This file is for historical purposes only and may not reflect current practices. For current recommendations, contact K-State Research and Extension.

Tomando tiempo para pensar en mi familia reconstituida

Charlotte Shoup Olsen, Ph.D., CFLE,
Professor and Family Studies Specialist

¿Sabía usted que la familia reconstituida se está convirtiendo en uno de los tipos de familia más comunes en nuestro país? ¿Sabía usted que miles de familias reconstituidas se forman cada semana en los Estados Unidos?

Las familias reconstituidas tienen una familia ya hecha desde el principio. Los nuevos miembros de la familia tienen que aprender a convivir juntos. Los hijastros y padrastros tienen que aprender a llevarse bien.

Luego están los ex cónyuges, abuelos, amigos, la familia biológica y miembros de la otra familia, maestros, clero y otras personas que deben aprender a adaptarse a la nueva familia reconstituida.

Por lo general, éstos no son procesos sencillos. Pueden tomar mucho tiempo. Hay muchos escalones para la creación exitosa de una familia reconstituida.

Esta primera lección en las series de estudio en casa ***Pasos de Avance para Familias Reconstituidas*** le ayuda a pensar acerca de los mitos y las realidades de vivir en una familia reconstituida.

Las otras lecciones están diseñadas para ayudar a centrarse en temas específicos que son importantes para las familias reconstituidas. Los títulos de las otras lecciones son:

Lección 2: *Construyendo Relaciones Fuertes en la Pareja*

Lección 3: *Construyendo Relaciones con los Nuevos Familiares*

Lección 4: *Entendiendo las Realidades en los Niños*

Lección 5: *Comprensión Financiera y Asuntos Legales*

Lección 6: *Trabajar con Otros*

¿Qué es una familia reconstituida?

Una familia reconstituida se define de muchas maneras. La definición usada aquí es: una familia en la que uno de los adultos tiene un hijo o hijos de una relación anterior. Los adultos pueden estar casados o vivir juntos.

Los nombres que se aplican a estas familias son:

- mezcladas,
- vueltos a casar,
- binucleares,
- combinadas, o
- reconstituidas.

K-STATE Research and Extension

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

This file is for historical purposes only and may not reflect current practices. For current recommendations, contact K-State Research and Extension.

Es importante que usted decida cómo describir su nueva familia. Un término puede ser cómodo para algunos de los miembros y no para otros.

A lo largo de esta serie, se utilizará el término familia reconstituida o ensamblada. Si esto es incómodo, por favor, utilice un término aceptable para usted.

Piedra de tropiezo: Creer mitos de la vida en la familia reconstituidas

Los mitos en la familia reconstituida influyen fuertemente en la manera en que las personas en estas familias se ajustan y reaccionan entre sí.

Los siguientes mitos pueden ser de piedras de tropiezo en el camino que conduce a una sólida familia reconstituida:

Mito 1: El ajuste a una segunda familia tiene que ocurrir rápidamente

La gente está ansiosa de seguir adelante con su vida después de un divorcio o la pérdida de un compañero. Ellos pueden pensar que la formación de una familia reconstituida hará la vida más completa y al instante más feliz. Ellos van a decepcionarse.

Familias reconstituidas pueden ser muy complicadas con tantas personas involucradas. Tienen que llegar a conocerse y trabajar en los cambios que la vida de esta nueva familia trae. Esta lleva mucho tiempo y es un trabajo duro.

Mito 2: Los padrastros son malos, especialmente las madrastras

Los cuentos de hadas, como la Cenicienta y Blancanieves, nos hacen pensar en una madrastra cruel que es mala con una hijastra no deseada. Crees en ti mismo como una persona agradable, con ganas de hacer un buen trabajo con su nueva familia, pero el mundo parece tener otra idea.

La noción de un padrastro o madrastra malvada puede impactar de una manera muy personal. Puede hacer que usted se cohíba de su rol como padrastro o madrastra. Puede ser una piedra de tropiezo real para la creación de relaciones positivas entre usted y sus hijastros, especialmente si usted es una madrastra. Con paciencia y comprensión los ajustes positivos pueden suceder con el tiempo.

Mito 3: Sólo una familia donde ha ocurrido un sólo matrimonio-puede ser una verdadera familia

Vivimos con la imagen de una familia casada una sola vez como el único tipo de familia que se puede considerar una verdadera familia. Pero los diferentes tipos de familias como las familias de padres solteros y las familias reconstituidas, han existido por generaciones y son muy comunes en la mayoría de las comunidades.

Muchos han tenido mucho éxito en la crianza en estas familias. Lo más importante es el apoyo y atención que cualquier tipo de familias puede ofrecer a cada uno de sus miembros.

