

# Madres Solas

*Una guía para las mujeres que  
tienen que criar solas a sus hijos*



CRISTO PARA TODAS LAS NACIONES

# Madres Solas

*Una guía para las mujeres que  
tienen que criar solas a sus hijos*



© 2004 Cristo Para Todas Las Naciones  
Revisión 2024

Cristo Para Todas Las Naciones es la división hispana de Lutheran Hour Ministries, un ministerio cristiano mundial cuya misión es *Llevar a Cristo a las naciones, y las naciones a la iglesia.*

Las citas bíblicas han sido tomadas de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional  
© 1999 por la Sociedad Bíblica Internacional.

# INTRODUCCIÓN

Son muchos los hogares en los que la mujer se ve obligada a mantener sola a su familia. Para muchas madres solteras, divorciadas o viudas, mantener el hogar y criar a sus hijos solas crea sentimientos de ansiedad, soledad, sufrimiento, frustración, lágrimas, y, sobre todo, una lucha constante para lograr sus metas en la vida.

Frente a todo esto, es fácil pensar que Dios está distante y sentir impotencia e incapacidad para salir adelante. Sin embargo, Dios nos afirma en su Palabra que Él siempre está cerca nuestro ofreciendo su orientación, ayuda y consuelo, mostrándonos su amor y haciendo visibles las capacidades que nos ha dado y las posibilidades que pone a nuestro alrededor.

Si estás criando sola a tus hijos, este folleto es para ti. Lo hemos preparado para ayudarte a llevar adelante en forma positiva tu vida y la de tus hijos, motivándote a la reflexión y ofreciéndote sugerencias que pueden asistirte a superar los problemas. Dios te ama. Confiando en Él y aceptando su guía, puedes renovar tu capacidad de desenvolverte con dignidad y propósito en la vida. Con dedicación y compromiso, podrás mantener un equilibrio entre la responsabilidad hacia tus hijos, los quehaceres del hogar, las demandas del trabajo y la necesidad de cultivar amistades.

## LA REALIDAD DE LAS MADRES SOLAS

Para entender mejor la realidad de las madres solas, vamos a reflexionar un poco sobre los conceptos que hacen a la familia. Partimos de la base que la familia es el núcleo formado por una pareja estable y por los hijos (y quizás otros familiares como abuelos, tíos, etc.). Un elemento esencial para que la familia prospere, es que los hijos nazcan por el deseo y la relación amorosa de sus padres.

Para crecer saludablemente, los niños necesitan una familia en la que los padres se amen, se respeten, vivan en armonía y les ofrezcan estabilidad. Sin embargo, muchas parejas se unen descuidando la importancia de esta base y traen hijos al mundo sin medir las consecuencias de no tener una relación de pareja madura y estable. Esta situación no solo afecta la relación de la pareja, sino que también crea graves problemas para los hijos que nacen de ella.

Lamentablemente, por causas justificadas o no, la triste realidad es que hay muchas parejas desintegradas, lo que trae como resultado una gran cantidad de “familias incompletas”. Estas “familias incompletas” no dejan de ser familia, pero ya no son el ideal. La madre sola tiene que convertirse en madre y padre a la vez, aun cuando no es capaz de suplir totalmente la ausencia de un papá.

Esto es lo que dice Elena, una joven madre: “Yo no estaba preparada para ser madre, y mucho menos para ser la mujer de un hombre. Mi cuerpo y mis sentimientos me decían una cosa,

pero me faltaba madurez para comprender que todavía no era momento para iniciar una vida como la que tengo hoy. Me arrepiento de no haber escuchado los consejos de mi mamá. Quiero decirles a todas las jóvenes que se sienten dueñas de sus vidas que, cuando una madre tiene que criar a sus hijos sin la presencia del padre, la vida se vuelve sumamente dura. De noche, cuando estoy sola, muchas veces lloro por el alto precio que estoy pagando por ello.”

