

## ***Criar a los hijos en solitario: Una dura tarea para quienes han perdido a su cónyuge.***

La crianza de los hijos es todo un reto, incluso si se cuenta con un buen "equipo" de esposo y esposa. Algunos, por razones desafortunadas, han perdido esa ventaja y están criando a sus hijos en solitario. Para ellos, el viaje de la paternidad los llevará a sus límites, una y otra vez.

Afortunadamente, existen algunos recursos para ayudar a los padres solteros. Uno de ellos es Criar a unos Hijos Estupendos Usted Solo, de David y Lisa Frisbie. Llenos de ejemplos de la vida real, los Frisbie ofrecen herramientas para el viaje.

Como padre, usted desempeña un papel clave en la forma en que sus hijos ven a su familia. Para aquellos que han experimentado la muerte de un cónyuge, es necesario permitir que los niños vean su dolor. Si no lo ven, pueden preguntarse si sus sentimientos de dolor son apropiados. Y pueden preguntarse por qué usted no parece echar de menos también al otro progenitor.

Al compartir con ellos su dolor, no olvide hacerles ver que la vida mejorará. El dolor actual no siempre será tan agudo. Enséñeles que la vida puede ser buena, que hay cosas de las que reírse y esperar. Y asegúrese de revivir los momentos alegres que pasó con el progenitor fallecido. Encuentre formas de celebrar sus vidas.

He aquí un ejemplo. Antes de la muerte de su cónyuge usted compraba pizza todos los fines de semana. Tras su muerte, se enfrenta a la decisión de continuar con la tradición o abandonarla.

Decida lo que decida, es prudente discutir la decisión con su hijo. Quizá usted quiera cambiar un poco la tradición para que refleje la decisión de la familia de continuarla. Por ejemplo, en lugar de comprar pizza, podría crear su propia pizza utilizando panecillos ingleses y haciendo participar a los niños en los preparativos.

Puede que usted considere que cambiar la tradición sigue siendo demasiado doloroso y decida crear una nueva tradición de fin de semana. Puede ser algo tan sencillo como ver un programa de televisión favorito y comer palomitas. También puede ser jugar o pasear juntos.

Lo importante es que usted tiene la llave. Aunque reconozca su dolor y su proceso de duelo, una de sus mayores prioridades son sus hijos. Ellos son el legado que usted y su cónyuge fallecido dejarán a la siguiente generación.

*Traducido por: Elizabeth Guevara Cabrera*