

# SOY LA NOVIA DE PAPÁ

MANUAL DE SUPERVIVENCIA PARA MADRASTRAS NOVATAS

**ELSA PRIETO ESPIGA**



# Soy la novia de papá.

Manual de supervivencia para madrastras novatas.

Por Elsa Prieto Espiga

Ilustración: Juan Antonio Garrido Ortega

Copyright © 2019 Elsa Prieto Espiga

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, incluyendo fotocopia, grabación u otros métodos electrónicos o mecánicos, sin la previa autorización por escrito del autor, excepto en el caso de citas breves para revisiones críticas, y usos específicos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor.

Número del registro de la propiedad intelectual: M-007218/2015

## Agradecimientos

Papá y mamá, gracias por inyectarme el amor por la lectura y la escritura. Este manual está dedicado a vosotros. Gracias por mostrarme cada día que el amor, en todas sus vertientes, mueve el mundo.

Mil millones de gracias a los tres protagonistas de este manual. Conocerlos ha sido una de las experiencias más bonitas que he vivido.

Gracias Silvia y Nacho por nuestro café teórico, sois increíbles.

Amy, Ali y Alber y todos los que respondisteis a mis preguntas desinteresada y alegremente, mil gracias por compartir vuestras experiencias vitales.

Gracias a mi familia y a mis amigas y amigos, os quiero.

Mercè Martí Arolas, mi querida coach literaria, muchas gracias por llevarme de la mano y contagiarme de tu profesionalidad, genialidad y excepcional calidad humana. [www.mercemartiarolas.com](http://www.mercemartiarolas.com)

# Índice

[Agradecimientos](#)

[Introducción: bienvenida e instrucciones de lectura](#)

[Capítulo 1. Así empezó todo: mi historia.](#)

[Capítulo 2. Las familias reconstituidas modernas: entender las nuevas formas de convivencia.](#)

[Capítulo 3. Al grano: El primer encuentro con los hijos de tu pareja](#)

[Capítulo 4. La “EX”: de cómo llegó a la boca de la “EX” de mi pareja mi guiso de rabo de toro](#)

[Capítulo 5. El rol de la “madrastra”: ¿quién eres?](#)

[Capítulo 6. Cuidarte. Mucho](#)

[Capítulo 7. Vivir juntos: trucos y consejos](#)

[Capítulo 8. “Los niños: un tesoro a proteger” – y el día que a Goku le cambió la voz.](#)

[Capítulo 9. Recursos disponibles ahí fuera: la familia, los amigos, y todo el apoyo del mundo](#)

[Capítulo 10. Volver al origen: Cuidar de tu relación- de afectos, finanzas y otras cosas-](#)

[Capítulo 11. El decálogo de la madrastra novata – y feliz.](#)

[Epílogo](#)

[Notas bibliográficas](#)

## Introducción: bienvenida e instrucciones de lectura

Querida lectora,

Bienvenida a mi manual para madrastras novatas.

Si has decidido leer este manual es porque te has enamorado. ¿Sí?, pues... ¡Enhorabuena!. Estar enamorada te da un brillo especial. A mí me encanta sentirme enamorada... Las primeras miradas de complicidad, la primera vez que nos cogemos de la mano, hasta los primeros desacuerdos. Convivir en pareja es todo un reto, para algunas mujeres incluso enamorarse ya representa un desafío.

Pero querida lectora, nada es comparable a la experiencia de enamorarse de un hombre con hijos. Y esto no es cualquier enamoramiento. Además de las miradas de complicidad y los idílicos paseos a la luz de la luna, están sus hijos y el hecho de que te conviertas, de forma repentina, en una madrastra novata. Que no es lo mismo que enamorarse de un hombre...no sé...trapealista de circo, viviendo en una caravana o un entrenador de loros.

Te has enamorado, te has enamorado de un hombre con hijos. Si, ¡ENHORABUENA!. Eres una “madrastra novata”. Y debes ser una persona valiente en busca de ayuda para poder progresar. Entender los retos a los que nos enfrentamos las madrastras novatas, asumir las dificultades y buscar la ayuda necesaria pueden ser claves para que, además, seamos una madrastra novata “feliz”.

Y si lo que te ha gustado es la portada del libro, espera a leer lo que hay escrito dentro. No importa en qué punto de tu relación te encuentres en estos momentos. A lo mejor acabas de conocer a tu amado y aún no has conocido a sus hijos, o quizá tu relación está más avanzada y ya vivís juntos o puede que seas toda una Madrastra Experimentada -entonces, seguramente, te veas identificada en muchas de las situaciones que comparto en este manual, incluso puede que se te escape alguna que otra sonrisa al recordar tus propias aventuras-.

Por razones obvias he escrito este manual dirigiéndome a mujeres. Pero mi historia y mis consejos personales son aptos para todos los géneros: hombres o mujeres que se han embarcado en la gran aventura de ser madrastras o padrastros novatos. O sois vosotros, los novios de esa “madrastra”. En cualquier caso, ¿eres un hombre? Entonces, no sueltes el libro, ¡ni se te ocurra!. Avanza lentamente hacia la caja sin mirar atrás y deposítalo en la bolsa. Muy bien, así. A tu novia, la que conoce a tus hijos, le va a encantar.

Sois todos bienvenidos.

Este manual tiene unas instrucciones de uso muy complicadas e imposibles de entender:

1. LEER
2. DISFRUTAR
3. RECOMENDAR

-Y si eres “chocoadicta” como yo, entonces los complicados pasos referidos más arriba pueden aderezarse con chocolate en cualquiera de sus formas-.

Las páginas que vas a leer contienen mi historia de madrastra novata, consejos personales basados en mi experiencia y algunos consejos más, de otra naturaleza, para los que me he asesorado. He protegido la identidad de los personajes reales y siempre que hable de ellos en este manual utilizaré nombres ficticios.

Sus nombres serán los siguientes:

- Mi ex pareja: El Capitán K.
- Su hijo mayor, de 11 años: Goku
- Su hijo menor, de 9 años: Vegeta

Advertencia de uso de este manual: Yo no soy la Dra. Elsa Prieto Espiga especialista en nada. No pretendo que este manual sea una de esos tostones en clave de autoayuda. Tan solo quiero compartir contigo lo que yo aprendí. Con el tiempo, he descubierto que es mejor que encuentres tu modo personal de hacer las cosas, ese que a ti te sirve y con el que te sientes bien.

Yo había experimentado varias relaciones de pareja -unas cuantas muescas en mi cinturón, como decía mi madre-. Siempre he sido una idealista en el amor y además enamoradiza, una combinación altamente explosiva.

Imagínate a mí, enamorada esta vez de un hombre con dos hijos. No uno, ¡dos! Porque con uno ya es telita...- como me decía mi querida amiga Carmen-, pero con dos...ya es una movida. Y vaya si lo es.

Cuando te embarcas en una relación de pareja con hijos, nada te prepara para lo que se te viene encima. Por ponerte un ejemplo, sin comerlo ni beberlo, te encuentras lidiando con que tu pareja, que además es padre de dos hijos, tiene una ex, la familia del padre, los suegros, los cuñados y sus novias y, por supuesto, tu propia familia... Esto exige muchos juegos malabares...

Y ahí estaba yo, con mi experiencia previa en relaciones de pareja menos multitudinarias, - ya sabes a lo que me refiero, chica se enamora de chico y chico de chica-. Y sin absolutamente ninguna idea sobre cómo manejar este asunto. Sin ningún conocido a quien acudir, sola ante el peligro.

Estaba acostumbrada a la ecuación vital: dudas+lectura = aprendizaje. En los libros está casi todo -o eso pensaba yo-. A punto de conocer a los hijos de mi pareja, quería saber qué podía hacer para que ese encuentro fuese una experiencia positiva para mí y para esos niños.

“Buscaré lectura al respecto”, pensé, “e intentaré aprender cómo llevar esto de la mejor forma posible”. Encendí el portátil tan contenta e hice una búsqueda con la palabra: MADRASTRA.

Menuda gracia. Todos los links que aparecieron eran porno, porno duro.

Me topé con un gran dique seco. “¿Seré yo la primera madrastra novata en este país?, no puede ser”, me dije. Entonces busqué la misma palabra pero en inglés: Stepmother. ¡Ahh, menos mal!, aquí sí que había lectura interesante: un vergel de información a todos los niveles.

Recuerdo que me sentía muy sola, como flotando en un mar abierto lleno de olas en medio de una tormenta, sin salvavidas. Así que me salvaron las lecturas en inglés. Aprendí mucho leyendo.

Conseguí no ahogarme y llegué a una playa de arenas blancas, donde fui muy feliz.

No todos los finales son felices, eso ya lo sabes. Y mi final no fue el de los cuentos, pero fuimos felices y comimos perdices durante algún tiempo...

Enamorada de un hombre con dos hijos, menuda aventura... Fui madrastra novata y me enfrenté a numerosos retos y de todos ellos aprendí. Desde el primer encuentro con los hijos de mi pareja hasta el modo cómo sobrevivir a “la ex” o cómo vivir nuestra propia relación de pareja.

Mis anteriores relaciones, me habían enseñado que la comunicación es esencial, y eso fue lo que hizo que mi historia no tuviera un final feliz: mi pareja y yo no nos comunicábamos bien, así que todos los esfuerzos por ser una madrastra feliz carecieron de importancia al final de la relación. Por



mucho que todo lo demás fluya, si mi pareja y yo no funcionamos, todo lo demás cae cual castillo de naipes.

Pero yo no me rindo, ¡nunca!

Lo cierto es que podría decir que mi vida gira en torno al amor. Yo no le veo el sentido sin estar enamorada. Soy así enamoradiza. Ya sea enamorada de lo que hago, de lo que veo, de lo que siento, de lo que tengo, de lo que creo cada día... Y enamorada, he creado este manual de supervivencia para madrastras novatas. Un salvavidas para que las personas como tú, que se encuentran en la misma situación que yo viví, tengáis lo que yo no tuve en su día: un manual que os de pautas para que la experiencia sea lo más rica posible.

Da la casualidad de que además de haber sido una madrastra novata, soy enfermera hasta la médula, por lo tanto, estate tranquila que esto no te va a doler... Ya sabes que te miento porque esta aventura y este manual no te dejarán indiferente.

Por eso quiero acompañarte, cuidar de ti un poco, enseñarte lo que yo viví y aprendí. Como tantas y tantas veces he tomado de la mano a pacientes y les he acompañado en momentos difíciles, cuando sentían dolor, cuando se sentían solos...

Me emociona pensar que vas a pasar la página y vas a descubrir mi historia y muchas nuevas ideas acerca de todo lo que conlleva una relación de pareja con un hombre que tiene hijos.

No tengas miedo, sigue leyendo... ¡Lánzate al agua!. Está templada y transparente...

Si sientes que todo esto es demasiado para ti en este momento, te recomiendo que al menos leas el final del manual donde encontraras mi decálogo para la madrastra novata feliz, fundamental para la aventura que estás empezando o que vas a empezar. Y cuando te sientas preparada puedes leer el resto.

¡Que lo disfrutes!

Elsa

## Capítulo 1.

### Así empezó todo: mi historia.

***De: Capitán K.***

***A: Elsa***

***ASUNTO: “Hola, eres Piscis como yo, jijiji”***

***...y así empezó todo...***

Ahora ya sabes que soy enfermera. Cuando era pequeña y me preguntaban “¿tú qué quieres ser de mayor?”, solía contestar: “yo quiero ser enfermera para ver culos”. Nunca pensé que iba a ver tantos... -disculpen la crudeza de mi afirmación-

Soy una enfermera que ha trabajado en muchos hospitales, y también decidí, un día, marcharme a Manchester para poder estudiar y trabajar en el quirófano – una de mis pasiones-. En España no se podía hacer la especialización de instrumentación quirúrgica así que di el salto a U.K. , como muchos otros enfermeros en España.

El Reino Unido y su meteorología... Manchester... ¡Puede llover hasta un mes completo!. ¡Sin parar!.

Hablar inglés me abrió una de las primeras puertas de las muchas que en mi vida se han abierto gracias a ello: volví a España con un trabajo increíble y, a partir de aquí, mi vida de enfermera quirúrgica cambió por completo y me transforme, como dice mi madre, en una “ejecutiva agresiva”. Durante 7 preciosos años de mi vida experimenté la vida corporativa con sus viajes y dietas pagadas, móvil, portátil, coche de empresa, hoteles chulos, reuniones globales en Miami, cursos en Dubái, charlas en Sao Paulo...¡Ahhhh!, ¡qué glamuroso!. Mis amigas empezaron a llamarme Penélope Glamour -y lo siguen haciendo-. Amplié mi vocabulario médico de bisturí, facoemulsificador, gasa, pinza con dientes, con términos del mundo de la empresa como budget, revenue, gross margin, conference call, bonus, target earnings...