En su sabiduría, Dios creó a la mujer con el don de ser madre. Pero Él estableció y enseña que una armoniosa pareja de padres es lo ideal para que los hijos reciban el amor, la contención, la guía y el modelo de ambos sexos. Las parejas que se unen en matrimonio y confían su relación al cuidado y la guía de Dios, cuentan con herramientas indispensables para ajustar y perfeccionar su unión.

## **¿POR QUÉ SE LLEGA A SER MADRE SOLA?**

A continuación presentamos unos ejemplos con testimonios de madres solas.

### **1. Por creer que estar enamorada es suficiente para tener relaciones sexuales.**

María dice: “Me enamoré de mi novio porque pensé que era distinto de los demás. Creí que todo iba a salir bien. Pero cuando quedé embarazada, me abandonó.”

Alejandra dice: “No es ningún secreto que el ser novios hoy en día es sinónimo de tener el

derecho a relaciones sexuales. Yo me sentía muy feliz, quería tener una mejor comunicación y amistad con mi novio, y anhelaba su cariño y afecto. No estaba lista para entregarme sexualmente pero bajo presión lo hice, y he pagado caro por un acto sexual precipitado, sin tener una relación madura que en verdad se basara en amor.”

## **2. Para tener algo propio, o para no llegar solas a la vejez.**

Raquel dice: “Todas mis amigas ya se habían casado y tenían hijos. Yo era la única soltera, y mi reloj biológico corría a pasos agigantados. Si no me apuraba, nunca iba a tener un hijo propio e iba a llegar sola a la vejez.”

Privar voluntariamente a un hijo de su padre es destinarlo a nacer en circunstancias desfavorables. Dios es sabio, y si ha dispuesto que se necesite un hombre y una mujer para gestar una vida, es porque se necesitan dos para formar no sólo un ser físico, sino un ser mental, espiritual y psicológicamente sano.

## **3. Para independizarse de los padres.**

Rosa dice: “Ya no aguantaba quedarme un día más en casa y tener que escuchar los retos de mi mamá. Ahora me arrepiento por haber ignorado sus consejos. Mi novio me había prometido amor eterno, pero era mentira. Desde entonces mi vida ya no es la misma.”

## **4. Por la influencia de la sociedad.**

Olga dice: “Hoy en día las relaciones sexuales se han convertido en una forma “normal” de conocerse. Pero después de vivir según estos

criterios tan “normales” estoy arrepentida, como lo están muchas de mis amigas. Actuamos muy precipitadamente y ahora nos sentimos más vacías que nunca, pero con la gran responsabilidad de criar a nuestros hijos.”

#### **5. Por confundir la necesidad de afecto con el deseo sexual.**

Mónica dice: “Tenía y sigo teniendo una gran necesidad de cariño y de ser valorada como persona. Pero lo confundí con el sexo, y sé que hay otras parejas de novios atrapadas en esta confusión. Necesitamos aprender a controlar nuestros deseos sexuales, porque de otra forma nos pueden dominar, que fue lo que me sucedió a mí, y aprender también otras formas de conocernos y relacionarnos porque, si surge un embarazo, todo cambia para siempre.”

#### **6. Por creer que tener un hijo compromete al hombre a formar un hogar.**

Lucía dice: “Algunas de mis amigas me dijeron que si quedaba embarazada de mi novio, lo obligaría a casarse conmigo. Pero pasó lo contrario. Cuando supo que estaba embarazada desapareció, y no lo he vuelto a ver.”

#### **7. Por falta de una base sólida para formar un hogar estable.**

Yolanda dice: “Mi mamá tuvo cuatro hijos de tres hombres diferentes. Yo ya he fracasado con el padre de mi hijo y, si bien quisiera encontrar al hombre que sea mi marido y padre para mi hijo, no quiero cometer el mismo error que mi mamá. Quiero encontrar a alguien con quien poder formar un hogar sólido y estable. No sé si lo encontraré, pero espero que sí, con la ayuda de Dios.”



