sus diferencias y encamínense para tomar decisiones con las que ambos estén de acuerdo.

Consejo 4 + Manténganse al tanto de todos los activos y las deudas personales de cada uno.

Consejo 5 + Comenten y pónganse de acuerdo en cómo usar cualquier dinero extra (como las devoluciones en concepto de impuestos).

Consejo 6 + Escriban juntos objetivos económicos a corto y a largo plazo.

Consejo 7 + Al establecer objetivos económicos, recuerden ser realistas, específicos y flexibles.

Consejo 8 + Recuerden usar destrezas de comunicación positiva al hablar de dinero. Eviten usar lenguaje que ponga a su cónyuge a la defensiva, como criticar, ridiculizar o exigir.

*Adaptado de "Managing Your Money", E. Ames, Ohio State University Extension

❖ Trabajo y familia

Desafortunadamente, muchas parejas se casan sin dedicar mucho tiempo a comentar sus expectativas acerca de cómo será su vida laboral y familiar.

Es importante que tú y tu cónyuge tengan una comprensión conjunta de los pensamientos y expectativas del otro en estas áreas.



Responde estas preguntas individualmente y luego compara tus respuestas con las de tu cónyuge.

.....
¿Los dos planean trabajar cuando se casen?
.....

Si ambos trabajan, ¿el trabajo de uno de los cónyuges tendrá prioridad sobre el del otro?
.....

¿Tú y tu pareja están de acuerdo en cuanto al tipo de trabajo que tendrá cada uno?
.....

¿Esperas que tu cónyuge esté dispuesto a mudarse en caso de que tu trabajo lo requiera?
.....

Si ni tú ni tu pareja necesitan trabajar por razones económicas, ¿trabajarán ambos de todos modos?
.....

Si tu cónyuge perdiera el empleo, ¿por cuánto tiempo estarías a gusto siendo el único sostén económico?
.....

¿Qué influencia tendrá tu trabajo a la hora de decidir si tener hijos y cuándo tenerlos?
.....

¿Alguno de los dos debería considerar quedarse en casa al cuidado de los hijos?
.....

¿Quién debería ser?
.....

Si tanto tú como tu pareja necesitan o quieren trabajar, ¿qué opciones tienen con respecto al cuidado de los hijos?
.....

¿Cuántas horas esperas trabajar en una semana normal?
.....

.....
¿Cuántas horas esperas que trabaje tu cónyuge en una semana normal?
.....

¿Tu prioridad máxima es el desarrollo de tu carrera o la vida familiar?
.....

Ya sea que trabaje uno de ustedes o los dos, es importante crear un equilibrio entre el trabajo y el hogar.

Si bien es imposible separar por completo tu vida laboral de tu vida familiar, existen beneficios potenciales de separar un poco las dos.

Completa las siguientes oraciones de modo que tengas una mejor comprensión de cómo tu vida laboral se extiende a tu vida familiar. Lean las respuestas con tu cónyuge. ¿Con qué respuestas te sientes bien? ¿Qué respuestas muestran cómo tu vida laboral podría estar afectando de un modo negativo tu vida familiar?

Si trabajo horas adicionales, al llegar a casa...
.....

Después de un día difícil de trabajo, al llegar a casa...
.....

Si me fastidio en el trabajo, al llegar a casa...
.....

Si mi jefe me felicita, al llegar a casa...
.....

Si las cosas han ido bien en el trabajo, al llegar a casa...
.....

Si mi ambiente laboral ha sido bullicioso, al llegar a casa...
.....

Si me he aburrido en el trabajo, al llegar a casa...
.....

Si siento que no me pagan lo suficiente, al llegar a casa...
.....

Si he tenido que obedecer órdenes todo el día, al llegar a casa...
.....

Si me enorgullece mi día de trabajo, al llegar a casa...
.....





Equilibrio vs. estrés - Ahora considera el nivel de equilibrio o estrés de tu vida. Seleccione sus respuestas a los siguientes comentarios.	Totalmente en desacuerdo (1)	En desacuerdo (2)	Ni lo uno ni lo otro (3)	De acuerdo (4)	Totalmente de acuerdo (5)
Al final del día, siento frustración porque no hice todo lo que tenía planeado.					
Siento que trato de ser todo para todos...					
Me cuesta reservar tiempo para hacer actividades con mi cónyuge.					
No me siento bien con cuanto contribuye mi cónyuge con el cuidado y mantenimiento de nuestro hogar.					
A menudo, no puedo participar en actividades familiares debido a mi trabajo.					
A menudo, no puedo cumplir con el trabajo por los compromisos que tengo con mi familia.					
<p>Cuenta los puntos que están asociados a cada una de las respuestas que encerraste en un círculo.</p> <p><i>Si tu puntaje es de 6 a 12:</i> probablemente estás logrando un buen equilibrio entre trabajo y familia.</p> <p><i>Si tu puntaje es de 13 a 20:</i> deberías prestar atención a algunos aspectos de la vida laboral/familiar y pensar en cómo reducir un poco el estrés.</p> <p><i>Si tu puntaje es de 21 a 30:</i> es importante que tú y tu cónyuge discutan estrategias para reducir el estrés y restaurar cierto equilibrio en su vida.</p>					

❖ **Consejos para organizar trabajo y familia**

No hay que hacer cambios grandes para notar una diferencia. Pruebe algunas de estas ideas que te ayudarán a organizar las rutinas diarias de trabajo y familia.



Hora de despertarse

- ♦ Irse a la cama más temprano y levantarse más temprano.
- ♦ Alistarse antes de despertar a los demás.
- ♦ Hacer que los niños preparen su propio almuerzo.
- ♦ Coordinar y compartir las tareas matinales con tu pareja.
- ♦ Dedicar tiempo al desayuno.
- ♦ Adelantar 10 minutos los relojes.
- ♦ Premiarse cuando se llega al trabajo a tiempo.

Después del trabajo/hora de la cena

- ♦ Marcar la transición con un cambio de ropa.
- ♦ Dedicar tiempo a escuchar y desahogarse acerca de la jornada de cada uno.
- ♦ Preparar juntos las comidas.
- ♦ Sentarse juntos a la mesa para la cena.
- ♦ Permitirse momentos de soledad individual.
- ♦ Repartirse la limpieza de los platos y de la casa.
- ♦ Preparar los almuerzos del día siguiente.

Limpieza/hora de irse a dormir

- ♦ Respetar el horario límite de televisión acordado.
- ♦ Hacer algunas tareas de mantenimiento diariamente (pagar facturas, quitar el polvo).
- ♦ Dejar las cosas que se necesitará usar por la mañana en el lugar indicado.
- ♦ Planificar y preparar lo que se pondrán mañana.

Si realmente sientes que te falta equilibrio, sería importante que te esfuerces más para manejar tu tiempo y carga de estrés.

- ♦ Haz una lista de las actividades semanales y organízalas por prioridad en una lista de control.
- ♦ Programa momentos para pasar con tu cónyuge cada día si has estado trabajando demasiado.
- ♦ Programa tus ejercicios cada semana.
- ♦ Mantén una buena alimentación y un tiempo de sueño adecuado.

- ♦ Planeen hacer algo divertido en pareja por lo menos una vez por semana.
- ♦ Habla con tu empleador si tu carga de trabajo te genera demasiado estrés o presión. Ve preparado para usar algunas estrategias sugeridas.
- ♦ Habla con tu cónyuge si sientes que tu trabajo está afectando de forma negativa tu vida familiar (usando las técnicas que has aprendido para la comunicación positiva). Desarrollen estrategias juntos.

❖ El hogar y las responsabilidades en el cuidado del hogar

Vuelve a la pág. 6 y observa la tabla con las expectativas de los papeles conyugales. ¿Qué tan parecidas fueron tus respuestas y las de tu pareja a las preguntas relacionadas con las tareas domésticas y las responsabilidades familiares? En realidad, no es tan importante quién hace cada cosa o quién hace más o menos, sino si están de acuerdo en cómo deberían manejarse y distribuirse las responsabilidades domésticas. Los dos deberían sentir que la distribución del trabajo — cuánto y qué hace cada uno — es justa.

Si alguno de los dos o ambos no se sienten a gusto con la situación actual —o si nunca han hablado sobre cuáles serán sus responsabilidades

en el cuidado del hogar— es buena idea hacer un poco de trabajo detallado para establecer un plan y un acuerdo.

Tómate unos minutos para hacer las siguientes listas.

Escribe todas las tareas domésticas que hay que hacer. (Es útil dividir las tareas en categorías como trabajo interno, trabajo externo, cuidado de los hijos, administración de finanzas y sostén económico.)

Menciona la frecuencia con la que debe realizarse cada tarea. (¿A diario, todas las semanas, todos los meses, cada tres meses o una vez al año?)

Escribe cuánto se tarda en completar cada tarea.

Menciona quién hará, o por lo general hace, la tarea. (¿Es principalmente el trabajo de la esposa, del esposo o es un trabajo compartido?)

Tarea doméstica	Frecuencia	Duración	Responsable



❖ **Consejos para organizar juntos las tareas domésticas**

Uno de los desafíos de las parejas ocupadas con doble ingreso es hacer suficiente tiempo para llevar a cabo las tareas domésticas necesarias sin sacrificar tiempo personal, de pareja y familiar. Este problema es causa de estrés en muchas relaciones. Aunque una solución sería contratar a alguien para que ayude con la limpieza de la casa, la mayoría de las parejas no pueden cubrir este gasto. Mencionamos aquí algunos consejos para manejar el “segundo trabajo”.

Consejo 1 + Establezcan prioridades. ¿Qué se necesita hacer realmente y cuándo? Algunas tareas son sin duda más importantes que otras. ¿Qué debe hacerse todos los días? ¿Qué puede esperar hasta el fin de semana? ¿Qué pueden hacer los niños?

