



# Padrastrros y Madrastras

<http://kidshealth.org/>

Revisado por: Jennifer Shroff Pendley, PhD

Fecha de la revisión: agosto de 2012

No. de palabras: 1952

## PADRASTROS Y MADRASTRAS

Shelly ya lo sabía. Cuando su padre la llevó a su cafetería favorita para mantener lo que él denominó “una conversación muy importante”, el instinto le dijo que su padre se iba a casar de nuevo. Sin embargo, después de que le diera la noticia, su padre la sorprendió al preguntarle qué le parecía el hecho de tener una madrastra.

Shelly no tuvo una respuesta inmediata. El anuncio de su padre le desencadenó una variedad de emociones —un poco de celos hacia la nueva mujer de su padre, cierta tristeza nostálgica ante el divorcio de sus padres que había ocurrido tres años antes y una sensación de inseguridad sobre cómo encajaría ella en la nueva vida de su padre. Shelly se dio cuenta de que, en el fondo, no se le había ocurrido pensar en lo que significaría tener una madrastra en el día a día o, lo que es lo mismo, ser una hijastra.

Muchos de los compañeros de clase de Shelly, que estudia tercero de enseñanza secundaria obligatoria, tienen padrastros o madrastras. Después de todo, las estadísticas muestran que un tercio de los niños es probable que pasen algún tiempo en familias mixtas, viviendo con sus padrastros o sus madrastras durante el proceso de crecimiento. Como cualquier persona que tenga televisión en casa, Shelly compartía los estereotipos de madrastra de la cultura popular, que iban desde la mujer pasota y centrada en sí misma hasta la absolutamente entusiasmada que se esfuerza demasiado en que todo salga bien. Se preguntaba qué tal le iría a ella.

# Cuando un **p**adraastro o una **m**adrastra entra en escena

En algunas familias, los adultos recién llegados y los niños parecen adaptarse y encajar perfectamente sin esfuerzo alguno, como si hubieran estado allí toda la vida. Todo el mundo se lleva bien: una gran familia feliz, exactamente igual que en "La tribu de los Brady".

Pero algunas familias que se unen tras un segundo matrimonio pueden ser tan diferentes entre sí que lo mejor que puede hacer todo el mundo es apretar los dientes y hacer un enorme esfuerzo para poder pasar juntos un largo fin de semana.

Construir una relación con un padraastro o una madrastra es bastante diferente a entablar otro tipo de relaciones. De hecho, cuando haces una nueva amistad o inicias una relación sentimental, eres tú quien decide si esa persona desempeñará o no un papel en tu vida. Y esa persona va entrando gradualmente en tu mundo, lo que te permite tomarte tu tiempo para decidir cómo encaja en él y qué sientes realmente por ella.

Con un padraastro o una madrastra las cosas son muy diferentes; él o ella es alguien a quien tu madre o tu padre ha invitado a formar parte de tu familia. Tal vez tengas la sensación de que tu padraastro -o tu madrastra- viene a ser un extraño que, de repente, se tiene que introducir en los aspectos más personales de tu vida. La presión para que os llevéis bien puede ser sumamente intensa.

## Un nuevo padrastro o una nueva madrastra

Multitud de emociones y de preguntas van a surgir cada vez que un nuevo miembro se une a una familia preexistente. Todo es cuestión de encajar en el nuevo grupo, reconocer lo que está pasando y estar dispuesto a llegar a acuerdos para adaptarse al hecho de que la familia está cambiando.

Puesto que la situación de cada persona es diferente, no existen fórmulas fáciles para aceptar a un padrastro o una madrastra. Algunas personas se encuentran con un padrastro o una madrastra después de la muerte de uno de sus progenitores, otras después de que sus padres se hayan divorciado. Algunos padres tardan años en conocer y casarse con otra persona; otros se casan casi inmediatamente.

Si uno de tus progenitores se vuelve a casar, es posible que te encuentres de forma instantánea con una familia de hermanastros o, al cabo de un tiempo, con más hermanos menores.