Paso de avance: Entendiendo las realidades de la vida en la familia reconstituida

Una segunda familia puede construir sobre sus fortalezas enfocándose en la realidad, en lugar de creer en los mitos. Estas son algunas realidades típicas que la mayoría de las familias reconstituidas experimentan día a día.

Realidad 1: Una segunda familia nace de una pérdida

Un divorcio, la muerte o la separación vienen antes de la segunda familia. Los sentimientos que vienen con estas pérdidas deben ser tomados en consideración.

Un padre que ha muerto puede ser elevado a la santidad, y la pareja quiere un reemplazo exacto.

O bien, un adulto puede estar buscando exactamente lo contrario de su ex pareja.

Los niños lloran la pérdida de su primera familia, no importando cuán imperfecta pudo haber sido.

No es raro que las familias reconstituidas descubran que estos sentimientos crean tensiones si nadie está dispuesto a reconocer y hablar sobre ellos.

Realidad 2: Las familias reconstituidas no son como las familias que se casaron por primera vez.

Es muy difícil crear una familia reconstituida a la imagen de una familia biológica.

¿Por qué?

This file is for historical purposes only and may not reflect current practices. For current recommendations, contact K-State Research and Extension.

- Los niños pueden que compartan dos hogares.
- El padre biológico está ausente.
- Los padrastros no tiene autoridad legal sobre su hijastro.
- Un hijo adulto pudiera no vivir en la misma casa con el padrastro o madrastra.
- Cada familia que entra a ser una familia reconstituida tiene un historial diferente.

Cuando las familias ensambladas tratan de hacer que su familia se parezca a la primera familia, pueden experimentar decepción y una sensación de fracaso personal. Las familias reconstituidas pueden aprender a aprovechar los puntos fuertes de su nueva familia, en lugar de tratar de actuar como la familia biológica.

Realidad 3: No hay tal cosa como el amor instantáneo

No es justo esperar que todos los miembros de una familia reconstituida se amen inmediatamente. Aprendemos a preocuparnos profundamente por los demás a través del tiempo y a través de muchas experiencias con los demás.

Hay expectaciones de que los hijastros amen a su nuevo padrastro al instante, y se espera que el nuevo padrastro ame a sus nuevos hijastros como propios.

Esta expectativa es común si la familia reconstituida involucra a los niños en casa o hijos adultos por su cuenta. Los hermanastros y hermanas se espera que también se lleven bien.

Puede ser devastador esperar resultados inmediatos. El éxito implica un proceso lento durante muchos años. Algunos estudios dicen que se tarda de cuatro a ocho años o más.

Un objetivo más razonable podría ser mover lentamente de un sentimiento neutral o incluso un sentimiento de fuerte aversión hacia el tolerar un miembro nuevo de la familia, y luego empezar a gustarle, y a aprender a quererlo poco a poco.

Realidad 4: La negociación y el conflicto son normales

Las parejas que forman familias reconstituidas esperan la alegría, la paz y la felicidad que se pudo haber perdido en las relaciones anteriores. Eso no es generalmente el caso con nuevas familias reconstituidas. Hay muchas diferencias, muchas personalidades, y muchas situaciones difíciles.

Los desacuerdos y los conflictos pueden darse a menudo. Aprender a manejar el conflicto de una manera positiva permite a la familia reconstituida avanzar hacia la felicidad que los padres están buscando. No se olvide de que el sentido del humor es muy útil.

Realidad 5: Los individuos en familias reconstituidas tienen diferentes historias personales

Un hombre y sus hijos pueden formar una familia con una mujer que no tiene hijos. El padre y sus hijos tendrán recuerdos, hábitos y bromas privadas que no incluyen la nueva madrastra.

Si ambas partes traen niños a la familia, habrá varios conjuntos de diferentes historias y relaciones. Estas historias y relaciones no pueden ser ignoradas.

This file is for historical purposes only and may not reflect current practices. For current recommendations, contact K-State Research and Extension.

Alguien puede sentirse como un "extraño" de vez en cuando. Cada caso es único y puede requerir un acercamiento diferente.

Puede haber diferencias en las tradiciones y valores. Todo, desde los puntos de vista acerca de las comidas y las tareas a celebraciones de cumpleaños es probable que sea cuestionado.

Estas tradiciones y valores no están bien o mal, simplemente diferentes. Las familias reconstituidas deben trabajar en la comprensión y ser flexible con todas estas diferencias, y a la vez formar un estilo propio.

Realidad 6: Los niños son a menudo los miembros de dos o más hogares

Los niños deben aprender a lidiar con dos maneras de disciplina, dietas, comidas, horarios, y mucho más. Un hogar puede tener más dinero para gastar que el otro.