Como la vida de Penélope Glamour me exigía viajar mucho, lo de tener

una pareja -o un gato-, se hacía complicado en ocasiones. Es cierto que en materia de relaciones me acompañaron en mi camino unos cuantos varones, ¡incluidos dos ingleses! -por cierto, dos manchas negras en mi expediente académico amoroso, sin despreciar a los gentleman anglosajones, por supuesto, simplemente la cosa, a mí, no me funcionó...-.

Soltera, en mi pisito de soltera madrileña, con muchos ceros en la cuenta..., pasé muchos años conociendo mundo y “perreando” por los bares y discotecas de Madrid con mis amigas.

Ahhhh...La noche de Madrid... conocida como “Mordor” en mi círculo de amistades. La noche es atractiva, oscura, perversa, divertida, y a mí me llegó el momento de decir BASTA: había tenido suficientes noches y suficientes relaciones fugaces.

No sé muy bien cómo, posiblemente a través de los anuncios de la televisión, un día decidí investigar sobre las webs de citas. Días más tarde estaba registrada en una de ellas.

El auge y el éxito actual de las webs para conocer a ese alguien especial es evidente. Estas webs te invitan a encontrar pareja contestando a su Test de Afinidad. Se anuncian como promotores de relaciones duraderas – atractivo, ¿eh? -: el sistema selecciona para ti personas que son compatibles contigo, basándose en datos de tu personalidad, expectativas o estilo de vida.

Aquellos años viviendo la noche, hicieron que este modo de conocer posibles parejas me llamara la atención. Para mí fue muy fácil registrarme e incluso fue divertido. Ya no hay un rango de edad determinado para formar pareja, tanto si tienes 20 como 80 y buscas una amistad o relación afectiva, en estas webs eres bienvenida. Yo soy fan número uno de esta forma, una más, de conocer gente.

La sinceridad al registrarte es fundamental y también creo que es importante que te animes a incluir tu foto. Seguramente habrás oído o habrás sido usuaria –o usuario- de una de estas webs. Hay unas cuantas. Yo elegí una en la que se paga por la inscripción.

Mi experiencia fue que, pagando, los candidatos tienen una visión más seria del proceso y eso se notó en las citas que tuve. Ya había probado otras aplicaciones de citas gratuitas y la experiencia, aunque grata, no me pareció cumplir con mis expectativas y tampoco cuadraban con mi forma de ser.

La inscripción a la web resultó un buen auto-regalo de cumpleaños.

Mi visión personal de estas webs de citas se resume así: se parece a estar

en un bar charlando con chicos, la ventaja es que no te gritan al oído y no tienes que sufrir los distintos alientos de dragón nocturno. Podría escribir ríos de tinta sobre este tema. Daría para otro manual... Lo pensaré.

De momento te contaré que, pudiendo elegir el perfil de la pareja que buscas, en mi caso, rechacé a los hombres que tenían hijos, aunque tampoco los había descartado a todos – mi “yo aventurero” – y el Capitán K. fue uno de los perfiles que conservé. En aquel momento, mi cerebro me lanzaba avisos: NO TE METAS nivel I, incluso nivel II. Pero yo, ni caso. Tenía una foto de perfil muy simpática y aunque yo no inicié un primer contacto con él, el sí lo hizo escribiéndome el primer mensaje:

*“Hola, eres Piscis como yo”*

Yo había tenido un par de citas antes de conocer al Capitán K., algunas muy curiosas. Por ponerte algún ejemplo, estaba el que mintió en su perfil y era mucho más bajito de lo que decía, el que no tenía trabajo pero no se atrevió a ponerlo en su perfil, el que quiso besarme en la primera cita y se llevó una cobra como nunca la había hecho antes y varias sorpresas a la luz del día, en materia de físico, de esas parecidas a: “¿pero este es el de la foto?”.

Después de aquel primer mensaje con el Capitán K., intercambiamos algunos mensajes más a través de la misma web de citas, luego pasamos a intercambiar WhatsApp y, finalmente, quedamos.

Lo recuerdo muy bien: tardamos casi un mes en vernos.

Quedamos para ver una película de esas de apocalipsis zombi con el guapo de Brad Pitt, pero él, unos días antes y pasando por alto su cita conmigo, la había visto con unos amigos. Así que acabamos viendo “Jack el caza gigantes”. El caso es que fue una cita muy agradable y divertida. El Capitán K. y yo conversamos alegremente y yo me sentí muy bien. Cuando nos despedimos, él tenía unos bombones guardados en el coche, me los dio y me dijo que le encantaría que nos viésemos de nuevo.

En nuestra segunda cita fuimos a tomar algo a un pueblo del extrarradio de Madrid. Todo estupendo. Después me acompañó a casa, y metidos en el coche, tuvo lugar el MOMENTO.

Nos habíamos conocido, nos gustábamos y había que tomar la decisión de o “nos plantamos” o “seguimos adelante”. En realidad yo tenía que tomar la decisión. Mi idea era la de dejar de vernos por el simple hecho de que él tenía

dos hijos y me parecía que “eso” no era lo que yo buscaba. Y así se lo comuniqué.

Hablamos durante horas – literalmente –, todavía metidos en el coche.

Agradezco la delicadeza que el Capitán K. demostró ya que, simplemente, me invitó a continuar. Me tranquilizó explicándome que sus hijos eran su responsabilidad, que él no buscaba una madre para ellos porque ya tenían una, que él buscaba una pareja.

Después de una larga lucha conmigo misma, unos cuantos sudores nerviosos, unos cuantos “venga sí”, otros tantos “uuff, quita, no” y la enésima señal de alarma de NO TE METAS –ahora a nivel alarma nuclear-, tomé mi decisión. Pensé: “¡qué rayos! ¡conocer a este hombre merece la pena!”. Y así comenzó la aventura.

Decía François de la Rochefoucauld –escritor de máximas-: “Hay ocasiones en la vida en las que para salir airosamente hace falta estar un poco loco”, y así fue como pasé de ser una enfermera a ser una “enfermera madrastra novata”.

Es justo decir que mi vida profesional también había cambiado antes de conocer al Capitán K. Dejé de un lado los viajes y la vida de Penélope Glamour, por una vida más sencilla y asentada en la ciudad. Por entonces ya contaba con un trabajo de 9 a 6 con fines de semana libres, lo que me permitió dedicarme a ser madrastra novata sin andar de acá para allá con la maleta. ¡Menos mal!

Con el Capitán K., y por un buen tiempo, fuimos, juntos, un producto exitoso de una web de citas. Disfruté de la experiencia que compartí con el Capitán K., sus hijos, y el universo en el que, con ellos, me instalé. No me arrepiento de haber utilizado esta forma de conocer gente y de ello pueden dar buena cuenta mis amigos y conocidos, la plasta que habré dado con este tema a muchos solteros y solteras para que lo utilizaran...espero que no me odien y les haya sido tan útil y divertida como a mí.

Querida lectora, ahora mismo me encantaría poder tomarme un batido de chocolate contigo, para que me contaras cómo llegaste a dónde estás, cómo es tu propio Capitán K., cómo os conocisteis, cómo decidiste dar el paso y cómo te sientes siendo una madrastra novata. No puede ser, pero espero que estas líneas te ayuden a volver a situarte en tu propia historia y revivir esos momentos, cuando conoces a ese alguien que merece la pena.

## Capítulo 2.

### Las familias reconstituidas modernas: entender las nuevas formas de convivencia.

Los vecinos de arriba hacen ruidos muy raros a veces. Encienden el aspirador a horas muy raras... ¿de verdad tienen que limpiar la casa a las ocho y media de la noche y a las diez de la mañana de nuevo? Mi olfato de enfermera me llevó a investigar por qué ocurría esto y observé estas rutinas durante unos cuantos fines de semana. Todo cuadraba, pareja de mediana edad, viven en un apartamento de una habitación, él tiene dos hijos pequeños, ella no tiene hijos, parece... Esos ruidos solo ocurren en fin de semana, a la hora de dormir.

“¡Eureka!”, le dije un día a mi amiga Susana, con quien ya había compartido mis pesquisas. Ella me miró sorprendida al desvelarle mi veredicto. Le expliqué: ¿Conoces los famosos colchones que se hinchan con un motor eléctrico?... Lo inflan y desinflan por las noches, sólo cuando los hijos de él pasan el fin de semana en casa con ellos. ¡Eso es! ¡Son una familia reconstituida!”

Sentí una alegría increíble sólo por el hecho de estar viviendo debajo de una familia que estaba viviendo lo mismo que yo vivía.

Aún estando en estos momentos lejos de mi historia con el Capitán K, tanto en espacio como en tiempo, la huella que dejó en mi es tan significativa, que solo por ello me encuentro hoy aquí, en esta mañana de sábado, aporreando las teclas de mi ordenador. Ya te había dicho que esta aventura no te dejará indiferente. La montaña rusa vital que supuso convertirme en madrastra novata, me marcó para siempre, y ya no miro con los mismos ojos el mundo, a las parejas con hijos, a los niños, a los ex y las ex e incluso a mí misma. Algo en mí cambió para siempre y estoy muy agradecida por ello.

Estarás de acuerdo conmigo en que cada vez hay más hombres y mujeres “con mochila”, entendiendo por mochila los hijos de su anterior pareja. Seguramente si lo piensas y no eres tú misma quien convive con ella, conoces

a alguien en esa situación. Recuerdo que el Capitán K. bromeaba sarcásticamente con su mochila y solía decir que la suya estaba llena de piedras.

Cuando le conocí vivía en casa de su madre y los fines de semana se unían a ellos sus dos hijos. Con un trabajo de salario medio/bajo y una pensión imposible que pagar mensualmente, no me extrañó que lo viviera todo como un peso: las mismísimas montañas rocosas estaban en su mochila.

Y, agárrate, que vienen curvas.

Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), en su nota de prensa disponible en <http://www.ine.es/prensa/np990.pdf>, en 2015 hubo 96.562 divorcios. El mayor número de estos divorcios, entre cónyuges de diferente sexo, tuvo lugar en la franja de edad entre 40 y 49 años, tanto en hombres como en mujeres, siendo la edad media de las mujeres 44,1 años y en el caso de los hombres, 46,5 años.

Mientras tanto, la edad en la que, para las mujeres, se concentran más nacimientos, ha pasado a situarse entre los 32 y 34 años. Un 50,5% de los hombres son padres a partir de los 35.

Está claro, que al llegar el divorcio, muchos de ellos y ellas, son padres y madres de niños todavía de corta edad, que participaran, casi inevitablemente, en el modo como sus progenitores recompongan sus vidas sentimentales, cada cual por su cuenta.

Como dato comparativo en materia de familias reconstituidas -y a modo de culturilla general-, el censo de los Estados Unidos nos arroja una abrumadora estimación en la que las familias de esta naturaleza ya son más, en número, que las familias nucleares “tradicionales”. Para ilustrar el alcance de este hecho, has de saber que en USA el 16 de septiembre se celebra “el día nacional de las familias reconstituidas”, increíble ¿verdad?... -creo que en España tardaremos unos años aún en llegar a celebrar esta festividad-. De hecho, los foros extranjeros de madrastras, hablan con toda naturalidad de la coparentalidad de la madrastra -es decir, de compartir derechos y responsabilidades del padre y la madre sobre los hijos de estos-. La cosa se puede poner complicada si añadimos más extras a este zumo...

Podríamos decir que una familia reconstituida es aquella formada por una pareja adulta en la que al menos uno de los miembros tiene hijos o hijas de una relación anterior, tal como define la Guía de familias reconstituidas de la

UNAF (unión de asociaciones familiares)<sub>1</sub>. Añaden que este tipo de familias pueden tener su origen en el fallecimiento de uno de los progenitores, en su ausencia o en la ruptura o el divorcio. Si algo he de destacar con respecto a este tipo de uniones, después de mis lecturas, es que son complejas. Vaya si lo son.

Así pues, es relativamente fácil que una mujer soltera, sin hijos, de repente se una a una familia ya existente.

Como madrastras novatas hemos de aprender a convivir con varios seres humanos a la vez y encontrar nuestro lugar dentro de una familia ya formada antes de nuestra llegada. Además, como bien apuntan Teresa Castro Martín y Marta Seiz Puyuelo, del *Instituto de Economía, Geografía y Demografía, CSIC*, partimos de la base de que los roles de los miembros que componen una familia reconstituida no están claramente establecidos ni en la práctica de la propia convivencia, ni socialmente. Lo que traducido significa, “señorita Elsa, ahora le toca a usted ejecutar su ejercicio de Triple salto mortal con tirabuzón y sin ensayo previo”.

Las autoras mencionadas añaden que a las familias compuestas por una pareja casada y con hijos biológicos -que es la familia nuclear tradicional-, se suman hoy en día las familias sin hijos, las familias con hijos adoptados, las familias formadas por parejas sin vínculo matrimonial, las familias formadas por parejas del mismo sexo, las familias monoparentales, las familias reconstituidas y las familias transnacionales. Cómo no, todas ellas aspiran al mismo grado de reconocimiento y de protección social con el que cuentan las primeras... Más adelante, te contaré mi experiencia con los recursos sociales disponibles en materia de familias reconstituidas.

