

## Qué debe saber

La relación más importante en la vida de sus hijos es la relación entre usted y la madre de sus hijos. Cuán bien se lleve usted con ella afecta la vida de sus hijos a diario. Esto es verdad ya sea que ella y usted estén casados o no, vivan juntos o no.

**Sus hijos miran esa relación suya con la madre como el ejemplo para desarrollar sus propias relaciones.** Si la relación es saludable, sus hijos tendrán un modelo de lo que es una relación saludable. Si esa relación no es saludable, les será difícil desarrollar sus propias relaciones saludables.



Si ella y usted están casados, mantenga esa relación fortalecida. Si tiene problemas en su matrimonio, busque programas y otros recursos que ofrecen ayuda, como un consejero.

**Si ella y usted viven juntos pero no están casados, considere seriamente contraer matrimonio.** Los chicos tienden a ser más saludables física, emocional y socialmente cuando crecen en una familia donde los padres están casados. Los padres que viven juntos sin estar casados tienen una mayor tendencia a separarse que las parejas casadas. Cuando los padres se separan, muy frecuentemente el padre es quien termina viviendo separado de los hijos.

Si usted y su pareja no viven juntos, y no hay esperanzas de que lo hagan, haga todo lo posible para apoyarla en la relación con sus hijos. Debe ayudarla a ella a ser la mejor madre que pueda ser, y ella debe hacer lo mismo por usted. **No haga nada que pueda dañar la relación entre ella y sus hijos.** Esto algunas veces puede ser difícil, por la historia entre ustedes dos. Usted podría no estar de acuerdo o estar enojado con ella. Ella podría actuar como “guardiana”, lo que significa que podría hacerle difícil a usted pasar tiempo con sus hijos.

Independientemente de lo saludable que sea su relación con ella, el tema “Hablar con la madre de sus hijos” proporciona algunos consejos importantes sobre cómo fortalecer esa relación.

## ¿Qué más?

**Sus hijos aprenden muchas cosas esenciales de su relación con la madre de sus hijos.**  
Ellos aprenden cuán importante es que ambos:

- Prioricen su relación.
- Se ayuden mutuamente.
- Se respeten mutuamente.
- Confíen uno en el otro.
- Resuelvan los conflictos de formas saludables.
- Muestren afecto uno por el otro.

**Si su relación con la madre de sus hijos no es saludable, está bien que busque ayuda.**

Para algunos padres es difícil buscar ayuda cuando tienen un problema, con más razón si se trata de problemas en sus relaciones. Por lo general, piensan que deberían poder resolver los problemas solos y que no hacerlo es una señal de debilidad y fracaso.

**El éxito de la relación con la madre de sus hijos depende en gran medida de cuán bien ambos controlen los altibajos en su relación tanto de cómo se sienten uno con el otro.** Si se aman mutuamente, sepa que el amor crecerá, disminuirá y se transformará. Las parejas más exitosas saben este hecho. También saben que las habilidades de su relación los ayudará a mantener la salud de su relación. Las relaciones más exitosas no se destacan por la ausencia de conflictos, sino por lo bien que los resuelven.

## Qué debe preguntarse

Reflexione sobre cada una de las preguntas a continuación. Tómese el tiempo que necesite. Escriba las respuestas si así lo desea.

1. ¿Cuán saludable es mi relación con la madre de mis hijos?
2. ¿Qué problemas tenemos en nuestra relación? ¿Cómo podemos superar esos problemas para el bien de nuestros hijos? ¿Necesitamos ayuda para abordar los problemas?
3. ¿Tengo habilidades para crear y mantener una relación saludable con ella? ¿Qué habilidades necesito trabajar más?
4. (Si no está casado con la madre de sus hijos) ¿Debería casarme con ella? ¿Deseo casarme con ella? ¿Desea ella casarse conmigo? ¿Por qué no nos hemos casado? ¿Hemos hablado sobre contraer matrimonio?

## Conozca más

Piense en estos seis beneficios del matrimonio.

1. **Niños saludables.** En promedio, los niños que crecen en un hogar con sus dos padres casados son más saludables que los niños que crecen en un hogar en el que sus padres solo viven juntos.
2. **Los matrimonios saludables conducen a relaciones sólidas con los niños.** En promedio, los papás que tienen buenos matrimonios se involucran más en la vida de sus hijos que los padres que nunca se casaron o están divorciados. Esto se debe a que es más fácil para los hombres casados estar con sus hijos todos los días y estimularlos en todas las etapas del crecimiento.
3. **Mejores finanzas familiares.** Las parejas casadas tienen el doble de dinero que las parejas no casadas. Los hombres casados tienen más probabilidades de ahorrar e invertir, incluso cuando ganan el mismo dinero que los hombres solteros. El matrimonio también trae beneficios fiscales, de herencia y de Seguro Social.
4. **Una vida más plena y feliz.** Los hombres casados son más propensos a decir que son felices que los hombres solteros. Cuando un hombre se enfoca en su mujer y sus hijos y no solo en él, eso lo ayuda a tener una vida más feliz. Los hombres casados son menos propensos a estar deprimidos.
5. **Una vida larga y saludable.** En promedio, los hombres casados viven más que los hombres solteros. Es más probable que se mantengan en forma y reciban atención médica cuando la necesitan. Son menos propensos a fumar, beber y consumir drogas ilegales.
6. **Más sexo, mejor y más seguro.** Las parejas casadas dicen tener más sexo que las parejas que no están casadas. Los hombres casados dicen que tienen **mejores** relaciones sexuales que los hombres solteros. Las parejas son más propensas a ser infieles cuando no están casadas. Las relaciones sexuales son **menos** seguras cuando alguno de los dos en la pareja es infiel.