Las decisiones sobre el espacio, horarios de visita, y quién compra lo que hay que afrontar de inmediato. Estas situaciones requieren sensibilidad y ajustes para todos los miembros de la familia.

Los cambios con el tiempo se convierten en rutina y son parte de la vida en una familia reconstituida.

Realidad 7: Hay un padre biológico ausente

El padre ausente siempre tiene influencia en la familia reconstituida, si el padre ha muerto, vive a una gran distancia, o vive a la vuelta de la esquina.

La relación o falta de relación entre el niño y el padre ausente tendrán un impacto en la familia reconstituida. Puede envolver horarios de visita, situación económica, o la opinión del padre ausente de la nueva familia ensamblada.

A veces, una persistente sensación de pérdida va a crear preocupación cuando el niño abandona la fantasía de que los padres biológicos van a volver a estar juntos.

Paso de avance: Reconociendo a sus preocupaciones

Antes de que una familia con hijos adoptivos se forme, todos sus miembros probablemente tienen preguntas y temores. Estas incertidumbres quizás no sean compartidas con otros. Pero podrían impactar en cómo se desarrollan las relaciones.

Añada sus pensamientos al leer esta lección:

Aquí hay algunas preguntas que pueden estar en la mente de los diferentes miembros de la familia:

Preguntas de un niño

- ¿Nos mudaremos a una casa nueva?
- ¿Tendré que compartir mi habitación?
- ¿Cómo debo llamar a mi nuevo padrastro o madrastra?
- ¿Me amarán todavía mis padres?
- ¿Mi otro padre todavía me querrá, si me encanta mi nuevo padrastro o madrastra?
- ¿Será mi padrastro más amable con su hijo/a que conmigo?
- ¿Estaré seguro con mi padrastro?
- ¿Nos abandonará también mi padrastro?
- Si mi padrastro y mi madre tienen un bebé, ¿me seguirán queriendo?
- Si soy malo con mi madrastra, ¿se irá ella y así mi verdadera madre puede volver?

Preguntas de un adolescente

- ¿Cómo voy a actuar hacia mi nuevo padrastro o madrastra?
- ¿Voy a perder la atención de mis padres?
- ¿Cambiarán mi horario de regreso a la casa y otras reglas?

This file is for historical purposes only and may not reflect current practices. For current recommendations, contact K-State Research and Extension.

- ¿Se me obligará a estar con mi "nueva" familia más que con mis amigos?
- ¿Por qué mi padre/madre y el padrastro/ madrastra tienen que actuar como recién casados?
- ¿Cómo puedo tener privacidad?
- ¿Y qué si me enamoro a escondidas de mi nuevo padrastro o madrastra?

Preguntas de un hijo adulto

- ¿Cómo me relaciono con mi nuevo padrastro o madrastra, sobre todo si el nuevo padrastro o madrastra es casi de mi edad?
- ¿Se espera que tenga contacto con mis hermanastras y hermanos y sus familias?
- ¿Continuará mi padre siendo un buen abuelo para mis hijos?
- ¿Dónde y cómo vamos a celebrar ocasiones especiales?
- ¿Voy a perder mi herencia?

Preguntas de los padres

- ¿Qué clase de padre será él para mis hijos?
- ¿Cómo la puedo ayudar a sentir menos celos hacia mi ex esposa?
- ¿Entenderá él el tiempo que necesito darle a mis hijos?
- ¿Se sentirá él incómodo viviendo con mis hijas adolescentes?
- ¿Nos hará la vida miserable mi ex esposa?
- ¿Se llevarán bien los hijos de ella y mis hijos?
- ¿Estará ella dispuesta a adoptar mi religión?
- ¿Estará él dispuesto a compartir las tareas domésticas y el cuidado de los niños?
- ¿Alguna vez mis hijos y mis nietos la aceptarán?

Preguntas del padrastro

- ¿Le caeré bien a sus hijos?
- ¿Me aceptarán?

- ¿Qué tipo de disciplina están acostumbrados?
- ¿Cuánto tiempo van a estar con su padre biológico?
- ¿Cómo voy a presentar a mis hijos adoptivos a otras personas?
- ¿Tendrá mi pareja que enviar una gran cantidad de dinero a su ex pareja?
- ¿Debería trabajo o debería quedarme en casa para conocer a mis hijastros?
- ¿Tendrán sus hijos que pasar todas las vacaciones con nosotros?
- ¿Se molestarán los niños si redecoro la casa?
- ¿Estará bien decirle a ella que su hijo me pone de nervios?
- ¿Cómo debo tratar a mis nuevos nietos?