Consejo 2 + Hagan un plan.

Una pequeña planificación puede traer grandes beneficios. Idear un plan de responsabilidad para las tareas domésticas —como el que se sugiere en la pág. 23— puede resultar beneficioso para ambos cónyuges en cuanto a su bienestar personal, así como también a la salud de la relación. Hacer un plan también puede ayudar a aclarar quién está haciendo tareas de las que la otra persona tal vez no sepa.

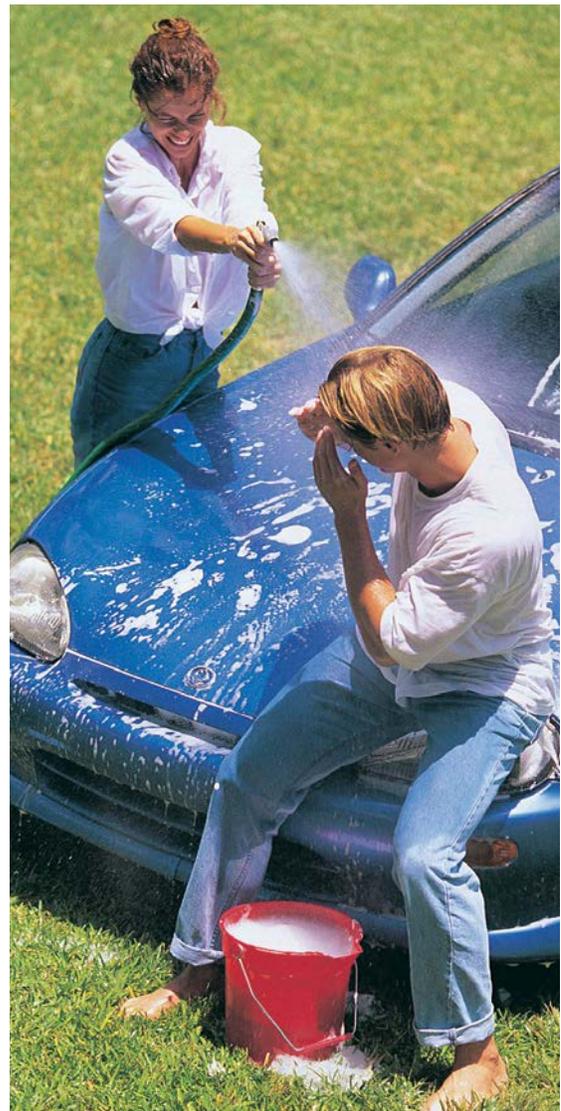
Consejo 3 + Dividan las tareas por habilidades, intereses y necesidades.

Dividan las tareas por habilidades, intereses y necesidades y no simplemente según se trate de “trabajo de hombre” y “trabajo de mujer”. En la mayoría de las parejas de hoy en día ambos cónyuges trabajan, y el patrón en el que la mujer se encarga de todo el “trabajo interno” mientras que el hombre se encarga del “trabajo externo” esporádico no suele considerarse justo. Una

división más atinada de las tareas permite que se distribuyan con más equilibrio y por preferencia individual.

Consejo 4 + Prohíban la micro gestión. Pongan una regla por la que quienquiera que haga la tarea puede hacerla a su modo sin recibir críticas. Si hay un conflicto de criterios, los cónyuges pueden procurar llegar a un acuerdo con el que ambos estén cómodos.

Consejo 5 + Sean flexibles. Intercambien tareas domésticas de vez en cuando para minimizar el aburrimiento. Además, permitir a la otra persona que se encargue de una tarea doméstica podría sacar a la luz algún talento o creatividad que estaba oculto.



❖ Hijos

El tema de los hijos es sin duda algo que debes conversar con tu cónyuge antes de casarte. ¿Esperan tener hijos? ¿Cuántos?

Una vez hayan decidido que tendrán un hijo, deberán conversar cuáles podrían ser las soluciones con respecto al trabajo y al cuidado del niño.



.....
 ¿Uno de ustedes se quedará en casa una vez que nazca? Si es así, ¿quién?

.....
 ¿Y por cuánto tiempo?

.....
 ¿Trabajarás en casa?

.....
 ¿Pedirán ayuda con el cuidado del niño a integrantes de la familia que no viven con ustedes?

.....
 ¿Contratarán a alguien de afuera para que cuide al niño?

.....
 ¿Pedirán a un amigo o vecino que cuide al niño?

.....
 ¿Usarán los servicios de una guardería?

.....
 ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada opción?

.....
 Tener hijos trae cambios en el matrimonio. “Realmente deseábamos este bebé”, dice Sharon con los ojos llenos de lágrimas. “Y seguimos sintiendo lo mismo. Es solo que parecería que estuviéramos más distanciados desde su llegada”. Jim agrega: “Entre nuestro trabajo y el cuidado de la pequeña Samantha, no queda mucho tiempo para ninguna otra cosa”.

La escritora Nora Ephron lo resumió muy bien: “Cuando tienes un bebé, se detona una explosión en tu matrimonio, y una vez que el polvo se asienta, tu matrimonio ya no es lo que era. No es necesariamente mejor ni peor; es diferente”.

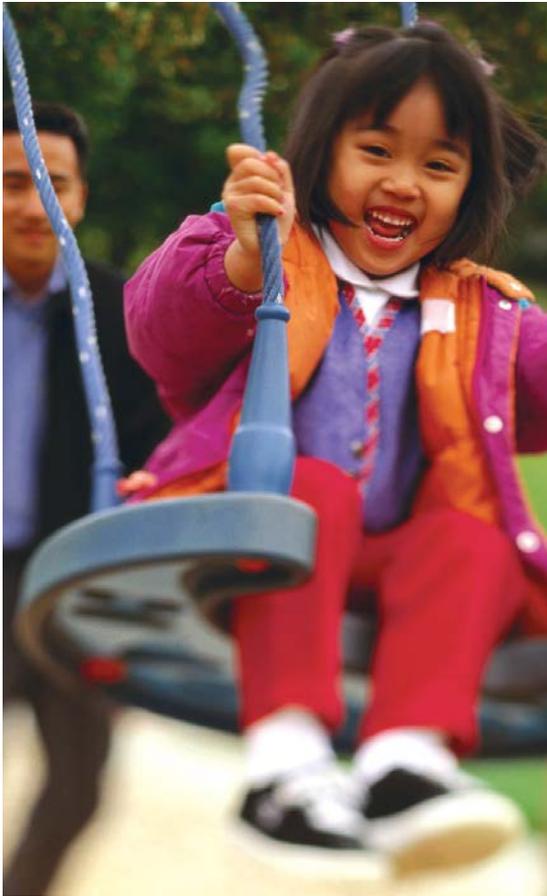


Sumar un bebé a la familia representa un gran cambio de vida para la mayoría de las parejas. Los hijos pueden traer un nuevo significado y profundidad a una familia. Si bien los hijos sin lugar a duda traen alegría, la mayoría de las parejas sienten que las responsabilidades, rutinas y relaciones cambian en varios sentidos después de la llegada del bebé. Muchas parejas notan que la paternidad desencadena un cierto grado de insatisfacción por al menos un par de años después de la llegada del niño. En las parejas de doble ingreso, la llegada de un niño suele cambiar la situación laboral de por lo menos uno de los integrantes, generalmente la madre. Incluso cuando estos cambios son deseados y planificados, pueden venir acompañados de sentimientos negativos, y hasta depresión. Como si eso fuera poco, los bebés de pocos meses suelen absorber y responder negativamente al estrés, lo que aumenta los problemas de los padres primerizos.

Según los autores de *Becoming Parents: How to Strengthen Your Marriage as Your Family Grows*, los padres primerizos como Sharon y Jim suelen mostrar cuatro signos de estrés que están relacionados: tienen consciencia de las nuevas responsabilidades de cada uno, limitan su atención, se irritan con las presiones del mundo exterior y pierden su perspectiva.

Tienen consciencia de las nuevas responsabilidades de cada uno.

Cuando los niveles de estrés son altos, las personas comienzan a notar y comparar cuánto trabajo están haciendo ellos con lo que creen que está haciendo su pareja. Eso es siempre peligroso porque



mientras que Sharon es muy consciente de todo lo que ella hace, ¡difícilmente pueda ver todo lo que Jim hace! Y las cosas que Sharon hace siempre le parecen más difíciles e importantes que las que hace Jim. Últimamente, cuando se sorprende sacando cuentas, Sharon trata de no decir nada hasta que se recuerda que Jim está trabajando tanto como ella. Ella y Jim han decidido que el puntaje probablemente se iguale con el tiempo.

Limitan su atención.

Cuando la vida se torna intensamente, estresante por las numerosas exigencias, muchas personas responden limitando su atención a un solo aspecto de su vida (a menudo el bebé, el trabajo, un pasatiempo). Esta área comienza a desplazar a las otras, y el mundo de la persona se encoge. A veces siente que no tiene tiempo para descansar, divertirse o hacer cosas en otras áreas de su vida. Desde luego, ello puede convertirse en un problema porque la otra persona puede empezar a resentirse mucho. Jim comenzó a limitar su atención cada vez más al trabajo en los meses

posteriores a la llegada del bebé. Sharon sentía que ya casi ni podía conectarse con él. Cuando finalmente hablaron del tema, Jim quedó pasmado: él sentía que estaba cumpliendo con su función de buen sostén económico. Durante esa conversación emotiva, Jim prometió no permitir que el trabajo dominara su vida.

Se irritan con las personas, las presiones y las actividades del mundo exterior.