A pesar de que cada familia es diferente, hay algunas cosas que pueden ayudarte a relacionarte con un nuevo padrastro o una nueva madrastra.

## Abordar los propios sentimientos

Una de las cosas más importantes que puedes hacer es reconocer que tendrás multitud de sentimientos diferentes sobre tu nueva situación y que algunos de ellos serán contradictorios entre sí. Por ejemplo, incluso cuando a alguien le cae bien su nuevo padrastro o su nueva madrastra, es natural que sienta cierto resquemor porque esa persona está “sustituyendo” a su querido padre o a su querida madre.

Todo cambio —se para bien o para mal— es difícil. Incluso aunque no tengas sentimientos negativos hacia la nueva persona que ha entrado en tu familia, es posible que tengas emociones muy intensas e ideas muy claras sobre los cambios que ha supuesto su entrada en la familia.

Probablemente en algún momento te sentirás confundido, experimentarás conflictos de lealtades y tal vez te sientas enfadado o triste. He aquí unas cuantas cosas que puedes probar que tal vez te ayuden a organizar tus sentimientos:

- **Lleva un diario.** Escribe sobre los cambios que están teniendo lugar en tu vida y sobre cómo te sientes al respecto.
- **Busca apoyo en algún amigo.** Es posible que algunos de tus amigos más cercanos y de confianza hayan tenido sus propias experiencias con sus padrastros o madrastras, lo que te ayudará a sentir que no estás solo. Tus amigos también pueden compartir contigo consejos sobre qué hicieron en

situaciones similares a la tuya, desde tener que compartir la habitación con un nuevo hermanastro hasta tener que hacer malabarismos para que todo el mundo pueda utilizar el ordenador. Aunque las situaciones de tus amigos sean diferentes a la tuya (el hecho de que tu mejor amigo no trague a su padrastro o su madrastra no significa que a todo el mundo tenga que pasarle lo mismo), siempre ayuda tener una oreja amiga dispuesta a escucharte.

● **Habla sobre tus sentimientos con tu padre, tu madre u otro adulto de confianza.** Es importante que compartas tus miedos, sentimientos y frustraciones con una persona adulta en quien confíes, por muy absurdos que creas que sean. No temas que algo de lo que digas pueda herir algún sentimiento o hacerte parecer una persona problemática. Un adulto que te quiera deseará ayudarte.



Si tu padre (o tu madre) está demasiado absorto (o absorta) por su nueva relación y no te sientes a gusto hablando con él (o con ella), entra en algún grupo de apoyo, sea en tu centro de estudios o en un centro de servicios sociales de tu localidad, para poderte desahogar. O habla con un profesor o con el orientador de tu centro de estudios sobre lo que está pasando en

tu vida. Los profesionales de salud mental, como trabajadores sociales y terapeutas, están preparados para ayudar a sobrellevar la mezcla de sentimientos conflictivos que puede tener un hijo cuando uno de sus progenitores se vuelve a casar.

La nueva situación que supone la llegada de un padrastro o una madrastra puede ser especialmente desafiante para un hijo que está atravesando la adolescencia. Sentir que tu vida familiar se ha trastocado completamente puede ser especialmente difícil durante esta etapa debido al resto de cambios que acompañan a la adolescencia, desde la maduración emocional que implica convertirse en adulto hasta los cambios hormonales desencadenados por la pubertad. Si opinas que la nueva situación te ha dejado los ánimos por los suelos y no logras superar esa tristeza, tal vez deberías hablar con un médico o terapeuta.

## Afrontar la realidad

Entonces, ¿qué puedes hacer para adaptarte a la realidad de convivir con un padrastro o una madrastra? En lugar de preocuparte por el “y si ...” y los cambios inevitables, habla con tu padre o tu madre sobre qué puedes esperar antes de que la nueva madrastra o el nuevo padrastro se una a tu familia. De este modo, podrás estar preparado para lo que se avecina. Por ejemplo, piensa con antelación en cómo vas a llamar a tu padrastro o madrastra. Pregunta sobre tus hermanastros y entérate de si vas a tener que compartir habitación y de otras cosas por el estilo. Pregunta sobre los planes para las vacaciones y sobre quién va a hacer regalos a quién. Si tu casa va a reventar por la cantidad de personas que vivirían en ella, averigua cómo va a afectarte eso a ti y a la habitación previamente desocupada donde sueles escuchar música.