## 8. Por viudez.

La viudez no es ni previsible ni evitable. Ninguna mujer que construye su familia sobre la base sólida de una pareja fundada en el amor, el respeto y la comprensión mutua, piensa que un día va a tener que afrontar la vida y la crianza de sus hijos sin su esposo. Sin embargo, esta es una realidad para muchas mujeres quienes, quizás de golpe, se encuentran sin el amor, la ayuda y el apoyo de su esposo.

Cristina dice: “Cuando Roberto murió, sentí que el mundo se me venía abajo. ¿Cómo iba a hacer para criar sola a nuestros tres hijos y mantener la casa? Todo me parecía imposible, como si tuviera delante de mí una montaña imposible de sortear. Pero poco a poco, y gracias al amor y apoyo de mi familia y amigas, pude salir adelante aferrándome a las palabras del Salmo 68: *“Dios, en su santo templo, es padre de los huérfanos y defensor de las viudas.”*”

## ¿CÓMO PREPARARSE?

A la ardua tarea de traer a solas un hijo al mundo, muchas mujeres le suman la culpa por no poder darle una familia “normal” a su hijo. Pero esto no ayuda ni a la madre ni al bebé que lleva en su vientre. Ser madre sola no es fácil, pero eso no quiere decir que vaya a ser malo para el futuro hijo. La tranquilidad y el amor que reinen en el hogar serán los responsables de crear el ambiente necesario para que el niño crezca saludablemente. Dependiendo del carácter y el tipo de vínculo que establezca con su hijo, la madre sola puede crear un hogar sin peleas, gritos o violencia, donde abunde el amor y el niño crezca sano.

Por otra parte, si bien es cierto que las madres solas deben prepararse para asumir un mayor número de responsabilidades y hacerse cargo de su hijo sin contar con la ayuda paterna diaria ni en la crianza ni en lo económico, esto no significa que no cuenten con otros tipos de ayuda. Otras madres, amigos, padres, hermanos, o familiares pueden suplir las necesidades de apoyo emocional y social y de cuidado del niño.

El camino hacia la felicidad de la nueva familia que está formando una madre sola depende en gran medida de su capacidad de asumir la realidad y seguir adelante con su vida, por lo cual es importante que las madres que están solas busquen el apoyo de alguien que las escuche y entienda, y con quien ellas se sientan bien hablando. Si consideran que la ayuda de un médico o de un consejero espiritual es de utilidad, es importante buscarla. Cuanto más pronto resuelvan sus sentimientos mucho mejor, para poder mantenerse optimistas, ver la situación como un reto y separar los sentimientos que tienen hacia el padre de la criatura de lo que sienten hacia el bebé, que no tiene ninguna culpa.

## **PARA REFLEXIONAR**

Este es un buen momento para reflexionar sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Con qué sentimientos estoy luchando por ser madre sola?
2. ¿Qué puedo hacer para resolverlos?
3. ¿Qué planes tengo para mis hijos?
4. ¿Qué planes tengo para mi vida?

## DIFICULTADES A SUPERAR

Veamos ahora algunas de las dificultades que, consciente o inconscientemente, obstaculizan la integración social y el desarrollo personal de las madres solas. Ellas son:

**Sobrecarga.** Las madres que tienen que asumir las funciones de madre y de padre, las tareas domésticas, las responsabilidades en la educación y el peso de ser la única fuente de ingresos de la familia, están sobrecargadas, lo que las condena a una ausencia total de vida personal.

**Soledad.** La situación de sobrecarga les impide dedicar tiempo a su vida personal y social, contribuyendo al aislamiento y generando sentimientos de soledad y abandono. Además, uno de los temores principales de las madres solas es que nadie las quiera con un hijo y que no les sea posible rehacer su vida afectiva en pareja.

