

# Consejos para una mejor coparentalidad con otras personas que viven con usted



La coparentalidad ocurre cuando comparte el cuidado de su hijo con otra persona en su hogar. Podría ser el otro progenitor, su pareja o su cónyuge. Podría compartir la crianza con el abuelo de su hijo o con alguien cercano a usted. La coparentalidad significa que los cuidadores trabajan juntos para ser mejores socios durante la crianza de los hijos. Usted y su copadre no siempre estarán de acuerdo sobre qué es lo mejor. La comunicación es fundamental.



## A CONTINUACIÓN SE OFRECEN ALGUNOS CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS DURANTE LA COPARENTALIDAD.

**Organícese.** Pruebe un calendario o una aplicación para ayudar a su familia a mantener el rumbo. ¡Reserve tiempo para divertirse también! Inicie una tradición, tal como los cuentos familiares antes de dormir o las salidas de domingo al parque infantil. Estos rituales aportan conexión en los días ajetreados. Un cronograma lo ayudará a sentirse más organizado. También ayudará a que sus niños se sientan seguros, ya que sabrán qué esperar.

**Comparta el cuidado.** Quizás un cuidador sea el que tenga mucha paciencia para las rabietas. Quizás el otro cuidador sea mejor para los viajes largos en coche y el abuelo podría ser mejor a la hora de dormir.



Sea flexible sobre quién hace qué. Si necesita cambiar las cosas, solicite lo que necesita: *“¿Puedes ocuparte de la próxima rabieta? Tuve un mal día”*.

**Admita sus errores.** Si cometió un error, discúlpese delante de sus hijos. Incluso podría decirle “lo siento” a sus hijos en ocasiones. De hecho, disculparse fortalece sus relaciones y le da a su hijo un buen ejemplo a seguir.

**Evite ser controlador.** A menudo, un cuidador siente que su pareja tiene demasiado control sobre la forma en que se hacen las cosas. Esté abierto a aprender unos de otros. Si todos los cuidadores se sienten cómodos compartiendo sus perspectivas, todos obtendrán más percepciones.

**Disienta con respeto.** Trate de hablar claramente con su copadre. Evite los absolutos “nunca” y “siempre”, ya que pueden aumentar el conflicto.

**Permita las diferencias.** Su copadre no siempre hará las cosas igual que usted. ¡Eso está bien! Los niños prosperan incluso cuando las cosas se hacen de manera diferente. Deje que su copadre y su hijo encuentren *su* propio camino. Los ayudará a construir un vínculo especial.

**Expresa su gratitud.** ¡Ser padre de familia es mucho trabajo! Tener un socio agradecido es una acción pequeña que puede marcar una gran diferencia. Aprecie las cosas pequeñas. Quizás su pareja parental haga lo mismo.

