

La Crianza en una Familia Mezclada



¿Qué es una familia mezclada?

Una familia mezclada, también llamada familia adoptiva, es una unidad familiar en la cual uno o ambos padres tiene(n) niños(as) de un matrimonio o de una relación anterior.

Formar parte de una familia mezclada puede ser excitante y divertido, pero también estresante y desafiante. Tomará tiempo, energía y cuidado por parte de la familia para ajustarse a los cambios y funcionar bien como una unidad.

No Están Solos.

En los Estados Unidos todos los días se forman alrededor de 2,100 familias mezcladas.

Dieciocho por ciento de los niños menores de los 18 años que viven en núcleos familiares con dos padres forman parte de una familia mezclada.

Aproximadamente 1/3 de todos los matrimonios en los Estados Unidos forman familias mezcladas. 30 millones de niños menores de los 13 años de edad en los Estados Unidos, están viviendo actualmente con uno de los padres biológicos y con la pareja actual de ese padre/madre.



Consejos para los Padres con Familias Mezcladas

- **Nutra su relación con su pareja**
 - Reconozca las dificultades y trabaje en busca de soluciones.
 - Tómese su tiempo para adaptarse.
 - Tómese su tiempo para hacer crecer su relación.
 - Verifique con su pareja para ver cómo se está adaptando.
 - Aprendan habilidades efectivas para la crianza de los niños en conjunto.
- **Proporciónale apoyo emocional a sus niños**
 - Cree rutinas familiares o rituales para conectarse.
 - Anime a sus niños a discutir sobre cómo se sienten.
 - No convierta a su niño en un mensajero o no lo ponga en el medio.
 - Asegúrele a sus niños que ellos pertenecen a la familia, y que se les valora y ama.
 - Ríanse juntos y diviértanse. Esto construye conexiones familiares positivas.
- **Busque apoyo y siga siendo optimista**
 - Edúquese sobre las pruebas y los triunfos de las familias mezcladas.
 - Hable con otras familias mezcladas para ver qué funcionó para ellas.
 - Eduque a los abuelos sobre lo que está sucediendo.

Señales de que su niño(a) puede estar teniendo dificultades

- Pobre cuidado personal
- Pobre concentración
- Descuida la tarea
- Problemas para dormir
- Deja de participar en las actividades con los amigos
- Enojo/mala actitud
- Síntomas físicos: fatiga, dolores de estómago, dolores de cabeza
- Uso de alcohol o drogas
- Trastornos alimenticios

Cómo ayudar a su niño(a) a adaptarse a la nueva familia

Sus niños van a tener pensamientos y sentimientos sobre los cambios que están sucediendo. Estas son algunas acciones que usted puede tomar para ayudarlos a adaptarse.

- Provéales información acorde a su edad.
- Valide sus sentimientos y preocupaciones.
- Provéales oportunidades de contribuir a la familia y establecer un sentido de pertenencia y valía.

El pediatra de su niño(a) debe ser su fuente principal de asesoramiento sobre la salud de su niño(a).



Children's Hospital of The King's Daughters complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.
ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1 (757) 668-8246
주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.
1 (757) 668-8246