Como los tiempos son ajustados y dormir es un lujo, los padres primerizos suelen sentirse abrumados por las que solían ser actividades y vínculos sociales normales. Se tiende a eliminar esas presiones y cuesta recordar que las fuentes de presión también pueden ser fuentes de apoyo. Sharon empezó a notar que su hermana y su madre estaban planeando grandes cenas familiares con demasiada frecuencia. El resentimiento se fue acumulando hasta que ella explotó una mañana y las acusó de estar intentando cansarla. ¡Así lo sentía! Después de calmarse y hablar con Jim, Sharon se dio cuenta de que las cenas familiares no eran más frecuentes que antes de la llegada del bebé. Y se dio cuenta de que realmente apreciaba esas ocasiones en que podía ver a otros integrantes de su familia. Con Jim, idearon un plan para asistir a algunas de esas cenas, aunque tal vez no a todas. Para esta joven familia, funcionó mejor establecer límites realistas, pero manteniendo vivas las relaciones.

Pierden su perspectiva.

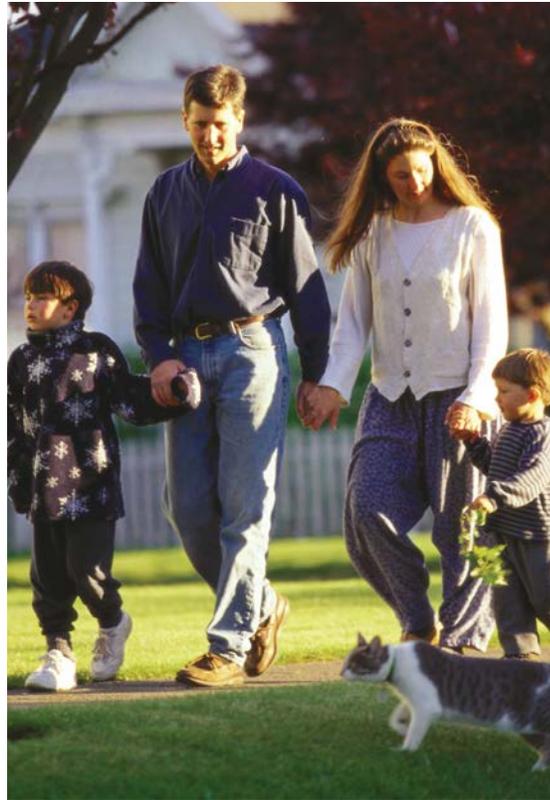
Lo que antes era una pequeñez a veces puede parecer un problema enorme tras la llegada de un pequeño. Las condiciones previamente aceptadas tal vez



deban replantearse. Jim nunca se había considerado un fanático de la limpieza; a lo sumo, un tipo un poco más limpio que lo normal. Cuando Sharon se reincorporó al trabajo y el bebé que empezaba a caminar comenzó a hacer estragos en la casa, Jim empezó a sentirse constantemente irritado. Un día explotó y se descargó con Sharon: “¿No puedes por lo menos limpiar este desorden?” Después de un tiempo, cuando logró calmarse, Jim se dio cuenta de que el desorden que hacen los bebés que empiezan a caminar es parte de la manera en que conocen el mundo y que Sharon llegaba a casa sólo una hora antes que él. Al final, Jim decidió que no era para tanto realmente, que sin duda no valía la pena que gastara su energía ni que lastimara a Sharon por ello. Esos problemas son difíciles de evitar por completo, pero puede servir reconocerlos e intentar tener expectativas realistas.

Para cuando realmente se presentan dificultades, el experto John Gottman aconseja: mantengan la calma, no hablen a la defensiva con su pareja y dediquen tiempo a expresar comprensión de la posición del otro. Algunas parejas tienen dificultad para comunicarse cuando tienen un desacuerdo. Cuando las parejas deciden hablar acerca de los conflictos, deberían evitar los desaires y las suposiciones negativas en relación con su pareja. En lugar de esperar a que ocurran los conflictos, prevenirlos es una prudente inversión.

Los padres primerizos de familias de doble ingreso en especial suelen enfrentar el desafío de hacerse tiempo para concentrarse en la pareja, y muchos sienten culpa cuando lo hacen. Reservarse algo de tiempo, aunque sea en pequeñas cantidades a lo largo del día y la semana, puede enriquecer mucho una relación que soporta la presión de un hijo querido pero demandante. Una vez que el bebé se haya establecido dentro de un patrón razonablemente predecible, los nuevos padres pueden de hecho planear algunas pequeñas citas a lo largo del día. Las citas pueden durar apenas cinco minutos (arrodillarse por la mañana, darse un baño por la noche después de que el bebé se duerma y/o un breve pero sincero “¿cómo fue tu día?” seguido de una escucha activa de la respuesta). Buscar maneras de divertirse y



nutrir la amistad es importante. Algunos padres primerizos de doble ingreso sienten culpa si dedican tiempo libre a actividades que no estén relacionadas con el hijo, pero recuerda que una relación sana entre los padres es el mejor regalo que le pueden dar al hijo. Se ha dicho que la relación entre los padres es el esquema que el niño seguirá en sus relaciones futuras. Tiene sentido invertir energía en mantener fuerte tu relación incluso cuando el tiempo es acotado.

*De *Intentional Harmony*, Dra. Angela R. Wiley, especialista en vida familiar, Universidad de Illinois.

Lecturas recomendadas

Becoming Parents: How to Strengthen Your Marriage as Your Family Grows. 1999. Pamela Jordan, Scott Stanley & Howard Markman. Jossey-Bass, editorial.

What children learn from the parents' marriage: It may be your marriage but it's your child's blueprint for intimacy. 2000. Judith P. Siegal. New York: Harper-Collins, editorial.

Why Marriages Succeed or Fail. 1994. John Gottman. Simon & Schuster, editorial.

❖ **Familia política**

Nuestros padres y otros integrantes de nuestra familia extensa pueden ser fuentes de apoyo... y fuentes de estrés.

Tómense unos minutos para responder las siguientes preguntas con su cónyuge acerca de los pensamientos y sentimientos en relación con la familia política de cada uno.



.....
 Ordenen a las siguientes personas según su potencial para crear problemas entre tú y tu pareja.

- ___ Suegro
- ___ Suegra
- ___ Padrastro del cónyuge
- ___ Madrastra de la pareja
- ___ Cuñada
- ___ Cuñado
- ___ Otro integrante de la familia extensa _____

.....
 ¿Cómo llaman a sus suegros? ¿Los títulos que usan indican el tipo de relación?

.....
 ¿Están conformes con la relación que tienen con la familia política? ¿Por qué sí o por qué no?

.....
 ¿Qué familia política más probablemente les ofrecería ayuda económica o de cualquier tipo?

.....
 ¿A qué madre es más probable que se le pidan consejos para la crianza de los hijos?

.....
 ¿Qué madre más probablemente daría consejos para la crianza de los hijos?

.....
 ¿Hay probabilidades de que ustedes se encarguen de cuidar a sus padres o suegros cuando ellos lleguen a los últimos años de vida?



De ser así, ¿cómo afectará esa situación la relación de la pareja?

.....
 Si un padre o suegro mayor necesita vivir con su familia, ¿con cuál de los padres/suegros mayores sería menos estresante convivir?

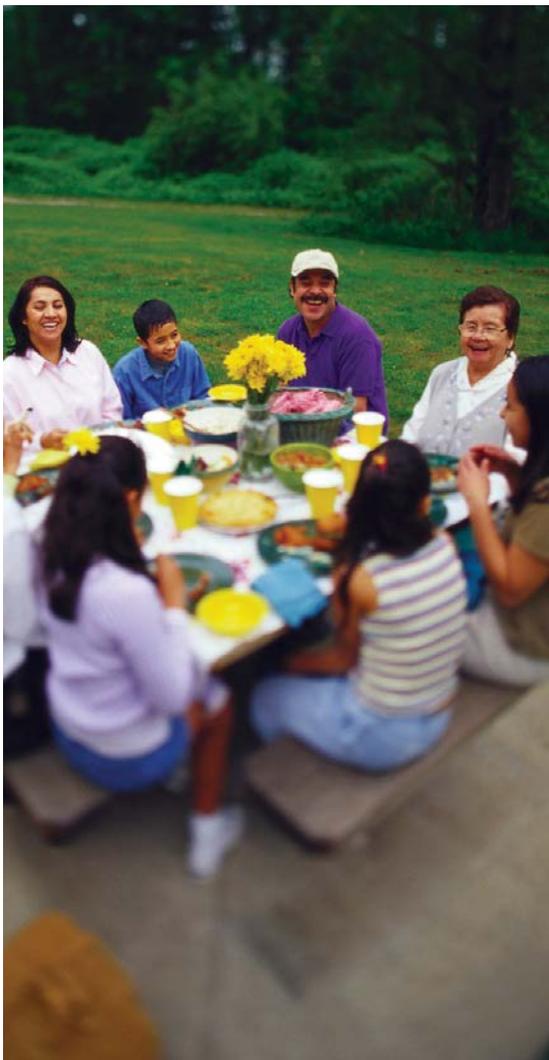
.....
 Si tienen una relación difícil con la familia política, puede haber consecuencias devastadoras en el matrimonio. Cuanto mayor respeto y aprecio mutuo se tengan con la familia política, más seguridad y estabilidad gozarán tú y tu cónyuge en su matrimonio. Tomen en cuenta estas sugerencias para construir una relación sólida con la familia del cónyuge.

Busquen aprobación. Si aún no están casados, busquen la aprobación de sus padres y los padres de su cónyuge para hacerlo. Si cuentan con su aprobación, tendrán más probabilidades de contar con su apoyo a largo plazo.

Sepan cómo llamarlos. Pregunten a los suegros cómo les gustaría que los llamaran. Algunos tal vez prefieran que los llamen “mamá” y “papá”, pero otros quizá prefieran que los llamen por su nombre de pila. Conocer esta información los ayudará a sentirse más cómodos entre sí. Además, esas preferencias pueden cambiar con el tiempo.