A mi, todo esto de las familias reconstituidas...no sé a ti, pero... ¿a qué suenan a “plato gourmet”?, en plan “deconstrucción de familia” definida culinariamente como: “sabores y texturas que se reinventan, para buscar nuestros recuerdos culinarios y sensoriales, en relación a una receta que sería perfectamente reconocible en su estructura habitual, pero que ahora se deconstruye para ofrecernos una alternativa original, estimulante y sorprendente”, tal y como explica el gran Ferran Adriá, el cocinero, que pretende descomponer las recetas tradicionales. Pues he aquí, querida lectora, que te encuentras inmersa en la “cocina de familias”, en el plato de “la familia reconstituida, original, estimulante y sorprendente”.



Sin pretender escribir sobre lo que ya está escrito, después de analizar todos estos datos con mi mente privilegiada de investigadora (ejem, ejem.), es normal que mujeres con estudios, solteras, de treinta y tantos, con una carrera profesional, como tú y como yo, que hemos retrasado la edad para formar una familia, nos encontremos por el camino con hombres de nuestra misma edad, o más mayores, con hijos. Pura estadística.

Lo cierto es que los números me causan urticaria desde que era pequeña, pero las cifras, las tendencias en cuestión de familia y mi historia, que es tu historia, hablan por sí solas.

Ahora, pregunta del Trivial: El programa más visto en España en el año 2005, fué... ¿Lo sabes?. “Los Serrano”, la serie que ya mostraba, hace más de una década, esa otra forma de familia, donde convivían, bajo un mismo techo, hijos de ambas partes de la nueva pareja. Y es que, aunque al final de la serie todo fuera un sueño del que se despertaba el actor Antonio Resines, esto que ahora te estoy relatando, en este manual, lejos de ser un sueño es una realidad. Espero que te sientas identificada e inspirada.

Sigamos con mi historia.

**NOTA:** Estas son las webs que he visitado para los distintos datos y referencias que he empleado.

[http://www.foessa2014.es/informe/uploaded/documentos\\_trabajo/1311201](http://www.foessa2014.es/informe/uploaded/documentos_trabajo/1311201)

<http://www.ine.es/prensa/np927.pdf>

## Capítulo 3.

### Al grano: El primer encuentro con los hijos de tu pareja

¡Ay, amiga!. Probablemente hayas venido directamente a este capítulo, sin leer ninguno de los anteriores. Entiendo cómo te sientes ahora, cuando estás a punto de conocerlos, a ellos, a los hijos de tu pareja. Y si ya lo has vivido, entonces sabes perfectamente lo que estoy describiendo...

Conforme mi relación con el Capitán K. avanzaba, se hacía cada vez más evidente que, tarde o temprano, iba a conocer a sus hijos. Cuando pensaba en el momento en el que los conocería, yo sentía verdadero pánico.

La idea daba vueltas en mi cabeza a todas horas, como una lavadora centrifugando. Pensaba y repensaba cómo sería ese momento... ¿nos llevaríamos bien?, ¿me odiarían y me gastarían bromas pesadas?, ¿cómo me sentiría yo?... ¿cómo se sentirían ellos?.

También me aterraba la idea de que la relación con el Capitán K. pudiese cambiar después de conocer a sus hijos... Para mi sorpresa – reconfortante – esto no fue así.

Para él era muy importante que yo conociera a sus hijos. Sus palabras fueron “ellos son muy importantes para mí y quiero que te conozcan”. Pero cada vez que yo escuchaba esas palabras, sentía un vértigo inmenso, como en el último segundo antes de caer por la primera bajada de una montaña rusa. Yo estaba acostumbrada a hablar en público, a dar charlas, ponencias, a manejarme en reuniones difíciles..., pero no me había preparado para esto.

Así que me puse manos a la obra. El Capitán K. fue muy comprensivo. Le pedí que, antes de conocerlos, me gustaría leer algo sobre el tema porque quería intentar hacer las cosas bien. Y es que cuando se trata de niños todo el cuidado que se ponga es poco. Si nuestra relación no funcionaba, al fin y al cabo éramos dos adultos responsables de nuestros actos, pero una vez que los niños se viesan involucrados... esto ya era otra historia.

Recuerdo que leí y leí y leí, hasta que casi se me secaron los ojos.

Rebusqué y analicé todo lo que encontré en literatura referente a cómo podía ser “el primer encuentro con los hijos de tu pareja”. Lo cierto es que, en castellano y al respecto, no había nada y en inglés tampoco se abordaba este tema en profundidad, pero, con lo que encontré, algo pude aprender...

Como yo considero este punto un paso importante en tu relación con los hijos de tu pareja, he decidido dedicarle un buen número de palabras para que, si has llegado a este capítulo, encuentres un montón de ideas que inspiren tu historia.

El primer encuentro con los hijos de tu pareja ha de ser dos cosas muy importantes:

—Breve

—Divertido para todos los implicados

Como ya sabes, la vida está llena de sorpresas. Yo aún me encontraba enfrascada en mis lecturas sobre cómo ser una madrastra novata decente, cuando el destino quiso que conociera a Vegeta, el hijo pequeño del Capitán K., antes de lo previsto y, además, sin previo aviso.

El Capitán K. y yo íbamos a tomar un café en un centro comercial, como si nuestro encuentro fuese más o menos casual. El Capitán K. y los niños visitaban aquel lugar con regularidad porque les gustaba jugar en la tienda “Games Workshop”. El plan era tomar un café y vernos unos minutos, mientras sus hijos pintaban y jugaban en la planta superior del centro de ocio. Todo muy informal.

Entonces, de repente...Vegeta, el pequeño, apareció de forma inesperada en el café en el que su padre y yo nos habíamos encontrado. Llegó dando saltitos y diciendo “¡hambre, hambre, hambre!”.

Fueron apenas unos segundos, pero recuerdo que sentí una mezcla de miedo, felicidad y admiración por esa criatura casi angelical.

Con su pelito rubio, sus ojos claros y sus rodillas huesudas, Vegeta se sentó en las piernas de su padre. El Capitán K. nos presentó inmediatamente: “Esta es mi amiga Elsa”. Y a mí, supongo que por los nervios, se me ocurrió darle la mano en plan “hombre de negocios”. ¡Le encantó!. Me ofreció su pequeña mano huesuda y me dedicó una sonrisa. A partir de aquí, charlamos brevemente mientras él comía algo. Cuando terminó, se marchó dando saltitos igual que había llegado.

El Capitán K. y yo nos reímos un rato. Él se disculpaba diciendo que no esperaba que el niño se escapase de la tienda de juegos, pero yo, después de

todo, agradecía que hubiese sido un encuentro así, casual y breve. Estaba feliz. Ya sólo me quedaba conocer al hijo mayor, Goku.

No tengas miedo de utilizar aquello que sabes, aunque no sepas que lo sabes, para llegar a conocer mejor a los hijos de tu pareja y que ellos te conozcan a ti. Dar la mano es un gesto de adultos, pero con los niños puede resultar útil y mágico. A mí me funcionó.

Como puedes imaginarte, el segundo encuentro con sus hijos ya no me pilló desprevenida. Yo había leído mucho y estaba preparada para que todo fuera sobre ruedas y no hubiera muchas sorpresas.

Esta vez, Capitán K. y yo preparamos una “quedada” breve en una terraza, con un refresco y una hamburguesa. Para mi sorpresa – desternillante – los hijos de Capitán K. hablaron y hablaron y hablaron...Goku y Vegeta estaban eufóricos y como yo había leído que lo mejor era que les escuchara... ¡vaya si les escuché!

¡No pararon de hablar!. Me contaron cosas del cole, de sus amigos, de sus profesores, de sus novias y me explicaron el famoso método “casca huevos”, una técnica de tortura infantil escolar que precisa de un árbol y tres niños -lo demás lo dejo a tu imaginación...-.

Su padre, el Capitán K., me miraba y se reía del espectáculo. Yo, con los ojos muy abiertos, practicaba las técnicas de “escucha activa” que había aprendido en uno de los libros que había leído. No me podía imaginar que los niños tuvieran tantas cosas que contar y fue realmente divertido. ¡No tenían hambre de comida!, ¡tenían hambre de contarme sus cosas!

También yo tuve la oportunidad de ver parte del espectáculo. Así, observé cómo Capitán K. y los chicos se relacionaban, las diferentes personalidades de los dos hermanos y como se comportaban el uno con el otro...

Habíamos planeado que, después de la hamburguesa, nos despediríamos como amigos, dos besos de despedida y cada uno a su casa. Así lo hicimos y las cosas iban bien.

Para el tercer encuentro con Goku y Vegeta, fuimos al cine. Vimos la película “Pacific Rim”, y creo que nunca antes en mi vida había estado tan tensa en el cine... Pero he de decir que la película me encantó, he repetido con la parte II recientemente.

Después del cine, de nuevo nos despedimos como si fuéramos un grupo de amigos, él y sus hijos se fueron a su casa -a la casa de la abuela- y yo a la mía.

Y así, poco a poco, el Capitán K. y yo seleccionamos nuevos encuentros

cuidadosamente, para que fueran divertidos y suficientemente breves. Comer una hamburguesa (como verás con estos niños había muchas hamburguesas en juego), otro día dar unas patadas al balón en el parque, hasta que ampliamos nuestro repertorio a un día completo en el Parque Warner. Qué curioso..., con el miedo que tenía antes de conocerles, y para entonces era yo quien había propuesto esta idea, ¡mi idea! ¿Te lo puedes creer?, yo proponiendo planes con los hijos del Capitán K...

Reconozco que hubo algunos momentos, cuando estábamos en el parque, que me sentí nerviosa por la nueva situación, una mezcla de alegría, miedo y parálisis mental, en plan: “¿esto me está pasando a mí?”

También hubo momentos dulces y otros alucinantes, como cuando estábamos haciendo cola en la atracción de la montaña rusa de “madera” – ¿no la has probado? ¡Deberías!-. El caso es que una señora, a nuestro lado, les dijo a Goku y Vegeta: “¡qué valiente es vuestra madre montando en esta atracción!”...Hubo un silencio muy denso que duró, nada, un microsegundo, el tiempo que necesité para que se me ocurriera decir: “No, no soy su madre. Soy su amiga pero también soy muy valiente”.

La cara de felicidad de esos niños fue indescriptible. Inmediatamente se sintieron relajados. Estaba claro. Yo no pretendía reemplazar a su madre. Simplemente, era su amiga. Este es probablemente uno de los mayores tesoros que esconde ser madrastra novata y uno de los más difíciles de comprender: tú no eres su madre, ellos ya tienen una, tú eres su amiga, y si quieres, como mucho, la novia de su padre. Te voy lanzando mensajes para que te vayas acostumbrando...

En nuestro siguiente encuentro fuimos a jugar a los bolos y después a pintar unas figuras de Warhammer (un juego de rol de fantasía con miniaturas). Lo pasamos genial. Cuando volvíamos a casa, todos en el coche, el hijo mayor Goku nos preguntó si éramos novios. Yo le pregunté cual era la diferencia, para él, entre ser amigos y ser novios y dijo que los novios se besan en la boca y los amigos no. Entonces su padre y yo le explicamos que estábamos entre medias de ser novios y amigos. El quedó satisfecho con la explicación.

Todos estos encuentros son muy importantes, porque son la base de tu relación con los hijos de tu pareja. No escatimes en preparativos, porque las ocasiones lo merecen. Y sin darte cuenta, con el tiempo, veréis que habéis construido vuestra historia, la que compartiréis los chicos y tú.

No importa como los hijos de tu pareja se muestren en estos primeros

encuentros, no importa si se muestran indiferentes u hostiles, si te pone un cojín de pedos en la silla en la primera cena -testimonio real de una madrastra novata en uno de los libros que leí- o si están abiertos a conocerte. Es importante que recuerdes que el mundo de esos niños ha dado un cambio radical, y, en ocasiones, ellos actúan movidos por la confusión, el miedo, la rabia o incluso la tristeza que puedan sentir.

Probablemente ellos se encuentren más confundidos y perdidos que tú misma. El que sus padres ya no estén juntos, les va a afectar toda la vida. La buena noticia es que tú puedes contribuir a que esos niños crezcan más felices.

Parece ser que hay una relación directa entre lo que siente un niño y cómo se comporta. Intenta leer todo lo que puedas acerca de la psicología de la separación y las familias rotas, así como la forma de escuchar y hablar a los niños. Al final del manual tienes una lista de libros y recursos de lectura que espero te sean de ayuda.

Obviamente, la relación con los hijos de tu pareja estará condicionada por su edad y su sexo. No es lo mismo escuchar a unos niños de 9 y 11 años hablar de sus compañeros y sus batallitas del cole, que sentarse a comer una hamburguesa con un adolescente pegado a un móvil. Dicen los entendidos en la materia que la mejor estrategia, una vez tengas la confianza suficiente con ellos, en el futuro, es pasar “tiempo a solas”. Si a su hijo le gusta ir al cine, pregúntale que le gustaría ver y prepara una cita especial con él. Haz de esa cita una experiencia común. Si tu pareja tiene más de un hijo, no los trates como a un “pack de hijos de mi pareja” – cada uno de sus hijos es una individualidad y debes considerarlos como tal. Empieza observando cómo se comportan, cada uno, especialmente si hay hijos adolescentes-.