**Dependencia.** Cuanto más jóvenes, y más si son madres adolescentes, más dependen de la familia de origen. La autoridad la tienen los abuelos, quienes suelen tomar las riendas de la situación y poner las reglas. Hasta que nace, el niño no es de nadie, y después de que nace es de todos, menos de su madre.

**Poca autoestima.** Varios factores influyen negativamente en la autoestima de las madres solas. Los más comunes, son: los cambios físicos propios del embarazo, el aislamiento del grupo de iguales, el abandono de los estudios o el trabajo, la difícil búsqueda de empleo sin preparación ni experiencia, la vida bajo las

normas de la familia de origen que les impide tomar sus propias decisiones, la culpabilidad por haber quedado embarazadas y la pérdida de las actividades que resultaban gratificantes.

**Desempleo.** Ser mujer y tener cargas familiares son dos de las mayores dificultades para conseguir un empleo. Las madres solas tienen la necesidad de trabajar para poder subsistir, pero también tienen los mayores problemas para la conciliación de la vida familiar y laboral por estar solas en la crianza y cuidado de sus hijos.

Está claro que los inconvenientes que generalmente viven las madres solas son muchos. Pero también es importante notar que, como ya hemos dicho, no tienen por qué afrontar solas todas esas cargas. Muchas madres solas cuentan con el apoyo de sus familiares o amigos, quienes sinceramente se alegran de poder ayudar en los preparativos para la llegada del bebé. Incluso si en un principio se manifiestan temores por el futuro de la madre y del bebé, la alegría por el nacimiento llega a su debido tiempo.

El estar embarazada y no tener una pareja no implica que se tenga que pasar sola una de las experiencias más maravillosas de la vida. Si estás embarazada y el papá de tu bebé no está contigo, busca a las personas que te apoyan y pídeles que te acompañen en los momentos más importantes del embarazo, nacimiento y crianza de tu hijo. Sentirte acompañada y apoyada te ayudará a recuperarte y a llevar a cabo el reto tan importante que tienes frente a ti, que es criar a tu hijo.

## PREGUNTAS FRECUENTES

Seguramente hay infinidad de preguntas que rondan en la mente de las madres solas. Aquí hay algunas que surgen frecuentemente:

### 1. ¿Podré rehacer mi vida afectiva?

¡Es claro que sí! A su debido tiempo, toda madre sola podrá rehacer su vida afectiva. Lo importante aquí es no apresurarse, pensando que consiguiendo pareja se van a solucionar todos los problemas. Muchas madres solas se precipitan en la búsqueda de una pareja para resolver sus necesidades afectivas, “normalizar” su situación como familia y proporcionarle a su hijo una figura paterna. Sin embargo, al apresurarse tanto, no dan tiempo a formar una relación firme y estable, ni a que la pareja se vincule afectivamente con el niño.

Por otra parte, en un alto porcentaje suelen quedar embarazadas rápidamente para dar un hijo propio a su pareja y asegurar así el vínculo con ésta. Pero tener enseguida otro hijo acaba irremediablemente haciéndole daño al primero, que no se integra en este nuevo contexto y se siente rechazado al no sentirse querido por la pareja de su madre y no formar parte natural de la nueva familia.

Lo más sensato es entender que formar una nueva pareja es una opción, pero no necesariamente “la solución” para todos los males, y que las madres solas son capaces de educar a sus hijos con resultados excelentes.

### 2. ¿La ausencia del padre va a afectar la socialización del niño?

Lo masculino y lo femenino no son modelos intercambiables, y es beneficioso para los niños exponerse a cada uno de ellos. Por lo tanto, toda vez que sea posible, es aconsejable que el papá mantenga una relación con sus hijos y se involucre en su educación.