No temas preguntar las cosas conforme se te vayan ocurriendo. Es posible que ni tus padres ni tu padrastro o madrastra hayan pensado en todo lo que les preguntes, por lo que podríais aprovechar la ocasión para explorar las opciones todos juntos. Y, si hay algo que no desees cambiar en absoluto, intenta negociar. Por ejemplo, si tú y tu padre siempre vais de pesca el Día de Acción de Gracias, pero tu madre ha hecho planes para que ese día lo pases con ella y la familia de su nuevo marido, tal vez no se haya dado cuenta de lo importante que es para ti ir de pesca con tu padre ese día.

¿Y si estás en total desacuerdo con tu padrastro o tu madrastra? Tendrás más oportunidades de salirte con la tuya si te muestras en desacuerdo de una forma respetuosa.

Explica tus sentimientos con calma y de forma racional. Por ejemplo, si tienes un nuevo medio hermano y sientes que siempre se espera de ti que hagas de canguro en el último momento, háblalo con tu padrastro o madrastra antes de que la situación llegue al extremo en que te sientas explotado. Expón tu punto de vista; tal vez tengas que estudiar para un examen o hayas quedado con tus amigos. Luego escucha el punto de vista de la otra parte.

Si estás muy enfadado por algo, puede resultarte difícil no perder el control. Pero, si eres capaz de controlar la rabia y tienes un cuidado especial en escoger un lenguaje respetuoso, será mucho más probable que tu padrastro o madrastra te vea como la persona madura que eres, en vez de como un niño.

Encuentra la forma de conocer más a tu padrastro o madrastra en el día a día. Sugierele un paseo en bici o ir al cine los dos juntos. Tal vez no sea fácil, pero puedes utilizar las mismas habilidades sociales y de comunicación que usarías para que cualquier persona se sintiera bienvenida. Puede ayudarte recordar que tu padrastro o tu madrastra también se está enfrentando a una situación nueva. Él o ella podrían estar tan nerviosos y confundidos como tú.

Cuenta con que habrá momentos duros. Tú ya sabes que establecer una buena relación requiere tiempo. Tu nueva vida no siempre será un camino de rosas, así que estate preparado para llegar a acuerdos. Lo bueno es que los altibajos asociados al hecho de adaptarse a una nueva situación familiar pueden darte importantes lecciones vitales. Muchas personas miran atrás y se dan cuenta de que, en el proceso de intentar conocer a los nuevos miembros de su nueva familia, aprendieron importantes habilidades sociales (¡y de negociación!).

Recuérdate que cada situación es diferente. No existe ningún guión universal en lo que se refiere a la formación de una nueva familia con miembros procedentes de múltiples direcciones. Estate abierto a todo tipo de posibilidades. Y saborea los buenos momentos. Aunque los cambios son difíciles, también pueden ser buenos.

Tres meses después de que su padre volviera a casarse, Shelly empezó a disfrutar del tiempo que pasaba con él y su madrastra. Era imposible no darse cuenta de lo feliz que estaba su padre, sobre todo cuando hacían cosas los



tres juntos. Y, cuando ella necesitaba estar a solas con él, se iban los dos juntos a la cafetería. A pesar de todos los cambios que habían tenido lugar en sus vidas, algunas cosas no cambiaron entre Shelly y su padre, como que él pensara que el capuchino con moca helada tuviera demasiado azúcar y demasiada cafeína para ella y siempre le hiciera pedir otra cosa.

## Padrastrros y Madrastras

<http://kidshealth.org/>

Revisado por: Jennifer Shroff Pendley, PhD

Fecha de la revisión: agosto de 2012

No. de palabras: 1952