Cuando tú pareja y tú hayáis decidido cómo va a ser tu presentación oficial a los hijos de él, ten en cuenta todo esto que he aprendido de los libros y de mi experiencia:

—Mantén tu mente abierta: el primer encuentro con los hijos de tu pareja no va a ser perfecto, y puede que, como a mí me ocurrió, tengas que improvisar. Confía en ti, visualiza resultados positivos.

—Para empezar, planifica un encuentro corto en lugar de un día lleno de eventos.

—No esperéis tu pareja y tú a que los niños se enteren por otro de que su padre tiene una amiga/novia, no hagáis como que nada está ocurriendo pensando que los niños “ya se darán cuenta”. La información es fundamental,

los niños no son tontos y puede dolerles que se les haya ocultado algo importante.

—Se tu misma, se sincera sin hacer demasiado esfuerzo; no tengas miedo a mostrarles aquello que se te da bien.

—Los niños, sobre todo los más pequeños acostumbran a encariñarse rápidamente con las personas que forman parte de su entorno. Así pues, antes de que un niño entable contigo un vínculo de este tipo, sería prudente que tu pareja y tú estuviéseis seguros de la solidez de vuestra relación.

—Al comienzo de tu relación con los hijos de tu pareja lo mejor que puedes hacer es escuchar y aprender de ellos.

—Y para empezar , tú eres una amiga de su padre, su novia, pero no eres familia.

—Tú eres la nueva en este grupo y no esperes grandes recibimientos.

—Si ocurre algo desagradable durante uno de vuestros encuentros (por ejemplo, el pequeño Vegeta me dijo que me sentara “ahí sola”, en otra silla, en una de nuestras primeras salidas y, otro día, me preguntó, con cara de pocos amigos, si iba a ir a jugar a los bolos con ellos), no te lo tomes como un ataque personal. Recuerda que estos niños tienen miedo de que les robes a su papá y de que su papá les abandone por ti – compasión-.

—Intenta no mostrarte demasiado cariñosa con tu pareja delante de ellos: olvídate de los besos de tornillo, azotes en el culete y demás gestos picantes. Recuerda que sois amigos y esto va a ser así por mucho tiempo. Utiliza la regla de oro del sentido común.

—La relación con los hijos de tu pareja se consolidará, pero tardara años -si, dicen los libros que habitualmente tarda AÑOS-. Después de todo, cuando tú has llegado, ellos ya llevaban muchos años conociéndose. Tú eres la nueva. El cuento de “las cosas de palacio van despacio” – que no se te olvide-.

—El amor no se puede comprar ni tampoco exigir, has de ganártelo poco a poco.

—Aprende de los hijos de tu pareja: ¿Quiénes son?, ¿quién son sus mejores amigos?, ¿cuáles son sus colores favoritos?, ¿sus juegos predilectos?

—Observación. Te animo a que observes la conducta de tu pareja y sus hijos desde un segundo plano durante muchos meses, incluso años. Cuando hayas comprendido los roles de la familia a la cual te vas a unir, estarás en una posición mucho más favorable para tomar decisiones con tu pareja acerca de la educación de los niños cuando, en un futuro, pasen más tiempo con

vosotros.

—Escucha atentamente lo que los hijos de tu pareja cuentan acerca de su otra casa (la de su madre, la ex de tu pareja). Son pistas valiosas. Pero, recuerda, NUNCA hagas un juicio de valor acerca de la casa de su madre, y mucho menos juzgues a su madre. Encontrarás, al respecto, más información en el capítulo que sigue.

—Y te guste o no la cocina, por favor, sazónalo todo con mucho sentido del humor o un buen chocolate. ¡Bon appetit!.

Todas estas pautas pueden resultarte complicadas, pero estoy segura de que puedes hacerlo. Te alegrará saber que, con el tiempo, mis miedos se fueron disipando. Ya no tenía la sensación de que conocer a sus hijos podría afectar a mi relación con el Capitán K. De hecho, la mejoró. Me sorprendí de nuevo a mi misma sintiéndome feliz con mi nueva situación de madrastra novata. Y ya ves, en un abrir y cerrar de ojos, mi vida pasó de reuniones de negocios y salidas nocturnas a pintar figuritas fantásticas un sábado por la tarde.

Seguro que tú tienes ya unas cuantas historias que contar sobre tus encuentros con los hijos de tu pareja... Y tanto si es así como si todavía no los has conocido, aprovecha los consejos de más arriba y disfruta de esta montaña rusa, respira, sonríe y un poco más de chocolate...

SIGUE leyendo.



## Capítulo 4.

### La “EX”: de cómo llegó a la boca de la “EX” de mi pareja mi guiso de rabo de toro

Goku y Vegeta eran dos niños increíbles.

Recuerdo sus ganas de aprender y de probar cosas nuevas.

En ocasiones se quedaban como hipnotizados, con los ojos muy abiertos, mientras yo les hablaba de cosas que me habían pasado durante mi época de ejecutiva agresiva, o de los lugares que había visitado.

Su curiosidad no tenía límites y aún siendo tan sumamente flaquitos -no paraban de jugar, de hacer ejercicio y su constitución era delgada-, comían bastante bien, y les gustaba hablar de comidas raras: como comerse un huevo de avestruz o unos testículos de toro... Todo este tipo de cosas que hacen a los niños desternillarse.

Se me ocurrió decir que uno de mis platos estrella era el guiso de rabo de toro –todos los méritos para mi madre, ya que la receta es suya-, y no pararon hasta que accedí a prepararlo para que pudieran probarlo. Pero dejemos de lado el rabo de toro por ahora. Quiero hablarte, primero, de la ex de Capitán K.

Escribir este capítulo y aprender todo sobre el tema de las ex, se me hizo un poco bola, lo confieso. Cuanto más leía, más revuelto tenía el estomago. Creo que esta parte de ser madrastra novata fue una de las más difíciles de lidiar para mí y, según mis lecturas, una de las que más dolores de cabeza provoca a cualquier madrastra novata que se precie. Este hecho además no tiene fronteras: es universal y nos ha pasado y pasa a todas.

Las y los ex... ¡todo un mundo por descubrir!.

Dice una amiga que los ex deberían morir nada más nacer... No les deseamos algo tan drástico, claro, aunque es inevitable sentir cierto resquemor hacia ellas, ¿verdad? Y, además, es muy normal.

En mi caso, el Capitán K. ya me había hablado un poco de cómo era ella,



cómo seamos. Y me refiero al padre, a la madre y, en este caso, también a ti misma “madrstra”.

Está en tus manos la decisión de cómo quieres relacionarte con la ex de tu pareja, y de lo cerca o lejos que quieres estar de ella, lo que se traduce en poner tus propios límites, aquellos en los que te sientas cómoda.

He leído historias de madrastras que conocían a la ex en un partido de fútbol en el que jugaban los niños o en una función del colegio. Otras no se conocen hasta que hay una boda de por medio. Algunas se convierten en mejores amigas, otras simplemente se tratan de forma educada y otras están todo el día a la gresca. Si algo hay que evitar, es lo último. En mi caso y temiendo que lo último era lo que iba a ocurrir, elegí no conocer a esa persona. Me funcionó.

Pongámonos en el peor de los casos y que te haya tocado una ex difícil, una de esas que, por ejemplo, te bombardea con correos electrónicos, llamadas y whatsapps o incluso apariciones en persona que rozan el espionaje. Si es así, lo que sigue te va a interesar.

Leí un artículo al respecto, escrito por Mary T. Kelly, MA<sub>2</sub>, con una consulta de psicoterapia en Colorado y que ha trabajado con madrastras más de dieciocho años. Mary T. nos enseña que “no podemos controlar a la ex. Pero podemos limitar la influencia que tiene sobre nosotras”. En su artículo detalla posibles estrategias exitosas para lidiar con “ex extremas”. Espero que nunca tengas que usarlas, pero por si las moscas...ahí van algunas:

1. Resiste la tentación de responder con tono agresivo a correos, mensajes etc.. En su lugar, bloquea su correo y su número de teléfono, así dejarás de recibirlos. La mejor manera de lidiar con una ex poco razonable es ignorarla.
2. “La curiosidad mató al gato”. Pídele a tu pareja que te proteja de conocer los comentarios de la ex sobre tu persona. No necesitas saberlo y además así te ahorrarás mucho sufrimiento.
3. Evita ir a eventos deportivos o funciones si sabes que la ex estará también y te dedicará su peor cara, o te hablará sin educación. Los niños experimentan más estrés cuando presencian esas situaciones. Piensa en la salud de los niños y elige cuidadosamente en qué eventos quieres estar presente (puedes pasar de casi todos menos los importantes como bodas, recitales especiales...).

4. Decídesles, tu pareja y tú, a los chicos que no asistirás a todos los eventos con ellos. Explicadles que ellos son muy importantes para ti, pero que así tienen más tiempo para estar con sus padres. Seguramente ellos agradecerán que no vayas, porque les evitas ese estrés añadido. Ya habrá otras miles de ocasiones en las que podrás acompañarles.
5. No te tomes nada de lo que haga/diga la ex de forma personal. Da igual quien seas tú o cual sea tu nombre. Ella se comportaría de la misma manera con cualquiera que salga o se case con su ex marido.
6. Si hay amenazas -a veces, ocurre-, consulta con un abogado. No tengas miedo de buscar tu propia protección, seguridad y de mantener tus derechos personales.
7. Busca ayuda en otras madrastras que estén en tu misma situación, consulta con terapeutas de familia, intenta convertir la experiencia en un proceso constructivo.
8. Pide ayuda a tu pareja y actúa como un equipo. No hay nada mejor que sentirse bien dentro de tu relación: los dos unidos tenéis mucha más fuerza que tú sola.
9. Cuida de ti. Todos los días. Dedicaré un capítulo a este aspecto más adelante. Haz todos los días eso que te hace sentir bien, ya sea correr, patinar, quedar con amigas, sexo, rezar o meditar... Cuando te sientes bien contigo misma, los problemas se hacen más pequeños.

Por norma general y sin tomar en cuenta lo que ocurra entre vosotras, intenta por todos los medios que la relación con la ex sea lo más cordial posible. Por una sencilla razón de peso aplastante, esa mujer es la madre de los hijos de tu pareja, y lo será para siempre, te guste o no. Por muy mal que lo haya hecho como adulta, sus hijos le serán leales toda la vida. Es SU MADRE y tú no. Además, siempre serás la nueva en esta historia, aunque sólo sea por “orden de llegada”.

—Tómate tu tiempo para decidir por ti misma como quieres que sea la relación con la madre de los hijos de tu pareja.

—Habla de ello con tu pareja: él te ayudará a que tu decisión se respete en todo momento

—Si te encuentras con la ex, es aconsejable que intentes focalizar la atención de la conversación en sus hijos. En ocasiones, escuchar te lleva mucho más lejos que hablar. Aprovecha para hablar de cosas como qué les gusta comer a los niños, sus actividades favoritas, sus habilidades y

motivaciones...Y si eres de las valientes, ánimo a decirle que no pretendes ser una madre para ellos, que harás todo lo que esté en tus manos para que se sientan bien y felices, que te gustaría ser una persona importante en sus vidas con el tiempo. Recibe consejos de ella y elogia lo que te guste de su forma de educar.

—Acepta que cuando existen dos casas diferentes, siempre pueden haber diferencias en cuanto al modo cómo se educa a los niños.

—No te creas todo lo que se dice de ella. Nunca sabes cómo es esa persona al 100%, así que no la juzgues solo por lo que has escuchado. Piensa que ante todo ella es una persona, es una mujer, es madre y tiene que dejar a su prole con una completa extraña, tú. Ella también tendrá sus propios sentimientos, miedos, inseguridades y reticencias con respecto a ti. (Mi amiga Silvia cuenta que no se puede creer la suerte que tiene con la nueva pareja de su ex marido, y aunque no habla con ella, la hija si está feliz con la vida que reparte entre las dos casas. En cambio, mi amiga Carmen, por el contrario, siente que sus hijas están a disgusto con la realidad que les ha tocado en suerte. En cualquier caso, lo que a una madre le preocupa es la felicidad de sus hijos, la encuentren donde la encuentren. ¿Te imaginas como serías tú si fueras la madre que tiene que dejar a sus hijos con una extraña?...).

—Si hay conflictos, trata de ser la parte neutral y siempre piensa en los intereses de los niños.

—Intenta pensar que los conflictos con la ex rara vez tienen que ver directamente contigo. Sal de ese círculo de “yo, yo y nada más que yo”.