Consigan su propio lugar donde vivir. Algunas parejas, por una u otra razón, deciden iniciar su vida de casados bajo el mismo techo que los padres de uno u otro cónyuge. Esa decisión rara vez llega a buen puerto. Será difícil tanto para ustedes como para los padres con quienes estén conviviendo. Tener su propio lugar es un paso esencial hacia la independencia y la felicidad conyugal.

Sean independientes juntos. Están comenzando su propia familia nuclear. Tú y tu cónyuge deberían tomar sus propias decisiones con respecto a asuntos como educación, situación económica, hijos y empleo. Pedir consejo a los padres o suegros está bien, pero asegúrense de que tú y tu cónyuge sean quienes tomen juntos las decisiones finales.



Establezcan límites juntos. Cuando se casen, es buena idea que tú y tu cónyuge establezcan límites en cuanto al tiempo y la privacidad para que la familia política los tenga en claro. Este tema puede requerir un debate acerca de la frecuencia y el tiempo que dedican a visitar a la familia de uno y otro, si está bien que la familia política se aparezca por la casa de ustedes sin avisar o si las cenas semanales con toda la familia son excesivas. Hacerles saber amablemente a sus padres cómo se sienten los ayudará a ellos a tener una idea de cuándo y con qué frecuencia son bienvenidos en tu nuevo hogar. Además, es importante que cada uno de ustedes plantee sus ideas directamente a sus propios padres.

Compartan algunas actividades. Identifiquen algunas actividades sociales y/o recreativas que disfruten tanto ustedes como la familia política. Hacer algunas cosas con ellos los ayudará a conocerlos mejor y a sentirse más cómodos.

Agradézcanles. Asegúrense de agradecer a sus suegros por todo lo que hacen por ustedes, incluso por ser los padres del cónyuge que aman.

Eviten la manipulación económica. Recuerden que el apoyo económico de los suegros conlleva ciertos compromisos y ustedes pueden terminar sintiendo que ellos les brindan ese apoyo para manipularlos. Sean conscientes de qué compromisos, si los hubiera, conlleva esa ayuda, y respeten esas expectativas o directamente no acepten el dinero.

Concéntrense en sus fortalezas. Como con todas las relaciones, siempre es mejor no concentrarse en los aspectos negativos. Acepten todas las diferencias que existan y busquen los atributos positivos.

Fuente: "Saying I Do: Consider the Possibilities" de J. Marshall

Segundos Matrimonios *o posteriores nupcias*



Segundos Matrimonios o posteriores nupcias

✦ Mitos y verdades

Aproximadamente en el 50 por ciento de todas las parejas que se casan en un año, uno o ambos cónyuges están contrayendo segundas o posteriores nupcias. Los segundos matrimonios y posteriores nupcias y los que forman familias

ensambladas (uno o ambos cónyuges tienen hijos de una relación anterior) son más complejos desde el comienzo.

Es fundamental que las parejas que formen ese tipo de familias conozcan cierta información específica acerca de cómo construir familias ensambladas saludables.

Hagan la siguiente prueba y vean si pueden identificar qué es verdad, o verdadero, y qué es mito, o falso.

Preguntas	Verdadero	Falso
1. El cariño entre padrastro e hijastro debe surgir en seguida.		
2. Los niños de entre 9 y 15 años suelen ser los que más problemas tienen para adaptarse a una nueva familia ensamblada.		
3. Los hijos de padres divorciados que se casan con otras personas acarrearán un daño de por vida.		
4. Los cuentos y mitos sobre madrastras malvadas no afectan a las familias ensambladas de hoy en día.		
5. No es poco común que una familia ensamblada tarde por lo menos 4 años o más en sentirse una unidad familiar sólida.		
6. La familia ensamblada se adapta mejor si el padre o madre no conviviente da un paso al costado.		
7. Vivir en una familia ensamblada formada a partir de la muerte de un padre o madre es más sencillo que vivir en una familia ensamblada formada a partir de un divorcio.		
8. La crianza de hijastros a tiempo parcial es más sencilla que la crianza de hijastros a tiempo completo.		
9. Una relación de pareja fuerte tiene gran influencia a la hora de formar una familia ensamblada fuerte.		
10. Un padrastro o madrastra que vive con un hijastro tiene los mismos derechos legales que el padre o madre.		

Respuestas

- Falso:** Lo más probable es que el cariño entre padrastros e hijastros no surja de la noche a la mañana. *Lleva tiempo, a veces años, que los miembros de la familia se acostumbren, se acepten y se adapten a historias, reglas, rutinas familiares distintas y a hábitos, actitudes, valores y rituales individuales diferentes.* Cuantas más relaciones nuevas hayan de formarse, más tiempo será necesario. Tengan presente lo siguiente:
 - Los padrastros no deberían esperar asumir un papel paterno ni imponer disciplina a sus hijastros durante los primeros años.

- Los padres biológicos no deberían esperar que el padrastro o la madrastra sientan lo mismo que ellos sienten por un hijo biológico.
 - Cuanto más crecido es el hijo, más largo es el proceso de adaptación.
- Verdadero:** Los hijos mayores llevan más tiempo viviendo con sus padres biológicos y suelen tener las siguientes características, lo que les dificulta aún más adaptarse a una familia ensamblada.
 - Por su etapa de desarrollo, son muy egocéntricos y pueden pensar que ustedes han desordenado sus vidas con todos estos cambios.

- Tienen la capacidad de concentrarse en lo que otros piensan. Pueden sentirse avergonzados por el divorcio y el segundo matrimonio.
- Estrategias para la crianza de hijastros.
- Están muy susceptibles a dilemas de conflicto de lealtad (se sienten atrapados entre los padres). Por su etapa de desarrollo, los adolescentes centran mucho su atención en las relaciones, las procesan y piensan activamente en su significado.
- Los niños más pequeños piensan con menor complejidad. Suelen tener mayor predisposición a incluir y a aceptar más de dos padres.

3. **Falso:** Es importante saber que a la mayoría de los hijos de padres divorciados (a más del 80 por ciento) les va bien a pesar de que su bienestar corra un mayor riesgo. Los resultados son muy diversos, y *hay muchísimas cosas que las familias y las comunidades pueden hacer para apoyar el desarrollo de los hijos de padres divorciados y/o padres que se casan más de una vez.*
4. **Falso:** Los estereotipos pueden establecer expectativas y afectar la vida diaria. *Los padres deberían hablar con los hijos sobre las preconcepciones y las opiniones formadas a partir de estereotipos.*
5. **Verdadero:** En una familia ensamblada, el amor o la armonía instantáneos no existe: es una expectativa poco realista. *A la mayoría de las familias ensambladas les lleva años adaptarse.*
6. **Falso:** Cuando un niño no tiene contacto con uno de los padres, puede construir fantasías sobre esa figura. *A menos que haya maltrato, al niño le hace bien el contacto con ambos padres biológicos.*
7. **Falso:** Un niño al que se le ha muerto uno de los padres puede construirse fantasías en torno a esa figura y tener expectativas que el padrastro o la madrastra no pueden satisfacer. *El niño también puede sentir celos o resentimiento hacia el padrastro o la madrastra. Es importante darle al niño un tiempo para que procese la muerte de uno de los padres. La mayoría necesita ayuda profesional.*
8. **Falso:** El rol de un padrastro o madrastra suele ser aún menos claro cuando los hijastros habitan un hogar a tiempo parcial. *Los mejores resultados se obtienen si el padre o madre biológica es el de mayor predominancia y quien impone disciplina, y el padrastro o madrastra a su vez apoya ese rol.*
9. **Verdadero:** La relación de la pareja es el eslabón más nuevo y el más débil y, por lo tanto, el más vulnerable. *Tomarse tiempo en pareja y esforzarse para construir puntos fuertes en la relación de pareja son clave para el éxito de la vida como familia ensamblada.*

10. **Falso:** *El padrastro o la madrastra no son automáticamente reconocidos como encargados legales de los hijastros. No pueden firmar formularios de consentimiento ni autorizar servicios médicos. La autorización suele ser dada por los padres biológicos, aunque no está establecido por la ley. Asimismo, no hay obligaciones legales con los hijastros si alguno de los padres biológicos muere o si la pareja se divorcia.*

❖ Estrategias para la crianza de hijastros

Como el “coche del bebé” llegó antes que el “amor” y el “matrimonio” en las familias ensambladas, es esencial que las parejas debatan el enfoque que darán a la crianza de los hijos. A continuación, mencionamos algunos consejos elaborados a partir del estudio de los patrones de familias ensambladas exitosas.

