MADRES SOLAS

INTRODUCCIÓN:

Cada día, muchas mujeres asumen con valentía y amor el desafío de criar solas a sus hijos. Ya sea por decisión, por circunstancias de la vida, o por pérdida, estas madres enfrentan una realidad exigente, pero también llena de oportunidades para crecer, fortalecerse y descubrir capacidades que no sabían que tenían.

Ser madre soltera, divorciada o viuda puede generar momentos de incertidumbre, cansancio o soledad, pero también puede ser una etapa de gran aprendizaje, de redescubrimiento personal y de conexión más profunda con Dios y con quienes nos rodean.

Dios no está distante. Al contrario, Él camina contigo en cada paso, te ofrece su ayuda, su consuelo y su amor incondicional. Él ha sembrado en ti dones únicos y te rodea de recursos y personas que pueden apoyarte.

Si estás criando sola a tus hijos, este folleto fue pensado especialmente para ti. Queremos acompañarte con palabras de ánimo, reflexiones y sugerencias prácticas que te ayuden a afrontar cada día con esperanza, confianza y alegría.

Dios te ama. Y cuando confías en Él, puedes vivir con dignidad, propósito y serenidad. Con tu dedicación y fe, podrás encontrar el equilibrio necesario para cuidar de tus hijos, atender tus responsabilidades y también regalarte momentos de amistad y renovación.

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, no siempre se toma el tiempo necesario para fortalecer la relación de pareja antes de formar una familia. En algunos casos, se da el paso de tener hijos sin haber consolidado una base madura y estable en la relación, lo que puede generar desafíos importantes para todos los involucrados.

Esta situación no solo impacta la relación de pareja, sino que también puede generar desafíos para los hijos que nacen en ese contexto. Por diversas razones —algunas inevitables y otras evitables— muchas parejas terminan separándose, dando lugar a nuevas formas de familia que, aunque diferentes del modelo tradicional, siguen siendo verdaderas familias.

En estas circunstancias, muchas madres asumen solas la responsabilidad de criar a sus hijos, intentando cubrir múltiples roles con todo su amor y esfuerzo. Aunque ningún adulto puede reemplazar por completo a otro, el compromiso, la entrega y el cariño de una madre pueden sostener y guiar a sus hijos con profunda dedicación.

¿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 proyectarme al futuro**

   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 así vinieron los hijos”

2. **Por vivir en un ambiente de riesgo:**

   Muchas mujeres se ven obligadas a criar solas a sus hijos debido a situaciones de violencia, abuso o abandono emocional. Estas decisiones, aunque difíciles, se toman por amor y protección hacia los hijos y hacia una misma.

   Vale dice: “Me casé joven con la esperanza de formar una familia feliz, pero con el tiempo la relación se volvió insostenible. Hubo violencia y mucho dolor. Decidí separarme por el bien de mis hijos y el mío.”

Carolina comenta: “Soporté años de maltrato psicológico, que era sutil, y todo porque tenía miedo de quedarme sola. Pero cuando vi el efecto que eso tenía en mis hijos, entendí que tenía que romper ese círculo. Hoy estoy criando sola, pero tengo paz.”

Cristina dice: “Vivía con una pareja que tenía problemas de adicciones. Cada día era una incertidumbre. Con ayuda de mi familia y de Dios, logré salir de esa situación para darle a mi hijo un entorno más seguro.”

3. **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.”

4. **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 y yo le creí”

5. **Por la influencia de la sociedad.**

Olga dice: “Sentí que tenía que tener un hijo porque sino no me iba a realizar o no iba a estar completa. No pensé bien con qué hombre vincularme, pero hoy creo que actué de manera precipitada y tengo conmigo una gran responsabilidad de criar a mis hijos.”

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 volví a ver”

Sofía dice: “Viví una relación corta pero intensa. Cuando le conté que estaba embarazada, me dijo que no estaba preparado y desapareció. Desde entonces, crío a mi hija sola, con la ayuda de mi familia.”