—Una autora americana me iluminó diciendo que “una madrastra feliz lo es con una ex feliz”. Que traducido significa que has de colaborar en todo lo posible para que la ex esté feliz. Imagínate que la ex no tiene pareja, pero conoce a alguien y necesitan unos días extra de vacaciones juntos...¡ayúdala a que encuentre la felicidad!, ¡préstate a que los niños pasen unos días extra con vosotros!. Su felicidad repercutirá en la tuya, entre otras cosas porque ya no se focalizara tanto en su ex marido y en ti —por ponerte un ejemplo—.

Yo adoraba a los hijos de mi pareja, y si lo piensas, el 50% de todo lo que son esos niños les viene dado por su madre, así que, después de todo, no ha podido hacerlo tan mal. Lo que me lleva de nuevo a recordarte la máxima:

**LA MADRE DE LOS HIJOS DE TU PAREJA ES SAGRADA. NO SE HABLA MAL DE ELLA DELANTE DE LOS NIÑOS, JAMÁS.**

Fácil ¿verdad?, ¡pues ahora a practicarlo! (jejeje, sonrisa maligna). No

caigas en la trampa de poner caras de asco, gestos de desaprobación o aproveches las circunstancias para poner a la ex de vuelta y media. Escucha a los niños, da tu opinión, pero NUNCA CRITIQUES A SU MADRE. Es preferible que lametees un paraguas después de una lluvia ácida antes que criticar a su madre.

Ya sé que he sido un poco durilla en este capítulo. La historia del rabo de toro era solo para despistar.

Déjame contarte, eso sí, que cuando finalmente lo cociné, les gustó tanto que se quisieron llevar un tupper con lo que sobró. Y así fue como el tupper, que estaba en la mochila de uno de los chicos, al llegar a casa de la madre (la ex), apareció entre los deberes. La ex probó mi guiso de rabo de toro... ¡Y parece que le gustó!.

No fue esa la única vez que mi aportación se vio gratificada por parte de la ex del Capitán K. En otra ocasión, el Capitán K. me dijo que su ex le había pedido que me diera las gracias por ayudar a los niños con sus tareas del cole. Lo que no me dijo -eso me lo contaron los niños-, es que me había apodado "Mary Poppins".

Aunque sea tu pequeño granito de arena, siempre tienes la oportunidad de hacer algo bueno por los hijos de tu pareja. A lo mejor tu fuerte son las manualidades, los juegos, el maquillaje o los bolos. Tu esfuerzo se verá seguro recompensado.

Se requiere de mucha paciencia y madurez para saber sobrellevar esta faceta de ser madrastra novata, lo sé. Pero tú, eres de las que pueden y saben hacerlo. Piensa en lo feliz que eres con tu pareja y eso es lo que importa, estas metida en esto por amor. Que no se te olvide.

## Capítulo 5.

### El rol de la “madrastra”: ¿quién eres?

- *¿Es a mi?*
- *Sí, a usted, la que escribe este manual.*
- *Ah sí, aquí estoy, ¿en qué puedo ayudarle?.*
- *¿Qué es exactamente una madrastra?*
- *...Bueno...yo...esto...más o menos lo tengo claro. Se lo voy a explicar.*

Mentira. Y de las gordas.

La vida transcurría feliz junto al Capitán K. y, por supuesto, su prole.

Con el tiempo, nos fuimos a vivir juntos. Utilizamos mi casa como campamento base, ya que él -como ya sabes-, vivía en la casa de su madre cuando nos conocimos -y, aunque la señora preparaba unos cocidos de toma pan y moja, no nos pareció muy práctico, desde el punto de vista de pareja, mudarnos con ella-.

Ya en nuestro nidito de amor, llegó el momento de que los niños pasaran con nosotros un fin de semana sí y otro no, como estipulaba la custodia acordada entre sus padres. Yo estaba enfrascada en mi nueva vida que ya no era de dos sino de cuatro, buscando un lugar propio dentro de toda esta historia.

Te decía que mentía, sí, porque realmente no tenía muy claro lo que yo era en aquel momento.

Por un lado, era la pareja del Capitán K, con nuestros días buenos y malos. Hasta aquí todo bien.

Un fin de semana sí y otro no, yo era, también, una madrastra novata.

Y el tiempo restante era simplemente yo: la chica enamoradiza, híper sensible, a la que le gustaba hacerse las uñas en el establecimiento de chinos de la esquina.

Me llevó algún tiempo orientar mi “yo madrastra novata”.

La lectura me ayudó mucho en este aspecto: leer las experiencias de otras mujeres en mi situación me hizo ver mi rol desde muchos puntos de vista.

Querida lectora, empezaré por lo más básico: la definición de madrastra.

### **Madrastra**

#### **De madre y -astra.**

1. f. Mujer del padre de una persona nacida de una unión anterior de este.

2. f. Madre que trata mal a sus hijos. U. t. en sent. fig. *La naturaleza es madrastra de los hombres.*

*Real Academia Española © Todos los derechos reservados*

El sentido figurado de la definición ya te va dando un aperitivo de lo que viene...

#### **Madrastra s. f.**

1 Esposa del padre de una persona, con respecto a los hijos que este tiene de un matrimonio anterior.

2 Madre que trata mal a sus hijos.

*Diccionario Manual de la Lengua Española Vox.* © 2007 Larousse Editorial, S.L.

**Madrastra** f. Mujer casada con un hombre, respecto de los hijos de éste tenidos en matrimonio anterior.

*Diccionario de uso del español. Edición abreviada. María Moliner. Gredos, 2008*

Y aquí es donde nos ponemos todas a llorar, justo en las segundas acepciones de las 2 primeras definiciones. Terribles palabras, ¿verdad? -sólo María Moliner, quizás por ser mujer, se permitió circunscribirse, con todo el rigor posible, a lo que significa la palabra y se ahorro otras consideraciones añadidas-.

Quizás para consolarnos, podemos echar un vistazo a como se denomina a las madrastras en otros idiomas – y pasaremos por alto cómo las definen, no sea que nos echemos otra vez a llorar-.

Stepmother en inglés

Matrigna en italiano

Belle-mère en frances

Stiefmutter en alemán...

Suena mejor en francés, decididamente.

Para convertirte en madrastra con todas las letras, tradicionalmente



tendrías que estar casada con tu pareja. Por mi parte y la del Capitán K. no nos habíamos planteado una boda, pero eso no era un condicionante para que yo no ejerciera como madrastra de esos niños. Así que casada o no, en fines de semana alternos, me metía en el papel, aparentemente sin reparos.

Sin embargo sí había y hay un reparo...¿qué daño han hecho el cine y los cuentos a las madrastras!.

Para empezar, ya desde pequeños, crecemos, con la desdichada Cenicienta, víctima de una madrastra mala malísima - y por si fuera poco con dos hermanastras perversas-. Le sigue muy de cerca Blancanieves, con otra madrastra malvada. Como colofón están los pobres Hansel y Gretel, que fueron abandonados en el bosque por su padre bajo la influencia terrible de una madrastra cruel.

Dicho todo esto, no te extrañe que la idea de una familia reconstituida esté un tanto distorsionada en nuestra sociedad. Lo llevamos marcado a fuego desde niños.

En cualquier caso, y aún a pesar de las definiciones académicas, no existe una manera clara de saber lo que se espera de una madrastra. Para mí -y supongo que para ti también-, es más bien un terreno pantanoso.

Un día, en pleno proceso de adaptación, sin encontrar ningún libro o manual en castellano con el que poder documentarme, me senté delante del ordenador y aprovechando mis años en Inglaterra, donde sufrí esa lluvia que puede durar un mes entero y disfruté de sus salchichas Lincolnshire, en Amazon escribí: Stepmother.

De entre todos los títulos -¡y me los compré todos!-, el “A career Girl’s Guide to becoming a Stepmom”, del año 2007, me ofreció las reflexiones de la escritora americana, Jacquelyn B. Fletcher a propósito de este vacío. Y apunta – la autora - que la ambigüedad de nuestro rol es la que lo convierte en un reto. Escribe:

“Several studies have found that one reason stepmotherhood is so difficult is the ambiguity of the role” que traducido al castellano significa que varios estudios han concurrido en que una de las razones por las que ser una madrastra es tan complicado, se debe, precisamente, a la ambigüedad del rol. 3

Lo cierto y, según mi experiencia, en tu confección de tu “yo madrastra” entrarán en juego probablemente muchos factores: lo que tú esperas de ti misma, lo que tu pareja espera de ti, lo que los hijos de tu pareja esperan de ti,

tu familia, tus amigos y un largo etcétera de personas que algo esperan de ti.

Lo que a mí me funcionó fue la observación, la lectura y no ponerme unas expectativas muy altas. Poco a poco, todo fluyó.

Entre mis lecturas, había madrastras que se definían como amigas, coach, profesoras, naves nodrizas o incluso como una “desconocida íntima”, donde eres parte de la familia pero a la vez estás siempre un poco fuera, lo que te da una visión más objetiva<sub>4</sub>.

En mi caso, yo estaba feliz con mi apodo de “Mary Poppins” –el apodo, como ya sabéis, se lo debía a la madre de los hijos del Capitán K. -. Encajaba con mi forma de ser: mezcla de amiga, profesora, entretenedora y motivadora de sueños. No todos los días eran idílicos, claro está. Desprenderme de mi antiguo “yo” independiente, libre, me costó tiempo y algún que otro disgustillo.

Aunque lo pasaba muy bien estando en compañía de los niños, alguna que otra mañana, nada más despertar y darme cuenta de la realidad en la que estaba instalada, con dos niños durmiendo en una litera en la habitación contigua, deseaba no estar allí. Como diría mi amiga Paz, sentía muchas ganas de salir corriendo y no mirar atrás.

Sí, en ocasiones echaba de menos mi vida pasada, la de soltera urbanita, y poder hacer lo que quisiera, cuando quisiera, sin rendir cuentas a nadie más que a mí misma... Como aquella vez que el pequeño Vegeta empezó a vomitar por la noche, a eso de las 3 de la mañana - algo muy normal en un niño de su edad, yo lo sabía como enfermera-. Me desperté sobresaltada y pensando: “¿pero qué es esto? ¿Una pesadilla? ¿Esto me está pasando a mí?”. Y sí, me estaba pasando a mí, en directo y en 4D.

Te contaré un caso extremo que leí – una vez más de la mano de la querida J. B Fletcher<sub>5</sub> -: Debra, una madrastra de dos niñas pequeñas, que después de 6 meses de convivencia y con una boda a la vuelta de la esquina, discutió con su pareja. La discusión surgió por un choque cultural en cuanto a las normas de la casa, las normas de las niñas con respecto a su familia de origen y las de la propia Debra, las normas que ella había aprendido con su propia familia. Después de un buen rato de discusión, Debra le dijo a su pareja algo así: “No quiero a tus hijos” /”Puede que nunca llegue a quererlos”/ “el amor que siento hacia ellos no es incondicional como el que tú sientes, el mío es condicional”.

Espero que este no sea tu caso, pero es conveniente que veas el tema desde

varios puntos de vista. Creo, además, que se trata de un buen tema de conversación con tu pareja, así ambos podréis expresar como os sentís con respecto a los niños. Os vendrá bien. Te vendrá bien.

La madrastra novata perfecta no existe. Olvida esa cruzada si es que estabas a punto de apuntarte. Lo que sí existe es tu historia, la que creas con el tiempo, observando, sintiéndote cada vez más cómoda, creando lazos de unión con los niños poco a poco.

Intenta no lanzarte de cabeza al rol de madrastra y ponerte cada noche a preparar tortillas de patata como para un cumpleaños o a conducir de acá para allá haciendo de taxista de los niños. Paciencia querida amiga. Incorpora a la experiencia parte de tu “yo”, de tu experiencia, de tu personalidad y, ¿por qué no?, de tus necesidades.

Creo que todas hemos escuchado hablar del milagro que supone dar a luz. A mí me lo han contado mis hermanas, mis amigas, mi madre... El momento de poder ver la cara de tu bebé por primera vez y de cómo te enamoras para siempre de él. Comprobar cómo te cambia la vida y cómo, aunque seas madre primeriza, la naturaleza es sabia y sin darte cuenta, con el tiempo, estas siendo una madre. Me lo han contado. Yo no tengo hijos.

A las madrastras no nos preparan. No tenemos esos 9 meses, con sus enhorabuenas, los consejos de la abuela, ni nada parecido. Como mucho podemos hablar con otras madrastras o leer un manual como este.

Si no ha llegado ya, llegara un día en que convivirás con los hijos de tu pareja, así, sin anestesia epidural ni nada. Incluso habrá días en que puede que tengas que estar sola con ellos porque a tu pareja le surja un imprevisto. A mí me ocurrió en alguna ocasión, aunque el Capitán K. siempre cuidaba mucho este aspecto.

Él se ocupaba de todas las gestiones logísticas de sus hijos, y yo, mientras tanto, podía disfrutar de mi, por lo general, confortable condición de Mary Poppins. No, no siempre es así y, a veces, la madrastra acaba asumiendo un rol muy activo con los niños en los días de convivencia con ellos.