Algunos estudios indican que los niños de familias donde falta la figura paterna son menos competitivos, les interesa menos el deporte, son más dependientes, más agresivos, tienen problemas de disciplina e incluso de pequeños pueden tener problemas de identidad sexual. Por su parte, las niñas de familias donde falta el padre suelen tener dificultades para relacionarse con personas del otro sexo y pueden llegar a ser mujeres que definan la felicidad en función del éxito que tengan con los hombres.

Sin embargo, se ha demostrado también de manera consistente que uno de los mejores soportes de la adaptación de los niños a la falta del padre, es la capacidad de la madre para afrontar el estrés y seguir haciéndose cargo de la educación de sus hijos. Por otra parte, si bien es ideal que el niño tenga la oportunidad de conocer e identificarse con su padre, la posibilidad de relacionarse con un buen modelo de rol masculino no se agota en él, sino que puede haber otros hombres, como abuelos, tíos, maestros, pastores, etc., que cumplan ese rol.

### **3. ¿Cómo voy a criar a mi hijo si estoy todo el día fuera de casa trabajando?**

La mayoría de las madres solas tienen que salir a trabajar para mantener a sus hijos y el hogar, y esto las lleva a tener sentimientos de culpabilidad, nerviosismo y confusión. Si bien

hay trabajos de medio tiempo que permiten a la madre dedicar el resto del día al cuidado de su hijo y su hogar, la mayoría de las madres deben cumplir con un horario de ocho o más horas, teniendo poco tiempo para sus otras responsabilidades.

El poder combinar el trabajo con la maternidad requiere de mucho esfuerzo. Es importante que cuando estés en tu trabajo te dediques a él un cien por ciento, y que cuando estés en tu casa también te dediques a tu familia un cien por ciento. El bebé necesita tener una mamá feliz. Y aunque no dispongas de mucho tiempo para estar con él, es importante que ese tiempo sea de buena calidad para que el bebé reciba todo tu amor. Los bebés que quedan al cuidado de otras personas mientras sus madres trabajan y en el tiempo que están con su madre reciben amor y contención, no tienen dificultades para crecer sanos y felices.

Por otra parte, muchas madres que trabajan fuera del hogar sienten culpa por tener que dejar a su bebé al cuidado de otra persona y no estar presentes cuando dice sus primeras palabras o da sus primeros pasos. Sin embargo, ser madre es mucho más que estar presente en todos esos acontecimientos. Recuerda que no existen las mamás perfectas.

#### **4. ¿Cuándo voy a encontrar tiempo para mí misma?**

Dado que ya no es posible llevar el mismo ritmo de vida que antes de que naciera el bebé, hay que aprovechar cualquier momento para dormir y recuperarse del cansancio. También es bueno aprender a mimarse con cosas sencillas, como un baño caliente después de acostar al bebé,

ver un programa de televisión favorito, leer un buen libro, y de vez en cuando tomarse una mañana o una tarde libre para hacer lo que uno quiera, o lo que no se puede hacer si se está con el bebé.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES

Criar un hijo sola es un gran desafío, pero todo desafío presenta una oportunidad para crecer y superarse, para restablecerse emocional y espiritualmente, ser fortalecida y adquirir madurez para seguir enfrentando la vida con un propósito renovado.

Para ello, es importante tomarse un tiempo para ordenar la vida y los sueños. Con el fin de ayudar en esta reflexión, a continuación hay una serie de recomendaciones que los especialistas hacen a las madres solas.

1. Cuando tengas a tu hijo contigo dale todo tu cariño, pero no centres tu vida en él. Es importante tanto para ti como para él que sigas relacionándote con adultos.
2. Realiza actividades que te enriquezcan y relajen: un deporte, una manualidad, una lectura, etc. En la medida en que te sientas bien contigo misma, estarás bien para darle a tu hijo todo el cariño que necesita.
3. Tener un bebé implica un gasto económico fuerte, y enfrentarlo sola no es fácil. Acepta toda la ayuda que te ofrezcan. Si amigos o familiares te pasan ropita, juguetes o hasta muebles, recibirlos puede aligerar mucho



tu carga. De esta manera puedes comprarle al bebé sólo algunas cosas que te gusten y enfocar tus gastos en aspectos importantes como la alimentación, los medicamentos, etc.

