



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



ilia.aeped

Nuevas familias: cómo adaptarse



La familia constituye uno de los pilares de la vida de las personas, moldea la conducta de los hijos y promueve el desarrollo psicosocial de sus miembros, siendo la base de la constitución del resto de relaciones.

Se define la familia funcional como un sistema formado por varias personas en relación, que poseen una interacción dinámica y constante de intercambio con el mundo externo. La familia cambia en la medida que la sociedad cambia.

¿Cómo son las familias en nuestra sociedad actual?

En los últimos años el modelo de familia tradicional ha presentado profundas transformaciones. Este cambio se ha producido en varios aspectos:

- El modo en que se constituyen las familias: ha aumentado el número de parejas que conviven sin haberse casado.
- Las figuras que forman la familia: familia tradicional (padre, madre e hijos), familias binucleares (niños/as que conviven con ambos progenitores alternativamente), familias reconstituidas (fruto de segundas uniones), familias monoparentales (personas que deciden tener hijos en solitario), parejas homosexuales sin hijos o con hijos de relaciones anteriores, nacidos mediante técnicas de reproducción asistida o adoptados.
- El rol que desempeña cada miembro de la unidad familiar: se ha ganado en igualitarismo entre sus miembros, se comparte la autoridad entre las figuras parentales, hay menor distancia intergeneracional y una mayor expresividad de la afectividad.

La realidad es que dicha diversidad familiar plantea nuevos retos en nuestra sociedad.

¿Cómo adaptarse a los nuevos tipos de familia?

La sociedad en general debe aceptar la realidad actual sobre la diversidad familiar y adaptarse a ella. Para ello sería recomendable:

- **Realizar una revisión individual sobre la opinión personal con respecto a la diversidad familiar.** Según el modelo ecológico de Scanzoni la diversidad familiar debería ser contemplada como evidencia de la salud de una sociedad, al igual que la diversidad de las especies, ya que muestra el grado en el que sus miembros pueden ejercer la libertad de decidir el modo de vida en familia que les hace más felices.
- **Promover que todas las familias se sientan respetadas, acogidas y valoradas.** Para ello es necesario que en los centros escolares, sanitarios y organismos públicos o privados en los que se requiere conocer la realidad familiar se usen protocolos de recogida de datos familiares abiertos para que cada familia pueda manifestar qué miembros la componen y la relación entre ellos.
- **Usar un lenguaje inclusivo** en el que tengan cabida todo tipo de familias.
- **Revisar algunas celebraciones tradicionales que pueden hacer que algunas familias no se sientan incluidas** (p.ej. el día del padre o de la madre) y promover aquellas en las que se celebre la familia, independientemente de las figuras que la formen o cómo se haya constituido (p.ej. día de las familias).
- **Realizar las adaptaciones necesarias en documentos, decoración, textos, material escolar o publicidad en donde aparece la familia.**

- **Mostrar sensibilidad y responder con firmeza en casos de burla, discriminación o rechazo** por pertenecer a un tipo u otro de familia.
- **Reconocer la importancia de la escuela** en el proceso de aceptación de los nuevos tipos de familia.

Según M.M. González la escuela debe ser espejo y ventana de la diversidad: espejo en el que los niños/as puedan ver reflejadas sus propias experiencias y ventana a las ideas y a la vida y experiencias de otras personas, facilitando que amplíen su mirada y cultiven la tolerancia, el respeto y el aprecio por la diversidad.

¿Cómo facilitar el funcionamiento de las familias reconstituidas?

La [American Psychological Association \(APA\)](#), para facilitar el proceso de adaptación de los miembros de la familia reconstituida, recomienda planificar el nuevo matrimonio. Para ello sugiere:

- Establecer acuerdos financieros y de vivienda: señala las ventajas de mudarse a una nueva casa a fin de que se convierta en hogar e indica un mayor grado de satisfacción en las parejas que deciden compartir su dinero.
- Resolver sentimientos y preocupaciones sobre el matrimonio anterior.
- Anticiparse a los cambios y decisiones de los padres valorando el rol que desempeñará cada uno en la crianza de los hijos del cónyuge y las normas que se establecerán en el nuevo hogar.
- Dedicar una proporción del tiempo a la pareja, haciendo salidas regulares y viajes sin niños/as.
- En la crianza de los hijos del cónyuge establecer primero una relación de o amigo en lugar de imponer disciplina. El padre/madre que tiene la custodia es el principal responsable de la educación de los niños/as hasta que el padrastro o madrastra establezcan un vínculo sólido con ellos.
- En la relación afectiva con los hijos de la pareja es preferible comenzar manifestando muestras de afecto verbal (elogios, cumplidos) en lugar de cercanía física (besos y abrazos).
- Los padres/madres no deben hablar en contra de sus ex-parejas delante de los niños/as ya que puede dañar su autoestima y ponerlo en posición de defensa.
- Es recomendable que el padre/madre que se ha mudado visite con frecuencia al niño/a y desarrollen actividades especiales en las que participen a solas. Se debe tener especial atención en el momento de establecer una nueva pareja ya que en este momento suele disminuir el número de visitas a los niños/as.

En las mejores condiciones, el proceso de adaptación puede durar entre dos y cuatro años. En caso de encontrar dificultades en la adaptación es recomendable consultar con un psicólogo o psiquiatra infantil.

Artículo elaborado por la **Sociedad de Psiquiatría infantil de la Asociación Española de Pediatría**.

Artículo publicado el 19-11-2011, revisado por última vez el 20-6-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/nuevas-familias-como-adaptarse>