Sin que yo sea ejemplo de nada ni mucho menos, si debo reconocer que aun años después de todo aquello sigo satisfecha por cómo, generalmente, gestioné la relación con los muchachos y, algo muy importante por cómo me gestioné a mí misma. No solo me permitieron ser Mary Poppins sino que yo misma me lo permití también.

La escritora americana Sally Bjornsen, en su libro del año 2005 “The

single girl's guide to marrying a man, his kids, and his exwife"<sup>6</sup> , cuenta su caso de loca vorágine con los hijos de su pareja. Después de su boda, en plena transición de su vida de soltera a su vida de casada, se lanzó sin paracaídas al rol de madrastra.

“So I went cold turkey. I traded in my old life for a spot on our couch in the basement, where I watched, with my new family, endless games of baseball while sipping Gatorade and eating plates of homemade nachos”...I felt like I was wasting my life...I struggled to hold on to my identity while I was sucked into my new role and family”.

Que traducido al castellano, significa:

“Así que dejé de forma radical mi vida de soltera. Cambié mi antigua vida por un hueco en el sofá del sótano, donde vi, con mi nueva familia, interminables juegos de baseball mientras tomábamos Gatorade y comíamos platos de nachos caseros...sentía que estaba echando mi vida a perder...me costó trabajo mantener mi identidad mientras era absorbida dentro de mi nuevo rol y familia”.

La moraleja por mi parte es: no te vuelvas loca intentando ser la madre de esos niños, esa lección del manual ya te la sabes, tómate tu tiempo y no te lances de lleno al rol de madrastra olvidándote de tu propia identidad. Si lo haces, seguramente acabes sintiéndote resentida como poco. Deja que sea el padre de los niños el que tome el mando en las tareas que surjan. Tiempo amiga, tiempo...

Visto lo visto, si estas en esta “película” al 100% -¡enhorabuena!-. Ya te conté en un capítulo anterior como en los Estados Unidos, desde el año 1997, todos los 16 de septiembre se celebra el día nacional de las familias reconstituidas. Pero además, allí también celebran, ¡el día de la Madrastra<sup>7</sup>!. Yo ya he visto, en alguna tienda de regalos española, la típica taza grabada con las palabras: “De todas las madrastras que me podrían haber tocado, me alegra que hayas sido TU”.

Dice el refrán que “Madre es la que cría, no la que pare”. Sin embargo también hay que recordar aquello de que “Madre no hay más que una” Así pues. La sabiduría popular abre muchas puertas...

¿Hasta dónde quieres llegar en tu rol de madrastra novata...?. En mi opinión, “no hay que pasarse de la raya”. Menos es más. El rol de madrastra novata que tú quieras adoptar tendrá que ver mucho con tu forma de ser -a mí

se me vio el plumero con Mary Poppins. Disfrutaba siendo una influencia alegre y positiva para los chicos y lo mejor de todo era que yo también disfrutaba con ello-.

Después de dar muchas vueltas a cual es mi opinión acerca de lo que se espera de una madrastra novata, llegué, animada por la famosa canción de la película Mary Poppins cuando enseña a los niños a ordenar su habitación, a la siguiente conclusión – ecuación altamente matemática donde las haya –:

“con un poco de azúcar en la píldora que os dan, la píldora que os dan... pasará mejor...si hay un poco de azúcar esa píldora que os dan, satisfechos tomaréis...”

**La palabra “Madrastra” contiene las siguientes letras:**

—3 x A – añade una buena dosis de soy vuestra AMIGA

—1 x D – una pizca de DIVERSIÓN

—1 x M – una gran dosis de MODERACIÓN

—2 x R – dos cucharadas de REALIDAD

—1 x S – una taza repleta de SENTIDO COMUN

—1 x T – un buen puñado de tu TALENTO

Lo cierto es que la mejor manera de saberlo, es vivirlo. ¡A por ello!

## Capítulo 6. Cuidarte. Mucho

**“What doesn't kill us makes us funnier.” - “Lo que no nos mata nos hace más graciosos.”**

### ***Marian Keyes, The Other Side of the Story***

Ahora, a toro pasado que dicen las gentes, lo veo todo desde otro ángulo. Mi propia historia se me antoja más trivial, menos intensa que en los días en los que la vivía en presente. Hasta puedo llegar a reírme de algunas de las cosas que me ocurrieron. Cuánta razón tiene mi muy queridísima y admirada Marian Keyes, “lo que no nos mata nos hace más graciosos”...

Tranquila, no quiero que te asustes pensando que vas a morir solo por el hecho de ser una madrastra novata. Pero si no has caído aún en este detalle –sobre todo, después del capítulo anterior-, lo cierto es que este rol no es nada fácil.

Ya hemos hablado del reto que supone encontrar tu lugar dentro de tu nueva situación, de cómo la sociedad y los cuentos no ayudan demasiado, y ahora voy a hablarte de algo completamente diferente: de tu “yo” y de tu “alter ego maligno”.

No me refiero a los típicos Superman/Clark Kent, Walter White/Heissenberg o Peter Parker/Spiderman. Hablo de algo mucho más tenebroso, del estilo de Smeagol/Gollum (este es el malo) o del “Extraño caso del Dr. Jekyll y Mr. Hyde”

¿Aun no has conocido a tu yo malvado-maléfico-flipante? Yo sí.

Ahí estaba yo, haciendo mis piruetas y cabriolas de Mary Poppins, con la única intención de que todo saliera bien. Ese era mi yo, y como tal vivía feliz en su nueva situación. Por otro lado, estaba mi “alter ego maligno” – el tuyo probablemente saldrá a relucir, si no lo ha hecho ya-. Este otro yo malvado, apareció en escena durante una bonita excursión de verano.

Era el cumpleaños de mi amiga Vicky. El plan era ir al río, todos los

amigos juntos, y además se unían el Capitán K. y sus pequeños. ¡Qué buen plan!. Cargados todos los coches con tortillas, filetes empanados, toallas y demás achiperres nos pusimos en ruta hacia el río.

Ese día me sentía feliz pero a la vez un tanto nerviosa. Quería, con demasiadas ganas, que todo saliera bien y que pasáramos un día divertido. Nada más lejos de la realidad.

De camino al río, no encontrábamos el lugar exacto. Conducía el Capitán K. y, en plena confusión, los cuatro o cinco coches de la comitiva parados en la cuneta, yo, en el mío y después de unas palabras acaloradas por mi parte – en el papel de copiloto tocapelotas –, dejé paso a mi “Alter Ego maligno” que gritó:

***“!Por quéEEEEEE os habréEEEEEE traidooooOOOO!”***

Le siguió un silencio helador. El Capitán K. ordenó salir del coche a sus hijos y empezaron a deshacer el camino por el arcén de la carretera.

Mis amigos, estupefactos al presenciar la escena, salieron de sus coches para venir al mío a preguntar qué estaba pasando. Yo, con cara de “tierra trágame” les conté lo que había pasado y recuerdo unas voces lejanas que me decían: “Da la vuelta con el coche y ve a buscarlos”.

Cuando volví en mí de la experiencia extracorpórea con mi Alter ego maligno, retrocedí para irlos a buscar.

Subieron al coche, pedí perdón a los tres por lo ocurrido y terminamos el día como pudimos. Los niños estaban encantados jugando y creando presas de arena, pero el Capitán K. – que no era mucho de hablar las cosas – se quedó a la sombra, casi toda la tarde, separado del grupo.

Sentí una vergüenza enorme ese día. ¿Pero cómo se me ocurrió decir algo así?, ¿pero cómo se le ocurrió a mi alter ego maligno decir algo así? ¡Qué cara más dura!

Simplemente, yo estaba estresada y no lo sabía.

Cuando leí en los libros sobre este aspecto de ser madrastra novata, no le di mucha importancia. Pensaba que eso no me iba a pasar a mí. Pero sí que pasa. Y no hace falta que seas una de esas madrastras novatas y estresadas, que lo dan todo en los primeros meses y terminan agotadas con su “yo” vacío. Yo no era una de esas y aun así, me estresaba también y podía perder los papeles y mi “otro yo” dominar mis palabras y mis actos. No me sentía orgullosa en absoluto.

Stan Wenck y Connie J. Hansen en su libro “Love Him, Love his Kids”<sup>8</sup> ya me lo habían advertido unos meses atrás, pero no, no hice caso:

“Trying to be all things to all people, by the way, is the shortest route to burnout. Remember who you are. Who was that lady your new husband or fiancé fell in love with? What had you come to respect about yourself? Don’t lose your own identity and individuality in an attempt to meet the needs of the masses.”

“[...]” me explicaron, que intentar ser todo para todo el mundo, sin duda es la ruta más corta para el agotamiento. Me invitaban a recordar quién era. ¿Quién era esa señorita de la que se enamoró mi pareja?, ¿Qué respetaba de mi misma? Me recordaban que no perdiera mi propia identidad e individualidad en un intento de cubrir las necesidades de todos los demás”. Pero yo no le presté atención y me agoté.

A partir de ese instante, en aquel río madrileño, me replantee algunas cosas.

Me di cuenta de que tenía que cuidar de mi misma si quería mantener a flote mi salud mental y esto exigía un cambio en mi manera de hacer las cosas.

Con el tiempo descubrí que ese “alter ego malvado”, que aparecía muy de vez en cuando -gracias al Universo y a todas sus estrellas-, era incluso útil. Cuando aparecía era una señal de alarma, de que algo no me estaba sentando del todo bien o de que me sentía indefensa ante todo lo que acontecía. Reconocer la señal era una de las maneras de corregir el rumbo. Pero mi consejo querida amiga, como buena profesional de la salud que soy, es que practiques la prevención. ¿Cómo? Aprendiendo a cuidarte mucho, si es que aún no lo has hecho.

Algunas de las claves que considero importantes son:

—Reserva un rato cada día para ti y solo para ti. Haz algo que te haga feliz, mímate.

Yo, mucho antes de conocer al Capitán K. y a los chicos, iba los domingos por la mañana al gimnasio a mis clases de Body Balance, una mezcla entre yoga, taichí y Pilates adaptado al fitness, que me relajaba el cuerpo y la mente y me servía de válvula de escape. Los partidos de fútbol de Vegeta se celebraban siempre en domingo por mañana. Hubo una temporada en la que dejé por completo de ir al gimnasio, hasta que



aprendí que necesitaba mi válvula de escape, recuperé mi tiempo de Body Balance y solo de vez en cuando volví a los partidos de fútbol.

—Escribe las cosas que hacías antes de convertirte en madrastra novata y repasa las que te gustaría retomar – si es que hay algo que hayas abandonado-. ¿Te gustaba quedar con tus amigas para tomar algo y arreglar el mundo?, ¿visitar a tu familia y comer buñuelos juntos?. Si dejaste de hacerlo porque te volcaste en tu relación y en la relación con los hijos de tu pareja, vuelve a ello. Con mis amigas he descubierto el gran poder terapéutico de compartir mesa y unas risas.

—En ocasiones pensaba que cuanto más agotada estaba, en mi nueva vida, si quería sentirme mejor, la solución era hacer más todavía para que todo funcionara a mi alrededor. Error. Es mucho mejor que hagas un parón, respire, planifiques una actividad que te encante: un masaje, ejercicio, club de lectura o cocinar tu plato favorito, no te exijas tanto. Disfruta. Volverás a recuperar tu energía positiva y te encontrarás en una situación mucho más favorable para continuar adelante.

—Comunícate con tu pareja, hazle saber cómo te sientes para que pueda ayudarte. Anímale a que el también te cuente como se siente. En el punto medio probablemente, este el entendimiento. Ni creo que a él le guste ver a tu “Alter ego malvada” -y menos sin previo aviso que es como suele aparecer- ni a ti te gustará ver su alter ego malvado –que también puede aparecer sin previo aviso-. Si un día necesitas encerrarte en tu habitación, sin más, a leer tu libro favorito, mejor que sepa que lo vas a hacer y por qué; así evitaras malentendidos del tipo “cuando están mis hijos en casa te escondes y no quieres participar”.

Cuidar de ti misma es muy importante siempre, tengas o no una pareja con hijos. Pero en tu especial condición de madrastra novata, esto es aún más importante.

Espero que me hagas caso y no sigas mi ejemplo, ignorando este factor crucial de tu nueva vida. Si lees esto, detente y piensa en ello. Estoy segura de que encontrarás el equilibrio entre lo que das a los demás y lo que te das a ti misma.