4. Asumir responsabilidades y desempeñar las funciones familiares con éxito implica ser consciente de las propias limitaciones y de los derechos personales. Aprende a pedir ayuda y a delegar responsabilidades cuando sea necesario. Busca apoyo para no sobrecargarte. Infórmate sobre la existencia de recursos para madres solas, como puedan ser guarderías subvencionadas o similares.
5. No te creas omnipotente, pensando que sola podrás hacerte cargo de todas las decisiones, tareas, trabajo, normas, dificultades, etc., pero tampoco te creas impotente, dejando que por ejemplo los abuelos asuman la educación del niño y manteniéndote al margen de las decisiones.
6. Tampoco trates de ser perfecta, queriendo compensar lo que a tu hijo le falta. Sigues siendo una persona de carne y hueso con todas las virtudes y defectos como cualquier otro ser humano. En vez de tratar de ser perfecta, esfuérate por ser genuina, honesta y luchadora, y por amar a tu hijo con todo tu amor.
7. Busca de relacionarte con personas que te puedan ayudar. El bienestar de tu familia está íntimamente ligado a la ayuda que pueden ofrecerte otras personas, especialmente en tiempos de crisis, y también respaldarte cuando desees realizar ajustes importantes en tu vida.

Observando tu vida, tus hijos aprenderán acerca del amor y la amistad.

8. Construye un círculo social de apoyo alternativo a la familia de origen. Trata de conocer a otras mujeres que estén pasando por la misma situación. Esto te ayudará a no sentirte sola y a compartir tus problemas con otras personas que te entiendan.
9. Lucha por tu independencia, tanto económica como afectiva. Tener tu propio espacio con tus cosas e ingresos que ganas tú misma, te dará la posibilidad de tomar tus propias decisiones y de sentirte más libre.
10. Cuídate todo lo que puedas. Dedicarte un tiempo diario a ti misma te mantendrá animada y colaborará para valorarte positivamente. Tienes derecho a divertirte, y hay muchas formas de hacerlo que pueden ser compatibles con una maternidad responsable.
11. Trata de formarte, estudiar o aprender un oficio que te ayude al desarrollo profesional. Estudia todos los recursos posibles para conseguir un empleo. Asesórate. La información es primordial para conseguir tus objetivos.
12. Sé realista y piensa positivamente. Es importante hacer énfasis en tus puntos fuertes y en lo maravillosos que son tus hijos. Si es necesario, haz una lista de tus cualidades y las de tus hijos.

13. Las madres solas no son “súper mamás”. Por eso es importante que te ocupes de tu propia salud espiritual, mental y física, así como de la de tus hijos. Aprende a relajarte, a hacer ejercicios y a tener momentos para estar sola. A veces esto requiere mucha creatividad de tu parte, pero el esfuerzo vale la pena.
14. Demuestra tu amor y afecto a tus hijos. Disfruta de todos los abrazos y besos que puedas conseguir de ellos y trata de reírte con ellos cada día. La risa es buena para el ánimo y la salud física.
15. Busca remedios para la soledad. Aprende a desahogarte y a ser sincera. Busca a alguien con quien puedas hablar abiertamente. Un consejero espiritual te puede ayudar a confiar tu dolor y angustia a Dios.
16. Cuida tu sexualidad. Recuerda que una vez viviste momentos apasionados con el padre de tu hijo. A pesar de que la situación con ese hombre ha cambiado, puedes volver a sentir lo mismo con otro hombre. No te precipites: no necesitas otro embarazo.
17. Si te enamoras, no te comprometas sin antes conocer bien y confiar plenamente en tu pareja, segura de que tienen el mismo concepto sobre el matrimonio y la familia y de que él reúne las cualidades necesarias para convertirse en padre de tus hijos.
18. No permitas que el factor económico sea el determinante en la elección de un nuevo

compañero. Es muy fácil dejar a un lado las cosas importantes que ayudan a formar una base estable para una nueva relación con tal de obtener estabilidad económica, pero a la larga es un gran error.