Ivana comenta: “La relación con el padre de mi hijo terminó antes de que él naciera. Aunque intentamos mantener un vínculo por el bienestar del niño, la realidad es que la crianza diaria la llevo yo.”

7. **Por falta de una base sólida para formar un hogar estable. Por haber tenido experiencias negativas o ejemplos negativos en el pasado.**

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 pareja estable 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 gigante. Pero poco a poco, y gracias al amor y apoyo de mi familia y amigas”

9. Porque ya no hay amor en la pareja

En situaciones, una relación se termina simplemente porque el amor se ha ido. Aunque uno quiera seguir, el otro ya no se siente feliz ni comprometido. Esta realidad, aunque muy dolorosa, marca el comienzo de una nueva realidad familiar.

Marcela dice: “Yo todavía lo amaba y quería luchar por nuestra familia, pero él me dijo que ya no sentía lo mismo. Fue doloroso aceptarlo, pero no podía obligarlo a quedarse. Desde entonces, crío a nuestros hijos sola, tratando de darles estabilidad emocional.”

Romina menciona: “A veces se cree que el amor va a durar siempre, pero la convivencia y las diferencias también pesan. Cuando vinieron los hijos él cambió. Un día me di cuenta de que vivíamos como dos extraños. Él decidió irse, y yo levanté el hogar y cuidé a mis hijos. No fue fácil pero tengo paz en el corazón de que no fui yo la que salió corriendo y sé que hice lo mejor para sacar a mis hijos adelante.”

¿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, terapeuta o de un consejero espiritual es importane, debes 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 tu hijo 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. En algunos casos, 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.

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.

Desafíos de ser una mamá soltera y trabajar

1. **Conciliar trabajo y crianza**
   Sin una pareja que comparta las tareas diarias, es difícil equilibrar el tiempo entre el empleo, los quehaceres del hogar y la atención a los hijos. Muchas veces se siente que “no se llega a todo”.
2. **Culpa por la ausencia**
   El tiempo fuera de casa puede generar culpa, especialmente cuando los hijos son pequeños. Las madres solas suelen preguntarse si están dando suficiente atención y afecto.
3. **Cansancio físico y emocional**
   Al no tener con quién dividir responsabilidades, se acumula el agotamiento. Las jornadas largas, las noches sin dormir y las preocupaciones constantes pueden afectar la salud emocional.

4. **Falta de apoyo inmediato**
   En momentos de urgencia (enfermedades, reuniones escolares, imprevistos), no siempre hay alguien disponible para ayudar. Esto puede aumentar el estrés y la sensación de estar sola.
5. **Inestabilidad económica**
   Sostener un hogar con un solo ingreso no es fácil. Hay que hacer malabares para cubrir gastos, ahorrar y dar a los hijos lo necesario sin comprometer lo básico.
6. **Dificultad para cuidarse a sí misma**
   Muchas veces, las propias necesidades quedan en último lugar. No hay tiempo para descansar, salir con amigas, hacer ejercicio o simplemente desconectarse un rato.
7. **Juicios sociales o presiones externas**
   Aún hoy, algunas madres solas enfrentan críticas o prejuicios por su situación, lo que puede generar inseguridad o sentimientos de aislamiento.