Jamie (Simkins) Rogers es una madrastra de 3 niños y ejerce de terapeuta privada en Chicago. Está especializada en relaciones y adicciones. Ella escribió un artículo en la revista StepMom Magazine del mes de Julio del

2014, que me pareció muy interesante, aunque, cuando lo leí, no lo supe comprender en todo su alcance. Fue al releerlo, después de conocer a mi alter ego malvada, cuando le encontré todo el sentido. Hablaba sobre el estrés que puede provocar ser madrastra y de los niveles de cortisol en nuestro cuerpo y de cómo bajarlos para notar una mejora en nuestro ánimo:

„[...] no tenemos el control sobre los factores estresantes externos. No podemos cambiar a los hijos de nuestra pareja o a su ex, pero podemos cambiar como respondemos ante estos factores estresantes [...]. Hay muchas formas de reducir nuestro cortisol y crear una mejor resistencia a las situaciones que se nos presentan y que exigen mucho de nosotras mismas. De todas las estrategias que propone mi favorita es como no el chocolate: [...] 45 gramos de chocolate negro al día, tomado durante dos semanas, disminuye los niveles de cortisol. [...]”.

También puedes elegir un mantra para repetirlo cuando sientas que te sale humo por las orejas. Yo me autorecitaba este:

***“Me gusta como soy.  
Hago las cosas lo mejor que puedo.  
Confío en mí”.***

De lo que se trata es de quitarle razones a tu “Alter ego malvada” para no acabar siendo, a manos del estrés, en lugar de una madrastra novata, ¡una madrearrastras novata!

Cuídate. Mucho

## Capítulo 7.

### Vivir juntos: trucos y consejos

El pequeño Vegeta se tumbó en la alfombra de color rojo de mi pequeño salón y dijo con voz mimosa:

—Se está tan bien aquí... Yo no me quiero ir...

Estábamos cerca de un 31 de octubre, con la celebración de Halloween en pleno apogeo. El Capitán K. y yo, habíamos preparado un plan para que los niños se quedaran a dormir por primera vez en mi casa. El cuidadoso plan incluía disfrazarnos de vampiros, asistir a una fiesta/pequedisco de Halloween, cenar, ver una película y aprovechando la tesitura, quedarnos en mi casa a dormir todos juntos.

Lo habíamos madurado y sopesado con anterioridad, y decidimos que era un buen momento para sustituir la habitual despedida después de vernos todos, que acababa con ellos tres en casa de la abuela y yo en mi casa.

Nos habíamos pasado una tarde entera decorando mi apartamento. A los dos niños les encantaba la celebración de Halloween (y a nosotros también), así que nos hicimos con un montón de telarañas, arañas, calabazas, disfraces, maquillaje, sangre artificial y chuches. Preparamos un magnífico decorado terrorífico, digno del mejor estudio hollywoodiense... ¡Qué bien lo pasamos con los preparativos!

El primer encuentro de los niños con mi pequeño piso causó una gran impresión, como era de esperar. Tanta telaraña, ¡les enloqueció! Nos disfrazamos aderezando el look con cantidades industriales de sangre artificial y nos fuimos a la fiesta en el centro de Madrid. Fue realmente divertido. Yo no asistía a una fiesta de disfraces desde que era una niña y volver a hacerlo me trajo muy buenos recuerdos...

De vuelta a casa, los niños eligieron ver la película “Halo: Reach” –una peli de batallas interestelares entre humanos y alienígenas. No repetiría, pero a los niños les encantó-. Allí, tumbados en el sofá de mi pisito, acabaron

medio dormidos, agotados después de todo un día de diversión. Fue entonces cuando el Capitán K. les preguntó si querían quedarse a dormir en mi casa en lugar de ir a la casa de la abuela.

Goku el mayor, con cara de haberle sacado de su rutina y un tanto desconcertado, dijo que no, que prefería irse. El pequeño Vegeta por el contrario, estaba encantado, quería quedarse a toda costa e intentó convencer a su hermano mayor, hasta terminar tumbado en la alfombra roja, hecho una bolita y usando su voz mimosa como último recurso:

—Se está tan bien aquí...yo no me quiero ir.

El final de esta historia fue que se fueron a casa de la abuela a dormir. Nuestro plan de Noche de Brujas no salió como esperábamos esta vez. Recuerdo como el Capitán K. y yo nos miramos mientras se cerraba la puerta de mi piso...con cara de circunstancia. No, no fue una situación dramática en absoluto. Todo fue muy casual y espontáneo.

Pronto tuvimos un plan B en marcha.

Como las calabazas se habían quedado sin decorar debido a la agenda tan apretada del día de Halloween, acordamos que, el próximo día que vinieran a mi casa, las decoraríamos juntos, cenaríamos y dormirían en casa si les apetecía... Y la segunda vez que me visitaron, pasamos unas horas decorando calabazas y viendo películas, y, cuando su padre les preguntó si querían quedarse o irse a casa de su abuela, los dos dijeron que se quedaban muy contentos...Les recuerdo a los dos dando saltos de alegría en el salón.

Esa primera noche durmiendo todos bajo el mismo techo, sorprendentemente descansé muy bien - a pesar de mi habitual "mal dormir"- . Por la mañana, me inundó una gran felicidad cuando vi al Capitán K. a mi lado, sabiendo y sintiendo que los dos niños estaban descansando en la diminuta habitación de al lado. A partir de ese día, los niños poco a poco comenzaron a pasar más fines de semanas en mi casa. Poco a poco se crearon rutinas, llenaron su pequeño armario de equipación de fútbol, pijamas, ropa que tenían en casa de su abuela y, mientras tanto, mi piso se llenaba de risas y frescor infantil.

Unos meses después, el Capitán K. y yo nos mudamos a un piso de alquiler con más espacio para todos. Fue como comenzar algo nuevo, esta vez todos juntos.

En mi antiguo piso de soltera, razonablemente limpio y ordenado, primero se instaló el Capitán K. y después sus hijos, que comenzaron a vivir un fin de

semana sí y otro no con nosotros.

Durante estos fines de semana, antes de mudarnos al piso más espacioso, estuve observando cómo se comportaban los tres. No en plan detective privado... Bueno, sí, un poco.

Ya sabía de antemano cómo iban las cosas, cómo se comportaban los tres. Estuve observando quien era la autoridad, quien daba las órdenes y distribuía las tareas, cómo reaccionaban los niños... Ahora se trataba de comprobar si, conviviendo, las cosas eran igual. Y fue un gran alivio confirmar que el Capitán K., como su nombre indicaba, estaba al mando. Esto me facilitó mucho las cosas como madrastra novata.

Para mí, pasar de vivir sola cenando sándwiches y batidos de chocolate sin manchar más que un pequeño plato —y si eso—, a compartir mesa con cuatro personas, había un salto importante. Y esto iba a ocurrir un fin de semana sí y otro no, más los días correspondientes de vacaciones. Me imaginaba como la decoración del nuevo piso sería destrozada, que habría botas llenas de barro y balones de fútbol por toda la casa, que los niños saltarían en las camas con los dedos llenos de tomate de bote, me veía a mi misma con los pelos de punta, cual pollo sin cabeza intentado que aquellos niños no destruyeran la casa... Pero no fue así.

Y es que de nuevo, la lectura me había enseñado que debía ser paciente cuando empezase la convivencia, sobre todo los primeros meses.

Desde mi experiencia esto funcionó a las mil maravillas: haber observado las rutinas y rituales del padre con sus hijos, me dio una idea de cómo sería la convivencia con ellos y pude prepararme para futuros encuentros con los niños. Querida amiga, ¡cuánta observación es necesaria en esto de ser madrastra novata! ¿verdad?. Y haber leído previamente las experiencias de varias madrastras, me dio una ventaja que agradeceré siempre.

En particular, me cautivó la experiencia descrita por Sally Bjorsen<sup>10</sup>

Sally comenzó su aventura de madrastra adoptando el rol de “Fun Monkey”, que traducido al castellano podría definirse como el bufón de la corte. Pronto se dio cuenta de que este rol no funcionaba, ya que los hijos de su pareja no la tomaban muy en serio cuando les exigía disciplina en la casa. Uno de los niños llegó a decirle, en una ocasión, que ella “no era su jefa”.

Entonces, muy a su pesar, decidió cambiar su rol y adoptar uno más cercano al de “arpía”. Después de varios intentos de acomodarse en este

nuevo papel, Sally descubrió que tampoco funcionaba, que ella no se sentía cómoda siendo autoritaria y que, además, los niños la respetaban todavía menos.

Desesperada por encontrar su lugar en el corazón de esos niños y conseguir que la tomaran en serio, decidió poner en práctica una nueva estrategia: ser ella misma. Durante 3 años, practicó ser ella misma dentro de lo que describió como una mezcla entre “la tía autoritaria y la chiquita guay”.

A mí, me pareció una elección muy acertada la de Sally: un poco de autoridad mezclado con diversión fueron la clave de mi éxito –por algo me bautizaron a mí como Mary Poppins-.

Para mi suerte, el Capitán K. era un padre que se “ocupaba bien” de sus hijos. Y si estás pensando que escaquearte por completo de la educación y disciplina de esos niños es una buena idea, déjame decirte que estás equivocada. Habrá ocasiones en las que el padre biológico no pueda tomar decisiones y entonces tú eres la siguiente adulta y tienes un lugar en el ranking de jefes. Acostúmbrate a ello, ya que formara parte de tu rol de madrastra.

Aquí, es necesaria una especial mención a la abuela de los hijos del Capitán K., que les había inculcado unas rutinas y disciplinas de libro. A los niños no les costaba recibir órdenes del tipo: lávate los dientes, recoge los mandos de la XBox, prepara tu mochila del cole, no entres en casa con las botas de futbol llenas de barro... ¡bien hecho!.

El Capitán K. y yo tuvimos tiempo de hablar de muchas cosas antes de que ocurrieran dentro de la casa. En este caso, como en muchos otros aspectos de ser madrastra novata, el apoyo de tu pareja es imprescindible, actuando los dos como un frente sólido y unido, porque así transmitiréis confianza a los niños lo que, a la larga, se traduce, en disciplina y respeto.

Comenzar desde cero en el nuevo piso de alquiler, nos dio la oportunidad de pactar y hablar de muchas cosas relacionadas con las rutinas y normas de “nuestra” casa.

Lo que a mí me funcionó muy bien fue seguir observando, ahora, en la nueva etapa, es decir, cómo convivíamos todos juntos, y tomar en cuenta cosas como lo que hacen el padre y los hijos cuando están juntos, cómo se divierten, qué tal asumen la disciplina de las tareas del cole, los premios y recompensas, las reprimendas, la hora de irse a la cama, comidas -comidas favoritas, comidas pasables y comidas repugnantes-...

Con esta información tan valiosa, en una de nuestras cenas, presentamos

juntos a los niños las nuevas “normas de la casa”.

En esta cena, entre todos, acordamos que el Capitán K. sería la máxima autoridad y que, en su ausencia, yo tomaría el mando como copiloto.

El Capitán K. y yo habíamos elaborado juntos un borrador de “normas de la casa”, un sistema que se reforzaba por medio de recompensas. A los niños se les dio la oportunidad de participar y opinar sobre estas normas, además de poder elegir juntos las recompensas por un buen cumplimiento de las mismas.

Nuestras normas de la casa se basaron en tareas que niños de su edad podían hacer (esto es fácil buscarlo en internet, solo tienes que poner la edad de los niños y obtendrás que tareas del hogar pueden realizar). Las primeras fueron sencillas y breves, para fomentar el que pudieran modificarse y volverse más complejas según necesidades.

Aquí tienes mi ejemplo por si te sirve de ayuda. Después de poner las normas en común y las recompensas por buen cumplimiento, lo imprimimos en una hoja y lo pegamos en la puerta del salón. Al lado, dos hojas con los nombres de cada niño y unas pegatinas que ellos colocaban cada fin de semana según los resultados obtenidos:

### NORMAS DE LA CASA

1. Ser educados los unos con los otros –así nos entenderemos bien y estaremos contentos
2. No gritar en casa ni dar sustos – de este modo nos escuchamos todos bien y habrá mejor rollo en casa
3. Respetar el turno de palabra – así todos tendremos el derecho a expresarnos
4. Ayudar a poner y quitar la mesa – para que todos disfrutemos de las comidas y los juegos y actividades que vengan después.
5. Lavarse los dientes después de las comidas y limpiar la pasta de dientes del lavabo – así nuestros dientes estarán sanos, nuestras bocas olerán a rosas y el lavabo estará limpio

### OBJETIVOS Y RECOMPENSAS

Viaje a la playa = 50 puntos

Partido Real Madrid en el Santiago Bernabéu = 45 puntos

Parque atracciones o Zoo = 35 puntos

Probar a esquiar = 30 puntos

Ir a tirolinas = 30 puntos

Ir al río = 15 puntos

A juzgar por las normas, podrás hacerte una idea de las cosas que pudimos observar antes de hacerlas oficiales... Créeme, aún recuerdo los sustos que me daban esos niños: salían como de la nada mientras estaba cocinando o despistada...¡Me sacaban el corazón del pecho! Por eso, la observación previa os servirá para pincelar vuestras normas de la casa y recompensas. Y escuchar a los niños dando su opinión, valió la pena.

A los niños les gustan las normas y por supuesto las recompensas. ¡Qué maravilla!, ¡como ayudaban a poner y quitar la mesa!

