

# Apoyo para Familias de un Solo Padre

¡Animo!

A Dios le importan mucho las familias de un solo padre. En el Antiguo Testamento Hagar fue una madre sola que se encontró en el desierto donde temía lo peor para sí y para su bebé. Pero Dios la vio y proveyó socorro sobrenatural y palabras de aliento. Así como el Angel del Señor apareció a Hagar y le aseguró que conocía su situación y no sólo tendría cuidado de ella y su hijo, sino también haría de él una gran nación (Gen. 21.17-18), usted también debe saber que Dios le ve, le ama y tiene un lugar importante para usted en su reino.

## Escrituras Útiles

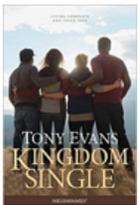
*“Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes —afirma el Señor—, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza.” Jeremías 29:11*

*“Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con mi diestra victoriosa.” Isaías 41:10*

*“Porque el que te hizo es tu esposo; su nombre es el Señor Todopoderoso. Tu Redentor es el Santo de Israel; ¡Dios de toda la tierra es su nombre! El Señor te llamará como a esposa abandonada; como a mujer angustiada de espíritu, como a esposa que se casó joven tan solo para ser rechazada—dice tu Dios—. Te abandoné por un instante, pero con profunda compassion volveré a unirme contigo. Por un momento, en un arrebato de enojo, escondí mi rostro de ti; pero con amor eterno te tendré compassion—dice el Señor, tu Redentor—.” Isaías 54:5-8*

*“Padre de los huérfanos y defensor de las viudas es Dios en su morada santa. Salmos 68:5  
Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.” Filipenses 4:13*

## Recursos Útiles



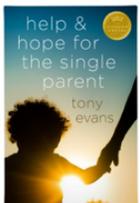
Tony Evans  
*Solteros del reino*



Dr. Kevin Leman  
*Single Parenting That Works*  
Solo disponible en Ingles



T.D. Jakes  
*¡Ayúdenme! Estoy criando a mis hijos sola: Una guía práctica para la crianza de niños felices y sanos por un solo padre*



Tony Evans  
*Help and Hope for the Single Parent*  
Solo disponible en Ingles



Robert Beeson  
*Going Solo: Hope and Healing for the Single Mom or Dad*  
Solo disponible en Ingles



**Una de cada tres familias en los Estados Unidos es de madre o padre sin pareja.**

La persona que se encuentra en el rol de padre o madre de familia sin pareja puede sentirse abrumada, agotada y sola. Las responsabilidades parecen interminables y resulta casi imposible hallar tiempo para cuidarse de si misma. Por eso es importante conectar con programas y relaciones que ofrecen apoyo práctico, emocional y espiritual. Dios tiene un lugar especial en su corazón para las familias de un solo padre y quiere que cada familia reciba el apoyo y estímulo que necesita para prosperar.

## Los Padres sin Pareja y el Estrés

**Ser padre o madre único/a no es fácil.** De hecho las investigaciones muestran que los padres sin pareja experimentan más estrés que en los hogares de dos padres. No importa si hace mucho o poco tiempo que se quedó solo/a, va a haber momentos en que usted tendrá necesidad de ayuda y apoyo extra.

**Dedique un momento a contestar las siguientes preguntas para calcular su actual nivel de estrés (leve, moderado, severo).**

### Escala de Estrés Percibido

| Durante el último mes, ¿con qué frecuencia...  | Nunca | casi nunca | De vez en cuando | A menudo | Muy a menudo |
|--|-------|------------|------------------|----------|--------------|
| ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?                         | 0     | 1          | 2                | 3        | 4            |
| Se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?                 | 0     | 1          | 2                | 3        | 4            |
| se ha sentido nervioso o estresado?  | 0     | 1          | 2                | 3        | 4            |
| ha estado seguro de su capacidad para manejar sus problemas personales?              | 4     | 3          | 2                | 1        | 0            |
| ha sentido que las cosas le van bien?  | 4     | 3          | 2                | 1        | 0            |
| ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?                | 0     | 1          | 2                | 3        | 4            |
| ha podido controlar las dificultades de su vida?                                     | 4     | 3          | 2                | 1        | 0            |
| ha sentido que tenía todo bajo control?  | 4     | 3          | 2                | 1        | 0            |
| ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? | 0     | 1          | 2                | 3        | 4            |
| ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?           | 0     | 1          | 2                | 3        | 4            |

Para determinar su puntuación, sume los números asignados a cada pregunta.

Mi puntuación total es \_\_\_\_\_.

## Los Padres sin Pareja y el Estrés

La puntuación de una persona puede caer entre 0 y 40 puntos; las puntuaciones más altas indican un alto nivel de estrés percibido. Si usted recibió una puntuación en el nivel de estrés moderado o alto, es probable que se beneficiaría de buscar apoyo adicional.

- Puntuaciones de 0 a 13 se califican **de bajo estrés**.
- Puntuaciones de 14 a 26 indican estrés **moderado**.
- Puntuaciones entre 27 y 40 se consideran **de alto estrés percibido**.

## Apoyo a Familias de un Solo Padre

Es importante que todas las personas tengan apoyo práctico, emocional y espiritual. Es especialmente cierto cuando se trata de padres sin pareja, que deben encarar altos niveles de estrés cada día. El apoyo puede provenir de una variedad de fuentes, como amigos, la familia, una comunidad eclesial, grupos para padres, grupos de apoyo o asesoría. Cada persona debe evaluar sus condiciones de vida particulares y desarrollar su propia red de apoyo.

DivorceCare, DivorceCare for Kids y Single and Parenting (Padres sin Pareja) son grupos de apoyo al alcance de las familias de un solo padre.

**Single and Parenting** es un grupo de apoyo para padres y madres que no tienen pareja. Las sesiones normalmente constan de seminarios en vídeo, conversaciones en grupo sobre temas relacionados con la crianza y oportunidades de relacionarse con otros padres solteros. Es posible que su iglesia tenga un grupo de este tipo; si no, usted puede visitar la página web [singleandparenting.org](http://singleandparenting.org) para encontrar un grupo cercano.

**DivorceCare** es un grupo de apoyo para personas que han experimentado el divorcio. Las sesiones incluyen un seminario en vídeo, conversaciones en grupo sobre temas relacionados con el divorcio, y oportunidades de formar relaciones que le apoyan. Posiblemente su iglesia tenga un grupo, o si no, visite la página web [divorcecare.org](http://divorcecare.org) para buscar un grupo cerca de usted.

**Divorce Care 4 Kids (DC4K)** es un grupo de apoyo para niños entre las edades de cinco a 12 años, hijos de padres divorciados. Un grupo DC4K es un lugar seguro y divertido donde los niños pueden adquirir capacidades que les ayuden a recuperarse. Los grupos DC4K combinan juegos, música, cuentos, vídeos y conversación para ayudar a los niños durante el proceso de aceptación del divorcio. Para más información visite [dc4k.org](http://dc4k.org) o visite [divorcecare.org](http://divorcecare.org) para buscar un grupo.