19. No dejes que la culpa te persiga. Lo hecho, hecho está y debe quedar en el pasado. Tener culpa es una pesada carga que no permite ni siquiera caminar con la cabeza en alto. Si sientes culpa, pídele perdón a Dios y confía en su reconciliación. Él no es vengativo ni rencoroso. Como dice el Salmo 145: *“El Señor es compasivo y lleno de ternura; lento para la ira y grande en misericordia. El Señor es bueno con todos, y se compadece de toda su creación.”*
20. No trates de compensar la falta del papá o tus sentimientos de culpa, sobreprotegiendo a tu hijo. Al hacerlo aumentarás su dependencia de ti y esto hará más difícil su crecimiento emocional.
21. Edifica tu autoestima. Tener un concepto positivo y sano de ti misma es vital para sentirte feliz y realizada. No es por accidente que la Palabra de Dios nos dice en Lucas 10:27: *“Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas y con toda tu mente, y a tu prójimo como a ti mismo.”*
22. Aprende a manejar tus sentimientos. Analiza cómo reaccionas ante las tareas cotidianas del hogar, con relación a otras personas (en especial a tus hijos) y en cuanto a tu necesidad de perdón, apoyo y aceptación. Si notas que pierdes el control fácilmente, te desesperas rápidamente o te

deprimes mucho, es hora de hacer algo al respecto.

23. Aprende a administrar bien el tiempo. Si te resulta difícil dedicarte a tus hijos, esfuérzate en aprovechar el poco tiempo que tienes para mostrarles cuán importantes son para ti.
24. Por sobre todo, recuerda que Dios, en su gran amor, nunca nos abandona. Él nos extiende su mano a través de otras personas, nos orienta a través de la Biblia, y nos fortalece con su perdón y su paz para que podamos vivir la vida con alegría. Jesucristo dijo: *“La paz les dejo, mi paz les doy; yo no la doy como el mundo la da. No dejen que su corazón se turbe y tenga miedo.”*

## CÓMO SER UNA BUENA MADRE

A continuación brindamos algunas sugerencias que te pueden ayudar a ser una buena madre. Recuerda que la maternidad es algo que se aprende, y que ser madre no significa traer uno o más niños al mundo, sino rodearlos de amor, enseñarles valores y darles oportunidades para que se conviertan en adultos sanos, felices y productivos. Veamos esas sugerencias:

1. Comienza y termina cada día con un ‘te amo’. Las acciones no son el único camino para demostrarles amor a los hijos. Ellos necesitan escuchar que se los ama. Las palabras tiernas llenan de seguridad al niño.

2. Establece límites que creen un sano sentido de seguridad, y consecuencias lógicas si no los respetan.
3. Concede un deseo. Te tomará una o dos horas a la semana hacer lo que a tu hijo le gusta. Tendrás que sacrificar tu tiempo y gustos para compartir con él un juego, un dibujo, un paseo, etc.
4. Toma la vida con humor. Baila, ríe a carcajadas, revuélcate en el piso, no temas hacer el ridículo.
5. Establece y respeta las costumbres familiares. Una vez a la semana realiza con tu hijo una actividad, como caminar, ir al parque o desayunar fuera de casa. Estos recuerdos perduran toda la vida.
6. Reconoce tus errores. Una de las cosas más importantes que le puedes decir a tu hijo es: 'lo siento, me equivoqué'. Admitir que estás equivocada le da al niño permiso para cometer errores.
7. Planea menús que puedan hacer juntos y alienta a que los pequeños tomen parte en la preparación del plato.
8. No condicione tu amor. Ama a tu hijo por el simple hecho de que nació y no porque es el mejor de la clase. Dile con frecuencia que lo amas, más allá de sus logros.
9. Crea una buena imagen de él. Tu actitud positiva es importante para su autoestima.
10. Comparte lo que amas, sea tu canción o pasatiempo favorito, una receta de

comida, uno de tus mejores recuerdos de la infancia o un juego divertido. Tu hijo te lo agradecerá.