Fórmense expectativas realistas de una relación padrastro/madrastra-hijastro. No esperen que los hijastros sientan amor instantáneamente. *Puedes esperar conductas respetuosas, y tu cónyuge debería ayudarte a hacer hincapié en ello, pero no puedes esperar que un niño sienta por ti el mismo cariño que siente por un padre con el que ha compartido muchos años. A cambio, trata a tu hijastro con respeto: reconoce sus sentimientos, preocupaciones y deseos. Esa conducta suele hacer que el padrastro o madrastra reciba un trato respetuoso. Rara vez hay una armonía perfecta en familias ensambladas, donde todos los integrantes sienten el mismo nivel de unión con los demás. Puede haber distintos niveles de afinidad con cada uno. En las familias ensambladas, lo más importante es que los integrantes de la familia estén satisfechos con el nivel de afinidad que tienen con los otros integrantes y que se den cuenta de que está bien tener más afinidad con unos que con otros.*

Habla con tu pareja sobre el rol que tendrás. El padrastro o la madrastra a veces se sienten obligados a intervenir como “salvadores” del padre o de la madre que ha tenido un problema con el niño, y asumen el mando para imponer orden y disciplina y, por lo general, el padre o madre apoya la intervención. *La pareja debería darse cuenta, sin embargo, de que los niños no suelen estar preparados para aceptar que un padrastro o madrastra asuma el rol disciplinario, por lo que esta actitud suele estar condenada al fracaso.*

A veces el padrastro o la madrastra ven que su cónyuge es muy permisivo con sus hijos y quieren imponer una disciplina más estricta en el hogar desde el principio. Es necesario conversarlo. Los padres biológicos deben tomarse el tiempo de escuchar y comprender el aporte del padrastro o la madrastra, pero estos últimos deben tomar una postura más suave y no sentenciosa y escuchar el punto de vista del padre o madre biológicos. *Puede ser de utilidad que el padrastro o madrastra haga su aporte en cuanto al modo en que se hacen las cosas, pero que sea el padre o la madre biológico el que tenga la última palabra hasta que los hijos estén preparados para que el padrastro o madrastra asuma un rol más importante en sus vidas.*

Determinen los roles principales paterno y materno y los secundarios. La crianza de los hijos a menudo implica tener poder disciplinario. El padrastro o la madrastra debe esperar un tiempo hasta tenerlo, especialmente con los niños más grandes y los adolescentes. El padre/madre biológica deberá ser quien principalmente imponga disciplina en los primeros años del desarrollo de una familia ensamblada. Cuando el padre o la madre biológico y su pareja están presentes, es mejor que el progenitor biológico administre la disciplina hasta que el niño esté preparado para aceptar que el padrastro o la madrastra lo haga. Cuando el progenitor biológico no está presente, la función del padrastro o madrastra se parece mucho a la de una niñera o un tío o una tía. Eres un adulto a cargo, pero no eres el padre o la madre. Haces respetar las reglas de la casa; por ejemplo, dices: “Ésta es la regla de la casa: la tarea se hace antes de mirar televisión”.

Al planteo de “Tú no eres mi papá o mamá” puedes responder diciendo: “Sí, tienes razón. Tienes una mamá y un papá y yo no voy a reemplazar a ninguno de ellos. Tú y yo iremos conociéndonos poco a poco. Mientras tanto, sin embargo, yo soy el adulto a cargo aquí esta noche, y la regla es que no hay televisión hasta que no estén hechas las tareas”.

A medida que los niños se sientan más cómodos, un padrastro o madrastra puede ir convirtiéndose en el principal encargado de la disciplina. *Sigan el ritmo del niño: no se impongan como padres.* Con el paso del tiempo, tú y tu cónyuge pueden ayudar al niño a comprender que al igual que un padre o

una madre puede tener más de un hijo y querer a cada uno de un modo especial, *un niño también puede tener más de dos padres y respetar y querer a cada uno de un modo especial.*

Una regla general es que la edad de un niño es la cantidad de años que pueda llevarle al padrastro o madrastra adquirir plena calidad de padre o madre; por lo tanto, en el caso de los hijos que son adolescentes cuando se forma la familia ensamblada, probablemente no sea realista esperar que un padrastro o madrastra actúe alguna vez en plena calidad de padre o madre, y está bien que así sea. Aun así, el padrastro o madrastra puede ser un adulto importante, querido y respetado en la vida del niño.

Incluso si los niños son pequeños cuando se forma la familia ensamblada, no siempre hay un camino directo hacia dos padres con roles principales. *No es poco común que una pareja elija intercambiar los roles paterno y materno principales y secundarios durante la adolescencia de los hijos.* Ese cambio puede servir para proteger la relación entre el padrastro o madrastra y el hijastro. La adolescencia suele ser una etapa de desafíos para los padres, y la relación entre el padre o madre biológicos y el hijo suele ser más resistente a esos desafíos.

Recuerda, no obstante, que *el rol paterno o materno secundarios no significa “segunda clase”.* Este es un asunto importante para el padrastro o la madrastra. Dentro de la implementación de estas sugerencias para los roles principales paternos o maternos y los secundarios en familias ensambladas, *el padre o la madre biológico deberá asegurarse de que el padrastro o madrastra reciba un trato respetuoso.*

Aprendan acerca del desarrollo infantil. Si no eres padre o madre biológico o si tus hijos son más pequeños que los de tu cónyuge, investiga sobre el desarrollo infantil. *Tener expectativas realistas en cuanto a la conducta de los niños es un importante punto de partida a la hora de tratar con ellos.* No justifica conductas inapropiadas, pero a menudo brinda cierta comprensión de lo que podría estar pasando y de cuáles son las capacidades del niño.

Esta información podría ayudarlos a determinar qué asuntos están relacionados con la familia ensamblada y cuáles están relacionados con el

desarrollo del niño. Con frecuencia, el padrastro o la madrastra suponen que la conducta inapropiada está dirigida a ellos porque son los padrastros. Si observas bien, el progenitor probablemente esté recibiendo un trato parecido, y la etapa de desarrollo del niño tiene más que ver con la conducta.

Desarrollen las relaciones en la familia una por una. En los primeros años de la familia ensamblada, el padrastro o la madrastra debería centrarse en establecer una relación con cada uno de los hijastros por separado. Aunque hacer cosas en familia parece buena idea, para las familias ensambladas, en realidad, es mejor planear actividades por separado para establecer y fortalecer las relaciones. Intenten buscar actividades que sean exclusivas —que pueden convertirse en “la” actividad con el hijastro— como ser el compañero adulto en los Boy Scouts o ser quien lleve a su hijastro a los entrenamientos y partidos de básquetbol. *Además, recuerden permitir que el padre o madre biológico también pase momentos a solas regularmente con cada hijo.*

Tengan empatía. Aunque puede ser normal sentirse a la defensiva, es importante intentar *ponerse en el lugar del otro: tener empatía*. Adultos y niños en familias ensambladas deberían intentar tener empatía con los sentimientos y las situaciones del otro. La empatía puede ayudar mucho a atenuar conflictos y lograr acuerdos.

La convivencia en las familias ensambladas reúne historias diferentes, y los integrantes de la familia suelen lidiar con muchas diferencias, desde las que parecen menores (“¿por qué no separas los tenedores pequeños de los grandes?”) hasta las mayores (“¿estás convirtiendo a tu hijo en un mocoso malcriado!”). Para tratar con puntos de vista y patrones de conducta diferentes, primero, *invierte tanto tiempo y energía en intentar comprender a otros miembros de la familia ensamblada como el que inviertes en hacer que ellos te entiendan a ti*. Cuando tu cónyuge o tu hijo te diga algo amenazador (“estoy celoso”), respira hondo. Cálmate; luego, dile lo que realmente entiendes antes de responder con tu punto de vista, lo que no equivale a estar de acuerdo. Se trata simplemente de hacer que la otra persona sepa que la escuchan y la entienden. Así, al otro le es más fácil escuchar lo que tienes para decir. Intenten imaginarse en el lugar del otro.

Acepten que un niño puede ser parte de dos hogares. Para evitar conflictos de lealtad en los niños, *es importante que tú y tu cónyuge no hablen mal del otro padre o madre*. En tanto no exista amenaza de daño físico ni mental, el niño deberá pasar tiempo con el padre o la madre no conviviente y *deberá contar con el apoyo de ustedes para esa relación*. Incluso si el otro padre o madre no devuelve el apoyo, sigan dando validez tanto a los sentimientos del niño hacia el otro padre o madre como a su relación con él o ella. Así, las posibilidades de mejorar su relación con su hijastro son mucho mayores que si hablan mal de alguien por quien ellos sienten afecto. *Además, no metan a los niños en conflictos con el padre o madre no conviviente ni lo interroguen acerca de sus actividades.*

Si el otro padre o madre se comporta de mala manera, mencionen la conducta en un tono neutro; por ejemplo: “Tu papá dice cosas malas de mí a veces. Eso debe confundirte mucho. A la mayoría de los niños les haría mal. Lamento que él sienta esas cosas. Ojalá eso cambie con el tiempo”.

También hablen en un tono neutro acerca de las diferencias entre los hogares. Rara vez hay coherencia entre las reglas de los hogares. Los niños pueden ajustarse a dos conjuntos de reglas distintos. “En la casa de tu papá, puedes mirar televisión todo el tiempo que quieras, pero no puedes comer en la habitación familiar. En esta casa, tienes limitado el tiempo de mirar televisión, pero se te permite comer en otras habitaciones si limpias luego”.

Tú y tu cónyuge deberán hablar continuamente de manera que ayuden a sus hijos a ordenar sentimientos de “lealtades repartidas”. “Siempre amarás a tu papá, y él siempre será tu papá, por más que también quieras o te agraden otras personas. Sé que soy nuevo para ti. Estamos conociéndonos paso a paso y, con el tiempo, espero que estemos cada vez más unidos”.

Fortalezcan la relación de pareja. La relación de pareja crea la familia, pero es la relación más nueva en ella y, por lo tanto, la más vulnerable. Una de las principales razones por las que las parejas vuelven a divorciarse es debido a problemas con los hijastros. Para evitar ser parte de esa estadística, es importante que *incorporen tiempo para cultivar su relación de pareja* y que tengan una buena comunicación. Mejoren el matrimonio

mismo y verán que las negociaciones en torno a los asuntos de la familia ensamblada fluyen con mayor naturalidad. A menudo, los asuntos que se presentan como asuntos de la familia ensamblada son en realidad indicadores de la calidad de la relación de pareja.

La mayor parte de la información de esta sección ha sido adaptada de Smart Steps for Stepfamilies de F.Adler-Baeder (www.stepfamilies.info).

