

Preparando a tus Hijos para tener un Matrimonio Saludable

El aprender a tener un matrimonio saludable comienza cuando los niños observan la relación de sus padres.



Los investigadores han descubierto los efectos positivos que tiene el matrimonio en la vida de los adultos. Por ejemplo, tienen vidas más largas, sanas y prósperas. Los niños que viven en hogares con sus padres biológicos y casados generalmente tienen un nivel más alto de vida, les va mejor en la escuela, tienen menos problemas de comportamiento y menos probabilidades de sufrir algún tipo de abuso, en comparación con los niños que tienen una estructura familiar diferente. Esto no significa que los hijos de padres solteros no tendrán una buena vida, o que los niños que tienen padres casados no tendrán problemas, pero hay menos probabilidades que los niños que viven con padres en un matrimonio saludable presenten estos

problemas. El aprender a tener un matrimonio saludable comienza cuando los niños observan la relación de sus padres o de otros parientes.

Generalmente los padres hablan con sus hijos acerca de temas importantes, incluso hay propaganda que enfatiza la importancia de leerle a nuestros hijos, a motivarlos para no dejar la escuela y también sobre los efectos dañinos que tienen las drogas en el cerebro. Pero pocas veces vemos o escuchamos en los medios acerca de uno de los pilares más importantes de nuestra sociedad: los matrimonios saludables. El concepto del matrimonio es algo que muchos de nosotros asumimos que entendemos, pero realmente no es

así. Somos los padres de familia los que podemos dar a nuestros hijos las herramientas para disfrutar de relaciones sanas y felices.

Consejos para Padres

Comienza a hablar con tus hijos desde pequeños sobre la importancia de tener un matrimonio sano y estable, no esperes hasta que tus hijos estén grandes. Simplemente cuando tengan la edad apropiada, continúa añadiendo información a las pláticas, por ejemplo hablar sobre la sexualidad sana, de esta manera el tema no es sorpresivo o inesperado.

Una manera de compartir con tus hijos la importancia del matrimonio, es ver el video y las fotos de tu boda con ellos en cada aniversario y hablarles del porqué casarse es tan importante para la familia. No tienes que estar casado(a) para tener estas pláticas con tus hijos. Los padres divorciados o solteros pueden usar películas infantiles o libros para hablar acerca de relaciones sanas. Por ejemplo, podrías decir, “¿Ves como Shrek y Fiona no se comunican muy bien? Una manera en que se hubieran comunicado mejor es tomando turnos para hablar.”

Todas las parejas experimentan problemas durante su vida pero es la manera en que los maneja lo que hace la diferencia entre un matrimonio exitoso o uno que fracasa.

Pongan el ejemplo. Asegúrense de mostrar comportamientos de una relación saludable. Todas las parejas experimentan problemas durante su vida pero es la manera en que los manejan lo que hace la diferencia entre un matrimonio exitoso o uno que fracasa. El aprender a comunicarse

bien y a resolver problemas juntos da un gran ejemplo a tus hijos acerca del matrimonio. Es muy importante explicar por qué lo que haces es bueno para la relación. Cuando tú y tu pareja estén en desacuerdo, dile a tus hijos qué hiciste para resolver la situación. Ayúdalos a entender que el matrimonio no significa “felices para siempre”, el matrimonio significa trabajar juntos para enfrentar lo bueno y lo malo de la vida. Otra manera de hacerlo es usar los matrimonios de otras parejas como ejemplo. Habla con tus hijos sobre el matrimonio de la tía Betty y del tío Francisco y lo que lo hace ser saludable. Si alguna pareja conocida pasa por divorcio, habla con tus hijos acerca de la tristeza que sientes por esa pareja y sus hijos. No digas, “Sabíamos que no iba a funcionar.”

Al hablar con los niños sobre los matrimonios sanos hablen también sobre la importancia de tomar buenas decisiones. Esto es especialmente importante cuando estén hablando con adolescentes y jóvenes que pueden estar ya en una relación de noviazgo. Por ejemplo, habla con ellos acerca de:

- Las caricias apropiadas y las caricias inapropiadas.
- Que el matrimonio es para adultos que están listos para hacer un compromiso mutuo.
- Que vivir juntos no es igual que el matrimonio.
- Que es mejor tener un bebé después de casarse.
- Que pegarse o decirse cosas para dañarse nunca está bien en una relación.

Sé realista. No trates de pintar una imagen de “felices para siempre.” Las relaciones requieren trabajo y nunca es demasiado temprano para que un niño entienda esto. Explícale a tu hijo(a) que uno no se enamora y luego deja de estarlo(a), pero

que el amor es mas bien un compromiso que dos personas hacen el uno para el otro.

Asiste a talleres para enriquecer los matrimonios y las relaciones interpersonales. Los talleres de educación matrimonial están disponibles en muchos sitios en la comunidad, muchas veces son patrocinados por iglesias o agencias. Las parejas pueden participar en talleres para aprender técnicas o habilidades que pueden enseñar a sus hijos. Hay talleres disponibles para los jóvenes de secundaria y preparatoria que les ayudan a tener mejores relaciones interpersonales. Cuando toda la familia está aprendiendo herramientas para el manejo de relaciones interpersonales es más fácil explicar y hablar acerca del matrimonio.

Conclusión

Es importante enseñar a los niños a temprana edad a valorar y entender lo que es una relación saludable. Lo mejor que uno puede hacer por los hijos es modelar el comportamiento de una relación saludable. Pero no tienes que tener “la relación perfecta” para hacerlo. De hecho, no existe un matrimonio perfecto. Tú puedes definir para ti y para tu familia lo que es un matrimonio saludable y exitoso. Lo importante es

que hables apropiadamente sobre las relaciones interpersonales y lo que esperas de tus hijos cuando tengan una pareja. Los libros, las películas y las relaciones de otras personas a tu alrededor pueden ser usados como ejemplos.

Recursos Adicionales

http://earlychildhood.suite101.com/article.cfm/teaching_children_appropriate_touch

<http://www.marriageproject.org/fs0014.html>

El siguiente documento fue desarrollado por la *Iniciativa para Matrimonios Hispanos Saludables* la cual es dirigida por Frank Fuentes de la Administración para Niños y Familias. El contenido fue adaptado por Leah Rubio, Adilia McManus y Keila Garcia de materiales proporcionados por el *National Healthy Marriage Resource Center*. Agradecemos a la autora original del documento, Susan Blumberg, Ph.D. por sus contribuciones para la realización de este material. La Dra. Blumberg es una psicóloga clínica que provee educación matrimonial y de relaciones interpersonales; además practica terapia familiar y de pareja.