Si padrastros, padres biológicos e hijos, independientemente de su edad, discuten estas preocupaciones, anticipan los problemas, y planean los cambios antes de que se forme la segunda familia, sería más fácil para ajustarse después. Sin embargo, es posible que ya se encuentre en una familia ensamblada y está buscando maneras para seguir delante.

This file is for historical purposes only and may not reflect current practices. For current recommendations, contact K-State Research and Extension.

Semana 1: Actividades

1 — Identificar sus mitos sobre familias reconstituidas

- Hable con su pareja, hijos, hijastros, amigos, o alguien que escuche objetivamente acerca de los mitos que usted tiene sobre las familias reconstituidas antes de que usted se convierta en una de ellas.
- Pregúntese desde cuándo ha oído estos mitos. ¿Cómo se dio cuenta de que estas creencias eran realmente mitos y no necesariamente ciertas en la vida real? Piense en las situaciones que sucedieron en su familia que traen pensamientos sobre estos mitos.

2 — Reconociendo la importancia de los nombres

- Piense en los diferentes nombres que una familia reconstituida se puede llamar. ¿Cómo le hace sentir cada uno de esos nombres?
- Comparta esta información con otros miembros de la familia.
- Si se sienten cómodos compartan sus propios pensamientos, conozcan sus reacciones con los diferentes nombres. Usted no tiene que estar de acuerdo con un sólo nombre. Sólo tiene que entender cómo afecta cada nombre a cada persona.

3 — Teniendo expectativas honestas para su familia reconstituida

- Piense en sus expectativas honestas para su segunda familia. Piense en cada persona involucrada. Piense acerca de las experiencias en el pasado que cada uno de ustedes ha tenido y lo bien que se llevan entre sí.
- Una vez que haya hecho esto, piense en sus expectativas y qué tan realistas son. Sea sincero con usted mismo.
- Esta semana, preste mucha atención en cómo los diferentes miembros de la familia reaccionan entre sí. ¿Cómo se habla el uno al otro? ¿Cómo cambian cuando otro miembro de la familia está presente?
- Identifica que dos o tres objetivos generales que esperan lograr en su familia reconstituida.
- Identifique también lo que usted quiere que su familia reconstituida aprenda de usted.

4 — Planifique las metas para el futuro

- Piense en la diferencia que realmente usted desea hacer en la vida de su familia.
- Escriba estas ideas y compártalas con un amigo.
- Hable sobre cómo usted puede ayudar a su familia a alcanzar estos objetivos.

Referencias

Ganong, L. H., and Coleman, M (2004). *Stepfamily relationships: Development, dynamics, and interventions.* New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Gottman, J. (2012). *Why marriages succeed or fail … and how you can make yours last.* New York: Simon and Schuster.

Olsen, C. S. (1997). *Stepping Stones for stepfamilies, Lesson 1: Taking time to think about my stepfamily.* Manhattan, Kansas: Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service.

Pasley, K., & Garneau, C. (2012). "Remarriage and stepfamily life." In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity.* New York, New York: The Guilford Press.

Acknowledgments

Building Strong Stepfamilies, cartas escritas en una serie de siete partes por Judith J. Winckler, Cornell University Cooperative Extension, Condado de Broome, Nueva York, 1992, fue utilizado como un recurso primario para la serie de publicación original que fue apoyado por una beca de la Fundación Del Ministerio de Salud Metodista Unida , Hutchinson, Kansas.

Gracias a Elizabeth Brunscheen-Cartagena por la revisión de esta lección y su traducción al Español.

Author

Preparado por Charlotte Shoup Olsen, Profesor y Especialista de la Extensión, Sistemas de Familia, Facultad de Estudios de la Familia y Servicios Humanos, Kansas State University.

This file is for historical purposes only and may not reflect current practices. For current recommendations, contact K-State Research and Extension.

Recordatorio personal

This file is for historical purposes only and may not reflect current practices. For current recommendations, contact K-State Research and Extension.

Recordatorio personal

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en:
www.ksre.ksu.edu

Las publicaciones son examinadas o revisadas anualmente por la facultad apropiada para reflejar la investigación y la práctica actual. La fecha que se muestra es el de la publicación o de la última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducida libremente para propósitos educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, de crédito a Charlotte Shoup Olsen, Ph.D., CFLE, Especialista de la Extensión, *Pasos de Avance Para Familias Reconstituidas, Lección 1: Tomando tiempo para pensar en mi familia*, Universidad Estatal de Kansas, octubre de 2014.

Estación Experimental Agrícola de la Universidad Estatal de Kansas y el Servicio de Extensión Cooperativo

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador. Emitido en promoción del Trabajo Cooperativo de Extensión, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendada. Universidad del Estado de Kansas, el condado de los Concilios de Extensión, los Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos Cooperante, John D. Floros, Director.

MF2238AS **octubre de 2014**