Busquen recursos y úsenlos desde el principio. Lean juntos acerca del desarrollo de las familias ensambladas. Discutan cómo ve cada uno el rol del otro. Conversen sobre el plan y la filosofía que tengan para la crianza de los hijos. Asistan a una clase especialmente dedicada a familias ensambladas. Asistan a una clase sobre educación matrimonial. Utilicen la terapia u orientación desde el principio apenas surjan problemas. Asegúrense de que el orientador o terapeuta sea un entendido en la formación y la dinámica de familias ensambladas.

Millones de adultos en este país crían hijos no biológicos, y los números aumentan a una velocidad tal que se estima que la mitad de los estadounidenses conformarán una familia ensamblada en algún momento de su vida. Algunos expertos creen que pronto las familias ensambladas serán la forma de familia más común. Como las familias ensambladas se forman de manera distinta y suelen ser más complejas que las que se forman por primera vez, es importante que un padrastro o madrastra y su cónyuge estudien detenidamente y planeen sus interacciones con los hijos basándose en modelos de familias ensambladas exitosas más que en familias formadas por primera vez. Estas medidas pueden contribuir a que una familia ensamblada fluya con mayor naturalidad, y a su vez crear un ambiente saludable para los adultos y los niños que la forman.

*Adaptado de Papernow y Adler-Baeder, (2003).

Recursos recomendados

The National Stepfamily Resource Center
www.stepfamilies.info

Successful Stepfamilies
www.successfulstepfamilies.com

❖ Compartir la crianza de los hijos con la expareja

En muchos matrimonios nuevos, uno o ambos de ustedes seguirán en contacto con el otro padre o madre biológico del niño (normalmente una expareja o excónyuge). Estas relaciones en las que se comparte la crianza de los hijos pueden ser un verdadero desafío: un padre o madre puede obstaculizar las visitas del otro; el otro padre o madre puede usar la estrategia de demorar el pago de la manutención del niño para desquitarse de su ex. El conflicto entre hogares es estresante para los niños, para los adultos y para su matrimonio. Es importante que todos, por lo tanto, establezcan relaciones cooperativas con los otros padres de sus hijos.

Un importante primer paso para llevar adelante una relación en la que se debe compartir la crianza de un hijo es asegurarse de que se está separado del otro padre o madre como es debido y a su vez se mantiene el contacto debido. En los patrones saludables de transición de parejas y familias, los padres biológicos que ya no están juntos *pasan de una relación íntima a una relación no afectiva, más formal.*

Íntima

- Muchas suposiciones
- Expectativas tácitas/sobreentendidas
- Informal
- Gran intensidad emotiva y conexión personal
- Poca privacidad personal
- Mucha exposición personal



De tipo formal

- Sin suposiciones
- Acuerdos, contratos explícitos
- Cortesías formales, reuniones, interacciones estructuradas, agendas específicas
- Intensidad emotiva baja y poca conexión personal
- Mucha privacidad personal
- Poca exposición personal



*Adaptado de Mom's House, Dad's House, Ricci (1997).

Compartir la crianza de los hijos.

Asigna un puntaje al nivel de intimidad que tienes con el otro padre o madre de tu hijo para ver qué modelo de relación se parece más al tuyo. Seleccione sus respuestas a los siguientes comentarios.

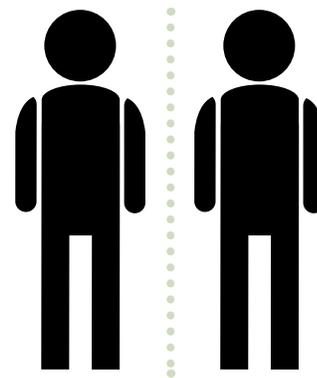
	Totalmente en desacuerdo (1)	En desacuerdo (2)	Ni lo uno ni lo otro (3)	De acuerdo (4)	Totalmente de acuerdo (5)
Hago muchas suposiciones con respecto al otro padre o madre de mi hijo.					
Somos tan íntimos que no necesitamos hablar sobre nuestras expectativas.					
Tenemos un trato muy informal.					
Nuestra relación es intensamente emotiva.					
Nosotros no mantenemos un alto nivel de privacidad personal.					
Nosotros compartimos muchísima información personal entre nosotros.					

Suma los números asociados a cada una de tus respuestas. A mayor puntaje, mayor probabilidad de que tu relación de crianza compartida sea demasiado íntima y el contacto sea inadecuado. Un puntaje de 15 o más puede ser amenazador para tu matrimonio, ya que mantener una relación demasiado íntima con una expareja puede interferir en tus esfuerzos por construir un matrimonio fuerte y estable.

También es bueno considerar las distintas maneras de llevar adelante la crianza compartida de los hijos. Aunque lo ideal es una relación de crianza compartida cooperativa, en la realidad la mayoría de los padres alternan el tipo de relación según cómo manejan los conflictos inevitables que puedan surgir. La principal diferencia entre la crianza paralela y la crianza compartida cooperativa es la cantidad y el tipo de interacción que hay entre los padres. Los padres paralelos se comunican solamente cuando es absolutamente necesario y tienen poca comunicación directa, es decir, cara a cara o por teléfono. En cambio, asientan todo por escrito o bien se aseguran de que alguien neutral esté presente o de estar en terreno neutro cuando se comunican directamente. Los padres que comparten la crianza de sus hijos de manera cooperativa pueden conversar directamente con mayor frecuencia acerca de la labor de la crianza de los hijos.

Puede pasar que la comunicación directa vaya bien y de pronto ocurra algo que inicie un conflicto (como un segundo matrimonio), y todos los intentos de comunicación efectiva fallen una y otra vez. *Deberían considerar encaminarse hacia*

Crianza paralela



Crianza compartida cooperativa



una crianza de los hijos más paralela y hacer intentos, con el tiempo, de reestablecer su nivel previo de cooperación en la crianza compartida de los hijos.

***Advertencia:** La crianza compartida cooperativa no es apropiada cuando haya existido violencia doméstica entre los padres. La crianza compartida cooperativa requiere contacto cara a cara entre los padres y no debería ocurrir si uno de los padres siente que puede estar en peligro. La seguridad es el principal objetivo.*

❖ **Consejos para la crianza compartida**

Las siguientes son sugerencias para todos los padres que comparten la crianza de sus hijos, independientemente del nivel y el estilo de crianza.

Consejo 1 + Acuerden mantener a los niños alejados de los conflictos.

Consejo 2 + Usen palabras respetuosas y no se traten con desprecio, sobre todo delante del niño. No usen el sarcasmo ni hagan comentarios maliciosos o hirientes.

Consejo 3 + Digan cosas positivas acerca del otro, particularmente cuando los niños estén presentes.

Consejo 4 + No hagan promesas que no puedan cumplir.

Consejo 5 + No les hagan sentir a sus hijos que deben elegir entre uno de ustedes.

Consejo 6 + Alienten a sus hijos a amar y respetar al otro padre o madre. Fomenten el vínculo con el otro padre o madre.

Consejo 7 + Envíense mensajes directamente; no usen a los hijos de mensajeros.

Consejo 8 + Respeten las nuevas relaciones del otro.

Consejo 9 + Con respecto a las cuestiones del niño, comuníquense directamente entre ustedes en lugar de hacerlo con la nueva pareja del otro padre o madre.

Consejo 10 + Pidan un tiempo de pausa cuando una discusión se pone demasiado intensa. Hagan un alto y aléjense de manera que ambos puedan calmarse. Si ese patrón continúa, es mejor prolongar el tiempo muerto, no comunicarse cara a cara durante un tiempo y acudir a otros métodos para comunicar la información.

Consejo 11 + Acepten el estilo de crianza del otro. Establezcan prioridades. Mientras el niño esté a salvo, emocional y físicamente, puede adaptarse a los estilos y las reglas de crianza diferentes de cada hogar.

Consejo 12 + Practiquen las destrezas de la buena comunicación si necesitan debatir un tema.

Consejo 13 + Pidan a su nueva pareja y miembros de la familia de ustedes que ellos también respeten estos lineamientos.

A menudo, los padres que están siguiendo estos tipos de reglas se frustran si el otro padre o madre del niño no está haciendo lo mismo. La recomendación es simplemente seguir haciendo lo que están haciendo. Esto es lo mejor para ustedes, sus hijos y su familia. No pueden controlar las acciones del otro padre o madre. Si siguen haciendo lo correcto, hay muchas más probabilidades de que el otro padre o madre también comience a seguir los lineamientos.

Asuntos *que dañan* las relaciones

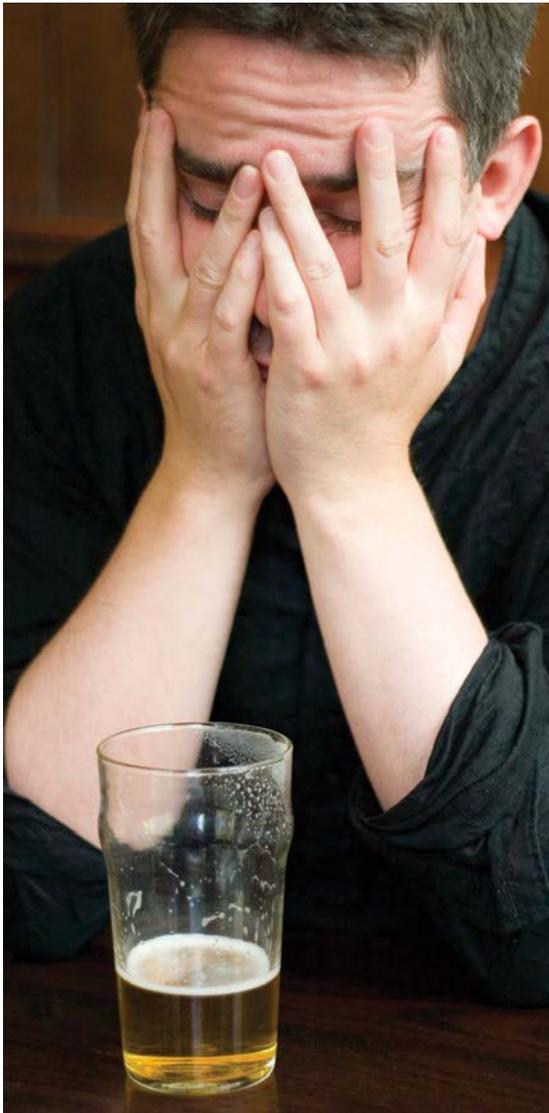


4

Asuntos que dañan las relaciones

❖ Abuso de sustancias, el juego y otras adicciones

Las adicciones de cualquier tipo dañan las relaciones. También dañan a los hijos. Si tú o tu cónyuge suelen emborracharse o beben en cantidades que interfieren con el trabajo y/o las relaciones, hacen abuso de cualquier tipo de droga o juegan con frecuencia y sin control, entonces necesitan ayuda profesional. Cuando el tratamiento funciona — como suele ocurrir — su vida da un vuelco, y la relación con tu cónyuge mejora.