11. Cierra un ojo. Una vez a la semana, ignora algunas de las faltas del niño (se comporta mal en la mesa, no hace sus tareas, etc.). Recuerda que tú tampoco eres perfecta.
12. Corta la agresión de raíz. Nunca le permitas a tu pequeño que te pegue o te patee, ni siquiera cuando sabes que está molesto o frustrado. Detén esa agresividad desde el principio.
13. No trates de proteger a tu hijo de todos los fracasos, tristezas o situaciones que le produzcan estrés. Él necesita aprender a manejar las dificultades para saber afrontar luego los retos de la vida.
14. Ayúdalo a descubrir los rasgos positivos de cada persona y enséñale a centrarse en las similitudes y no en las diferencias.
15. Escucha antes de dar consejos. Los momentos cruciales de la maternidad son cuando los hijos experimentan tristeza, miedo, rabia, vergüenza, desilusión. Ayuda a tu hijo a expresar sus emociones y valora sus sentimientos. De esta manera encontrarás caminos para sugerirle cómo resolver el problema, y en un futuro él recurrirá a ti cada vez que tenga dificultades.
16. No lo ayudes demasiado con sus tareas. Son las obligaciones de tu hijo, no las tuyas. Si contribuyes con demasiada frecuencia, sentirá que no es capaz de hacerlo por sí mismo.

17. Sé honesta. Nunca digas mentiras.
18. Practica a diario el perdón y la reconciliación, y ora cada día con y por tus hijos.

## CONCLUSIÓN

El criar sola a tus hijos no impide que puedas edificar un hogar estable y una familia con armonía. Tu dedicación y constancia contribuirá a que tus hijos crezcan con madurez y autoestima, reconociéndote no por las cosas materiales que les hayas proporcionado, sino por el amor que les has dado y por lo mucho que has hecho por su bienestar. Y con el tiempo crecerán como adultos comprensivos, responsables y realistas porque se han enfrentado a la verdad y han compartido contigo tanto las horas amargas y como las felices.

Pero, sobre todo, tus hijos te estimarán si con valentía y constancia has incluido a Dios en tu vida y en las suyas. Encomienda diariamente tu persona y el bienestar de tu familia al cuidado de Jesucristo. Él te ayudará a tener un hogar donde reinen el amor, la comprensión y la alegría.





CRISTO PARA TODAS  
LAS NACIONES

Para hacernos llegar tus comentarios  
o recibir información sobre otros materiales,  
comunícate con nosotros a:

*tel.:* **1-800-972-5442**

*e-mail:* **camino@lhm.org**

*web:* **www.paraelcamino.com**

**LHM**

**660 Mason Ridge Center Dr.**

**St. Louis, MO 63141-8557**

*Impreso en EE.UU.*



Divorciadas. Viudas. Solteras. ¿Qué tienen en común estas mujeres? Tienen la inmensa responsabilidad de criar solas a sus hijos. Para las madres divorciadas, viudas, o solteras los problemas propios de mantener un hogar y criar a sus hijos conllevan sentimientos de ansiedad, soledad sufrimiento, frustración, lágrimas y, sobre todo, una lucha constante para lograr sus metas en la vida. A través de este folleto deseas brindar apoyo, aliento y orientación a todas las madres que están solas, para ayudarlas a llevar adelante en forma positiva sus vidas y las de sus hijos.



660 Mason Ridge Center Drive, St. Louis, MO 63141-8557  
1-800-972-5442