Ventajas de criar a los hijos como madre sola

1. **Hay Mayor independencia y autonomía**
   Como madre sola, tomas las decisiones importantes de la familia. Esto te da la libertad de educar a tus hijos según tus valores, prioridades y visión de la vida.
2. **Vínculo más profundo con los hijos**
   La convivencia diaria y el tiempo compartido sin intermediarios fortalecen el lazo afectivo entre madre e hijos. Muchas madres solas desarrollan una relación muy cercana, basada en la confianza y el compañerismo.
3. **Capacidad de superación y crecimiento personal**
   Criar sola a los hijos requiere desarrollar habilidades como organización, fortaleza emocional y resiliencia. Muchas madres descubren que son más fuertes de lo que imaginaban.
4. **Ejemplo de esfuerzo y responsabilidad**
   Los hijos crecen viendo a su madre salir adelante, y eso deja una huella. Aprenden el valor del trabajo, el compromiso y la lucha por los objetivos.
5. **Ambiente más estable y sano**
   En algunos casos, separarse de una pareja conflictiva crea un entorno más tranquilo, predecible y seguro para los hijos, donde pueden desarrollarse sin miedo ni tensiones constantes.
6. **Redescubrimiento de apoyos**
   Muchas madres solas fortalecen vínculos con familiares, amistades, comunidades de fe o grupos de apoyo. Aprenden a recibir ayuda y a construir redes que las acompañan. La iglesia es un lugar maravilloso para encontrar estas redes seguras.
7. **Posibilidad de formar nuevas metas y sueños**
   Al salir de una situación limitante o frustrante, se abre un camino nuevo. Criar sola también

puede ser una oportunidad para replantear la vida, estudiar, trabajar en lo que te gusta o iniciar proyectos personales.

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 y pueden llegar a tener problemas de diciplina. 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 niño 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 tu hijo reciba todo tu amor. Los niños 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. Recuerda, tu eres la mamá que Dios dispuso para tu hijo. Eres suficiente y lo harás bien.

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 nacieran los niños, hay que aprovechar cualquier momento, especialmente buscando los espacios para dormir y recuperarse del cansancio. También es bueno aprender a mimarse con cosas sencillas, como tener una rutina de soledad para cuidarse, quizás durante el tiempo de baño cuando todos duermen. Ver un programa de televisión favorito, leer un buen libro, o un hobbies que no implique estar al cuidado de alguien más. De vez en cuando tomarse una mañana o una tarde libre para hacer lo que uno quiera. Tener una rutina de ejercicios para cuidar la salud física. Tener constancia de seguir vinculándote con amigos, familiares y personas que son positivas en tu vida y que te valoran y sacan lo mejor de ti. No dejar de hacer planes a largo plazo es importante para poder seguir proyectando nuestros desafíos personales y seguir construyendo hacia el futuro, por el bien de nuestros hijos, pero principalmente por el bien de una misma.

RECOMENDACIONES PARA LLEVAR A LA PRÁCTICA:

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 y si el deseo de tu corazón es poder tener una pareja estable, seguir impulsándose a ello, sin descuidar las responsabilidades familiares, pero manteniendo esta perspectiva con esperanza.

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 hijos 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 quizás puedes comprar sólo algunas cosas que te gusten y

enfocar tus gastos en aspectos importantes como la alimentación, los medicamentos, la vivienda, 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, escuelas de tiempo completo, entre otras opciones.

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. 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, esfuérzate por ser genuina, honesta y luchadora, y por amar a tu hijo con todo tu amor.

6. 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.

7. 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. 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.

8. 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.

9. En la medida de lo posible, 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. No te estanques.

10. 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.

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.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

Si te enamoras, no te comprometas sin antes conocer bien y confiar plenamente en tu pareja, segura de que tienen el mismo concepto sobre la familia y de que él reúne las cualidades necesarias para convertirse en padre de tus hijos. 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.

14. 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 y restauración. 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."

15. 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.

16. 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."

17. 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. Buscar ayuda tanto en terapia como en una comunidad cristiana saludable, es el camino para mejorar.

18. 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.

19. 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. Acuérdate que eres la madre que Dios puso para tus hijos, la que él eligió y él tiene un plan con eso.

El desafío es rodearlos de amor, enseñarles valores y darles oportunidades para que se conviertan en adultos sanos y felices, llenos de propósito y esperanza.

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 genera una "tradición". 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. Eso te ayudará muchísimo a organizar tu rutina diaria.

8. No condiciones 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. 1

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.