❖ Problemas de salud mental

Los problemas de salud mental son muy comunes y no deben ser motivo de vergüenza. Si tú o tu cónyuge siente depresión o falta de ánimo durante más de un par de semanas, alguna vez habla de suicidio, está en constante estado de preocupación o ansiedad o parece no tener noción de la realidad, entonces necesita ayuda profesional. El tratamiento de la depresión y otros problemas de salud mental suele ser exitoso. Apoya a tu pareja reconociendo el problema sin mencionar culpas.

❖ Infidelidad sexual

La infidelidad, o el engaño, puede destruir relaciones. Cuando uno de los cónyuges tiene relaciones extramatrimoniales con un tercero, se rompe la confianza en la pareja. Es importante ser abierto y honesto al hablar acerca de la situación y buscar ayuda profesional. Ustedes dos son los únicos que pueden decidir juntos si esta experiencia acabará con su matrimonio o si intentarán reconstruir la confianza que es vital para tener matrimonios saludables.

Violencia doméstica



Violencia doméstica

La violencia doméstica es todo abuso físico, mental, sexual o emocional en una relación íntima. Ocurre cuando una persona usa tácticas abusivas para ganar poder y control sobre una pareja o expareja.

La violencia doméstica sacude hogares en todas las comunidades. Tiene un efecto devastador en las víctimas, los niños, las familias y las comunidades.

Si eres víctima, puedes conseguir ayuda llamando sin cargo a Domestic Violence Hotline, disponible las 24 horas: 1-800-500-1119. En todo Florida hay refugios seguros para ti y tus hijos, así como muchos otros servicios.

No hay excusa para la violencia doméstica. Si tu cónyuge se caracteriza por una o varias de las conductas que se mencionan en esta página, es posible que estés en una relación abusiva: deberás evaluar cuidadosamente tu relación y hablar con un profesional que pueda brindarles la ayuda necesaria.

Te hace sentir como si tuvieras que caminar en puntas de pie para mantener la paz.

Te hace sentir como un prisionero en tu propia casa.

Te grita con frecuencia y te habla con palabras hirientes.



Es impredecible o tiene cambios de humor repentinos.

Te amenaza con violencia.

Rompe o golpea objetos en tu presencia.

Te lanza miradas odiosas o amenazadoras.

Te empuja, te da bofetadas, o te pega.

Maltrata a tus hijos.

Te prohíbe ver amigos o familiares.

Hiere a las mascotas.

Te persigue, te espía o se aparece en tu trabajo, tu escuela, o en casa de tus amigos.

Escucha tus llamadas telefónicas o te prohíbe usar el teléfono.

Es agresivo con el cariño y/o sexo.

Te acusa de tener aventuras amorosas.

Controla todo el dinero y te da sólo una pequeña cantidad, o nada.

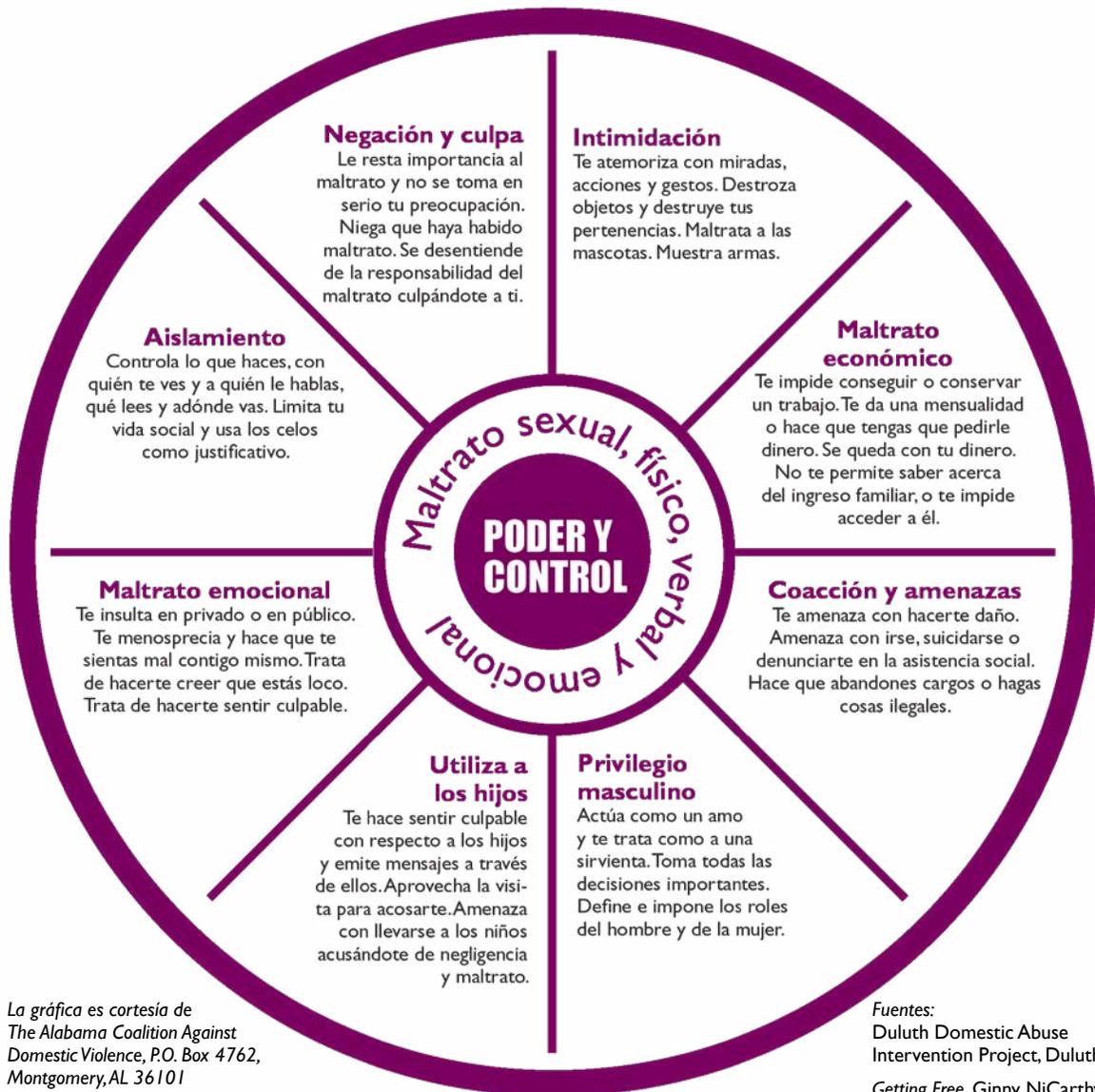
Te prohíbe conseguir o conservar un trabajo.

Te presiona a asumir un compromiso antes de que te sintieras preparado.

Tiene antecedentes de golpear en relaciones anteriores.

A menudo se enoja o disgusta mucho contigo, y luego se disculpa con regalos, flores y promesas.

*Adaptado de The National Coalition Against Domestic Violence.



❖ Mitos y verdades sobre la violencia doméstica

Los siguientes son algunos mitos —y la verdad— acerca de la violencia doméstica.

Mito 1

La violencia doméstica no afecta a muchas personas.

La verdad: Casi una de cada tres mujeres adultas sufre por lo menos una agresión física de su pareja durante su edad adulta. (Asociación Americana de Psicología: Informe del Grupo de Trabajo Presidencial de la Asociación Americana de Psicología sobre la Violencia y la Familia, 1996.)

Mito 2

El maltrato físico es solamente una pérdida momentánea de la calma.

La verdad: El maltrato físico es la instauración del control y del miedo en una relación a través de la violencia y otras formas de abuso. El abusador usa actos de violencia y una serie de conductas, como intimidación, amenazas, maltrato psicológico, aislamiento y otras, para coaccionar y controlar a otra persona. La violencia tal vez no ocurra a menudo, pero queda instaurada como un factor atemorizador oculto y constante. (Uniform Crime Reports, Federal Bureau of Investigation, 1990.)

Dos tercios de las mujeres agredidas físicamente por su pareja dijeron haber sido victimizadas en múltiples ocasiones por esa misma pareja en un período de 12 meses. (Encuesta Nacional sobre la Violencia contra la Mujer, Julio 2000.)

Mito 3

La violencia doméstica solamente ocurre en zonas urbanas precarias.

La verdad: Mujeres de todas las culturas, razas, ocupaciones, ingresos y edades son golpeadas por su marido, novio, amante o pareja (Antonia Novello, Directora general de Salud Pública, como se la cita en “Domestic Violence: Battered Women”, publicación del Departamento de Referencias de la Biblioteca Pública de Cambridge, Cambridge, MA.)

Aproximadamente un tercio de los hombres (abusadores) que reciben orientación en el Emerge (Programa de Intervención para Abusadores) son profesionales muy respetados en sus trabajos y comunidades. Entre ellos, se encuentran médicos, psicólogos, abogados, ministros, y ejecutivos de negocios. (*For Shelter and Beyond*, Massachusetts Coalition of Battered Women Service Groups, Boston, MA, 1990.)

Mito 4

La violencia doméstica no es más que un empujón, una bofetada, o un puñetazo; no produce heridas graves.

La verdad: Más de un tercio de todas las violaciones y agresiones físicas cometidas contra la mujer por sus parejas provocan heridas que requieren alguna atención médica. (Encuesta Nacional sobre la Violencia contra la Mujer, Julio de 2000.)

La mayoría de las investigaciones informa que la violencia contra la mujer se incrementa durante el embarazo. Un estudio reveló que el 37 por ciento de las pacientes obstétricas sufrían maltrato físico durante el embarazo. (A. Helton, “Battering during pregnancy”, *American Journal of Nursing*, Agosto de 1986.)

Cada año, los gastos médicos por violencia doméstica alcanzan por lo menos entre 3 y 5 mil millones de dólares. (Domestic Violence for Health Care Providers, 3a edición, Colorado Domestic Violence Coalition, 1991.)

❖ Dónde conseguir ayuda

Nadie, casado ni soltero, merece ni tiene que soportar el maltrato. Los 50 estados cuentan con leyes y refugios que protegen a los individuos de cónyuges agresivos. La ayuda está a disposición con sólo pedirla.

Si algo acerca de tu relación con tu cónyuge te asusta y necesitas hablar, llama a la National Domestic Violence Hotline: 1-800-799-SAFE (7233) o al 1-800-787-3224 (TTY). La ayuda también puede obtenerse enviando un correo electrónico a la *National Domestic Violence Hotline*, ndvh@ndvh.org, aunque esta dirección de correo electrónico no es un contacto para emergencias.

Help and information can also be requested by contacting the Domestic Violence Hotline at 1-800-500-1119.

*Toda la información previamente mencionada fue obtenida del sitio web de la Alabama Coalition Against Domestic Violence (www.acadv.org) y es usada con su autorización.



Excelentes recursos para relaciones

Administración para el Niño y la Familia (ACF, sigla en inglés)

Hay información sobre la Iniciativa Nacional para el Matrimonio Saludable en el siguiente sitio web del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (DHHS, sigla en inglés). Sitio web: <https://www.acf.hhs.gov/ofa/programs/healthy-marriage-responsible-fatherhood>

Asociación Nacional de Relaciones y Educación del Matrimonio (NARME)

NARME provee información para programas de educación basados en investigación científica. NARME educa en las mejores practicas para matrimonio, crianza de los hijos, y servicios de paternidad. Sitio web: <http://www.narme.org/>

National Extension Relationship and Marriage Education Network

Espacio en línea de la Cooperative Extensión que brinda información basada en investigaciones sobre servicios, estudios y programas de educación matrimonial. Sitio web: www.nermen.org

The National Stepfamily Resource Center

Agencia sin fines de lucro que brinda información derivada de investigaciones sobre convivencia saludable de familias ensambladas para integrantes de dichas familias y profesionales que trabajan con ellas. Sitio web: www.stepfamilies.info

Localizador de Terapistas

TherapistLocator.net es un servicio público de la Asociación Americana para el matrimonio y la terapia de familia. El directorio en el internet le ayuda a localizar un terapeuta de matrimonio y familia. El directorio provee información en las ubicaciones de las oficinas de terapia y habilidad, descripción de la práctica, educación, licencias profesionales, participación de planes de salud, éxitos, premios y lenguajes hablados. Sitio web: www.therapistlocator.net

TwoOfUs.org

Esta pagina de internet es mantenida por el Centro Nacional de Investigación de Matrimonios Saludables, una oficina de compensación para alta calidad, balanceada e información a tiempo y recursos en relaciones saludables. Contiene información, recursos, y entrenamiento para expertos, investigadores, legisladores, educadores de matrimonio, parejas e individuos. Sitio web: www.twoofus.org

¿Qué es el proyecto de SMART Couples Florida?

Parejas Inteligentes (SMART Couples) es un multi millonario proyecto continuo bajo la dirección del Dr. Victor Harris en la Universidad de la Florida Instituto de Alimentos y las Ciencias de la Agricultura (UF/IFAS, sigla en inglés) Departamento de la Familia, Adolescencia y Ciencias de la Comunidad. El objetivo del proyecto es fortalecer matrimonios, relaciones y familias entre los residentes de la Florida a través de diferentes niveles de ingreso económico y origen étnico.

Hay cuatro áreas de enfoque:

- ♦ Matrimonios y educación/habilidades de las relaciones.
- ♦ Educación prematrimonial.
- ♦ Mejora del matrimonio para parejas.
- ♦ Educación en relaciones para adolescentes.

El programa de SMART Couples es para todas las familias y parejas en la Florida, con enfoque especial en:

- ♦ Relaciones saludables en adolescentes.
- ♦ Preparación prematrimonial para parejas.
- ♦ Parejas que desean fortalecer sus relaciones.
- ♦ Parejas que se casaron de nuevo y familias políticas.
- ♦ Crianza de los hijos y diferentes núcleos familiares.
- ♦ Militares activos y parejas de veteranos.
- ♦ Audiencias de bajos ingresos.

www.smartcouples.org

Clases para SMART Couples Florida

INVERTIR en su relación hoy en www.smartcouples.org.

UF/IFAS Parejas Inteligentes (SMART) está conduciendo **GRATIS** y **DIVERTIDAS** clases en línea que fortalecen las relaciones ayudando a adolescentes, parejas, padres y parejas que se casaron de nuevo a aprender simples y efectivas habilidades para construir una relación feliz, exitosa, y duradera.

¡Usted tendrá dos meses para completar los cursos en la comodidad de su hogar y a su propio ritmo!

INSCRIBASE HOY en www.smartcouples.org.

- ♦ Preparación Prematrimonial
- ♦ Matrimonio
- ♦ Crianza de los hijos
- ♦ Comunicación



Estudio de Investigación

Esta invitado (a) a participar en un estudio de investigación de Dr. Victor Harris, Ginny Hinton, Joanna Courtemanche, Nelly Nelson, y Cyndi Longley. El propósito de este estudio es evaluar la educación de eventos para relaciones ofrecidos voluntariamente a participantes a través de UF/IFAS Extensión. Su participación en este estudio es voluntaria y usted puede retirar su participación en cualquier momento por cualquier razón. Si usted participa en este estudio, a usted se le solicitara completar una encuesta sobre la dinámica de su relación. Esta encuesta le tomara de 3-5 minutos.

Este es un estudio de investigación de mínimo riesgo. Esto significa que los riesgos para los participantes más propensos o serios que los que usted encuentra en sus actividades diarias. Los riesgos probables o incomodidad incluyen cualquier molestia que pueda pasar por contestar preguntas acerca de sus sentimientos acerca de sus interacciones en su relación, y pérdida de confidencialidad. No hay beneficio directo por su participación en este estudio de investigación. En términos generales, este estudio ayudara a los investigadores a aprender más acerca de cómo parejas y educación en relaciones tiene un impacto en la dinámica de la relación de los participantes y puede ayudar a planear actividades de relaciones más efectivas en el futuro.

Nosotros hacemos cada esfuerzo para asegurar que la información que usted provee permanece confidencial. Nosotros no revelaremos su identidad en ninguna publicación, presentación, o reporte de este estudio de investigación. Sin

embargo, puede ser posible para alguien identificar los específicos que compartió con nosotros.

Nosotros recopilaremos su información a través de Qualtrics. Actividades en línea siempre tienen un riesgo de filtración de datos, pero nosotros utilizamos sistemas y procesos que minimizan estos riesgos. Esta encuesta es anónima y no conectada con los nombres y direcciones usados para el sorteo del premio. Toda la información será guardada seguramente con una clave de seguridad en Qualtrics y tendrá acceso restringido en Box.com, un encriptado sistema de almacenamiento en la nube. Nosotros esperamos que usted conteste todas las preguntas, porque esto es importante para validez de la encuesta, pero por favor siéntase libre de no responder cualquier pregunta que le haga sentirse incomodo (a).

Usted puede abstenerse de participar en este estudio por cualquier razón y terminar su participación en cualquier momento. Si tiene preguntas acerca de este estudio, usted puede contactar a Victor Harris at victorharris@ufl.edu. Gracias nuevamente por su tiempo u consideración.

Por continuación en la evaluación usted está de acuerdo que usted es mayor de 18 años, y desea participar. Usted está de acuerdo y entiende los riesgos y beneficios de participación, usted sabe que se le ha solicitado hacer. Usted también está de acuerdo que, si es contactado por el equipo de investigación con cualquier pregunta acerca de su participación, y es claro como parar su participación en este estudio si usted desea hacerlo.

https://ufl.qualtrics.com/jfe/form/SV_0CYK9xMG8Ecdmuy



SMART Couples Florida

Manual del Matrimonio

Claves para un Matrimonio exitoso



Matrimonios saludables, familias saludables

SP 620-SP

UF | IFAS Extension
UNIVERSITY of FLORIDA



UF/IFAS Extensión, Universidad de la Florida Instituto de Alimentos y Ciencias de la Agricultura, es una institución de Oportunidad equitativa, Andra Johnson, Decano y director. Copias de las publicaciones de UF/IFAS (excluyendo 4-H y publicaciones de jóvenes) están disponibles gratuitamente a los residentes de los condados en la Florida en las oficinas de UF/IFAS Extensión. Publicado febrero 2022 como SP 620.