Cada fin de semana antes de marcharse con su padre de vuelta a la casa de su madre, repasábamos juntos las normas y repartíamos los puntos bajo consenso en común. La cara de felicidad de esos niños cuando se iban, con los puntos que iban sumando... Y, entre ellos, hablaban de cómo iban a utilizarlos de la manera más sabia, - “¿y si juntamos los puntos y vamos al fútbol dos veces?”, decían-. Ganaron el viaje a la playa y las tirolinas.

En ocasiones, cuando las normas no cubrían ciertos aspectos prácticos – por ejemplo, uno de ellos iba al baño, tiraba de la cadena, pero no se ocupaba de limpiar el inodoro con la escobilla-, aprendí algo muy útil en uno de los libros que leí.

Adele Faber y Elaine Mazlish, en su libro “Cómo hablar para que sus hijos le escuchen & escuchar para que sus hijos hablen”<sup>11</sup> me enseñaron un truco muy efectivo. Escribí una nota y la pegué en la tapa del inodoro:

**¡Socorroooooo! soy vuestro inodoro, ¡estoy lleno de pis y caca!**

Funcionó, los niños se acordaron de tirar de la cadena y limpiar sus “cositas” y además se rieron mucho con ello. Sabían que habíamos sido uno de nosotros, pero fue mucho más efectivo que decírselo a ellos directamente. Te recomiendo encarecidamente que leas este libro, merece la pena, tanto si tienes hijos propios como si no.

Habrán ocasiones en las que tu influencia llegue más allá de cómo mantener un inodoro limpio.

Recuerdo cuando el pequeño Vegeta se puso un pendiente enorme y brillante en su diminuta oreja, al estilo George Michael/Ronaldo/David Beckham. Me preguntó qué me parecía. A mí me parecía horrible, pero solo pude explicarle mi punto de vista e incluso le ayudé a curarse cuando su oreja se infectó. Lo cierto es que muchos días se olvidaba de ponérselo y se lo



dejaba en la mesilla... ¿casualidad? ¿Despiste? ¿Tuvo algo que ver mi opinión? Nunca lo sabremos.

Los niños son como esponjas, lo absorben todo y tu influencia puede marcarles el resto de sus vidas, querida amiga. Elige bien cómo quieres que esos niños se comporten en la mesa, qué lenguaje te gustaría que utilizaran cuando están contigo y qué tareas son apropiadas para ellos. Después de todo es vuestra casa y tú, en ella, te mereces respeto.

Sally Bjorsen dice sabiamente, aconsejando a las madrastras<sup>12</sup>: “Keep it clean, keep it kind, and keep it interesting and they’ll come home one day to thank you” – “mantén tu relación con los niños limpia, amable e interesante y un día vendrán a casa a agradecértelo”-.

Es lo mínimo que puedes hacer, está en tus manos, ¿has pensado en tus propias normas de la casa?, se tú misma, y feliz convivencia.

## Capítulo 8.

“Los niños: un tesoro a proteger” – y el día que a Goku le cambió la voz.

*Un día cualquiera: Goku llama a su padre para pedirle un favor. Cuando el Capitán K. cuelga el teléfono, me mira con cara de asombro: - ¡a Goku le ha cambiado la voz! Un “vozarrón grave” de “hombretón” había sustituido, de forma repentina, su voz aguda de niño...*

Ahhhhh... los niños... esas criaturas de mofletes sonrosados, frescos, puros...que hacen pipi de angelito.

Cuando empezaste tu relación de pareja, ya sabías que él tenía hijos. Yo también lo sabía... A no ser, claro está, que los niños aparecieran como por arte de magia al sexto mes de conocerlos -en cuyo caso, dudo que vuestra relación progresara... más que nada por el susto que te habrías llevado al enterarte-. Aún así, aunque tú ya sabías que había uno, dos, tres o más angelitos en la vida de tu pareja, a ninguna nos han preparado para lo que realmente significa, ¿cierto?

Si has tenido la suerte de tener sobrinos o has estado en contacto con niños a lo largo de tu vida, al menos sabrás un poco por dónde van los tiros. Déjame que te refresque la memoria: los Reyes Magos vienen cada 6 de Enero, Papá Noel puede que también visite las casas el 24 o 25 de Diciembre, el ratoncito Pérez se pasea por las almohadas de los niños cuando se les cae un diente, las Hadas existen, el mundo Disney también y para muchos niños (como ocurría con Goku y Vegeta) no había nada mejor que un buen videojuego con toneladas de puñetazos y patadas.

En una reciente conversación de amigas, debatíamos entre risas cuánto han cambiado las frases desde nuestra época de adolescencia. Ahora mismo, decir que algo “es guay” o que “mola” ya no se lleva. Las nuevas generaciones tienen mucho que enseñarnos, así que si los hijos de tu pareja están en plena pubertad, sabrás que hay que decir cosas como “es mazo chulo” por ejemplo.

¿Ves?. Vas a aprender infinidad de cosas nuevas.

A lo que voy. Cada niño o adolescente, es un mundo. Yo lo he podido comprobar con mis sobrinos y los hijos de mis amigas: todos son diferentes y especiales. El caso es que, para mí, todos ellos merecen el mayor de los respetos posibles.

Creo firmemente en los niños. Es más, los admiro. Me gustan sus razonamientos, su creatividad, sus reacciones ante estímulos nuevos, sus conversaciones y su pureza. Yo tuve la suerte de conocer a los hijos del Capitán K., dos niños llenos de vida, ansiosos por aprender, conocer cosas nuevas y con una actitud hacia mi persona que me hizo las cosas realmente fáciles. Revoltosos y enérgicos, sabían aprovechar lo que la vida les ofrecía, sacando el mejor partido de cada situación. Disfruté mucho en su compañía. Esto ha hecho que yo le dedique el capítulo más extenso de este manual al cuidado de los hijos de tu pareja y por extensión los niños y/o adolescentes con los que en algún momento vas a interactuar.

Querida amiga, las cosas cambian, como ya hemos ido viendo, en el preciso momento en que decides caminar junto a un hombre con hijos.

Ya seas una gran amante de los niños o no, lo que no podrás evitar es formar parte de sus vidas en mayor o menor medida. En algún momento, esas personitas te observarán, como a otro adulto más, solo que esta vez tú eres *la novia de su padre*. Ya sabes que yo leí mucho sobre este tema. Creo firmemente que en nuestras manos está intentar, en la medida de lo posible, que nuestro impacto en sus vidas sea lo más agradable.

Estos niños que ahora ves deslizarse por la calle con sus patines, pasarse horas dando patadas a un balón y que se ríen de chistes inocentes, estos niños crecen. Crecen y se convierten en adultos. En estos momentos, da la casualidad de que el adulto eres tú. Si tú.

A pesar de todo el gozo y las risas, también hubo ocasiones en las que esos niños de piernas huesudas provocaron en mí cierta incomodidad. Y eso que me considero una persona de temperamento templado.

Un ejemplo: estábamos dándonos un baño en la piscina. Goku y Vegeta estaban felices chapoteando. A los dos les dio por querer jugar a hacer aguadillas – cosa que a mí, francamente, no me entusiasma-. Ellos insistían e insistían y, ante mi negativa, el pequeño Vegeta se acercó a mí y me dijo con sus grandes ojos muy abiertos: “Nuestra madre se tira a la piscina muy rápido y juega con nosotros a hacer aguadillas, eres un rollo”.

En este preciso momento es cuando se te pasan por la cabeza un montón de ideas, por el corazón un montón de sentimientos, y ahí, justo en ese momento es cuando has de pararte un milisegundo antes de actuar o decir nada.

Es el momento de poner en práctica la:

## **COMPASION**

compasión

Del lat. tardío *compassio*, *-ōnis*.

1. f. Sentimiento de pena, de ternura y de identificación ante los males de alguien. *Real Academia Española* © *Todos los derechos reservados*

Te dejo unos segundos para que vuelvas a leer la definición que he escrito más arriba. Léela de nuevo y empápate de su significado porque espero que recurras a ella cuando lo necesites.

Mi respuesta al comentario del pequeño Vegeta fue: “lo sé, me parece genial por vuestra madre. Yo no soy vuestra madre y a mí no me gusta que me hagan aguadillas, me gustan otros juegos”. Y sin más Vegeta se fue nadando, pataleando como un pato y sonriendo mientras gritaba: “¡si, tú eres nuestra stepmother!”. Habían aprendido a decir madrastra en inglés y la repetían de vez en cuando. Les gustaba.

Los comentarios de los niños, en ocasiones pueden resultarte desagradables, dolorosos, hirientes e incluso amenazantes. A mí los hijos del Capitán K. nunca me faltaron al respeto, ni me gritaron abiertamente “¡tú no eres mi madre!” – de lo cual me alegro. Pero soy consciente de que esto es algo que puede ocurrirte porque lo he visto en muchas madrastras que cuentan sus experiencias y anécdotas.

Ellas recomiendan asumir que cuando esos niños expresan el típico “tú no lo haces igual que mi madre”, no están atacándote a ti. De ahí que haya incluido la definición de compasión -y no he añadido la definición de paciencia porque ya me parecía mucho-. Ambas cosas: compasión y paciencia se requieren en alta dosis querida amiga, en la vida diaria, contigo misma y con los hijos de tu pareja. Practícalas.

Amy, mi compañera de trabajo americana y amiga, me ha contado su experiencia como hija de padres divorciados.

Recuerda cómo, a los 11 años, sus padres se sentaron con ella para comunicarle su separación. Ella ya había “notado” que algo no iba bien: ya había oído a su madre al teléfono, buscando un apartamento, y dormía con ella algunas noches... Recuerda las siguientes parejas tanto de su padre como de

su madre, y de algunas dice cosas más bonitas que de otras... Amy explica que reaccionó al divorcio “no hablando”. Estaba enfadada y optó por el silencio. Cuenta cómo, en una sesión de terapia familiar a la que asistió con su madre y su hermana, permaneció todo el tiempo callada, y que lo mismo hizo en alguna ocasión cuando llegaba a casa una de las nuevas parejas de sus padres: incluso, una vez, cuando llegó la pareja de su madre, ella se encerró en su habitación y no salió hasta que ella se había marchado.

La edad le ha hecho comprender que el divorcio de sus padres no tuvo nada que ver con ella y que al divorciarse, no pretendían “arruinar” su vida.

En la actualidad, Amy tiene una buena relación con las parejas actuales tanto de su padre como de su madre y añade que ellos están felices y que, para ella, eso es lo importante. Volviendo la vista atrás, Amy siente que si sus padres no se hubieran separado, ella no habría terminado estudiando su carrera en la universidad estadounidense que la llevó, después, hasta Madrid, donde conoció a su marido.

Como adulta, expresa que ha dicho “adiós” a muchas situaciones, incluso a personas, y que se ha vuelto “más fría en general” pero que, a la vez, se siente más fuerte y afronta las posibles tensiones con su pareja hablando, precisamente la habilidad a la que renunció, durante un tiempo, cuando aún era una niña.

Amy es solo un bonito ejemplo de tantos y tantos niños de familias que un día se rompieron y que se han reinventado con el tiempo.

Para entender mejor las reacciones de los menores y adolescentes ante una separación, y poder mostrarte alguna estrategia en tu convivencia con los hijos de tu pareja, he recurrido a dos increíbles personas y profesionales.

He podido compartir unas horas, en un café de Segovia, con dos de esos seres humanos que se conocen como “héroes sin capa”. Me refiero a Silvia Prieto e Ignacio Ruiz. Os prometo que no se les veía la capa... A buen seguro, la llevarían debajo de la ropa. En mi particular forma de verlos, después de nuestra charla, ellos serían algo así como “Wonder Woman” y “Superman”.

Silvia es Educadora Social, en un centro de protección de menores y, anteriormente, trabajó como Educadora de Familia. Ignacio, es psicólogo de infancia y de familia en la Junta de Castilla y León. ¡Vaya tándem! Y ¡vaya tela los trabajos que desempeñan!

Ambos están de acuerdo en que en España, la ley del divorcio es aún “reciente” y que los pasos que se están dando con respecto a la

protección/atención de los niños ante un divorcio todavía no se han estandarizado ni unificado.

A pesar de las posibles carencias del sistema, con ellos pude sintetizar muchas cosas interesantes sobre la relación con los hijos de tu pareja, ya que ellos comprenden y tratan a diario con familias reconstituidas.

Silvia e Ignacio me explicaron, durante nuestro largo café, algunas de las posibles reacciones de un niño ante el divorcio de sus padres. Para que puedas partir de una base genérica, los niños con los que vas a interactuar pueden responder a la situación que están viviendo de alguna de las siguientes maneras:

- Inseguridad acompañada de posibles conductas regresivas: demanda de atención, búsqueda de afecto indiscriminada, dormir y comer peor...
- Sentimiento de culpabilidad que, dependiendo de la edad, pueden mostrar de forma diferente. Los menores de 10 años en general pueden pensar que se han portado mal y que eso ha provocado el divorcio/separación de sus padres. Los adolescentes muestran más enfado y suelen culpar a alguien de dentro de la familia.
- Conflicto de lealtades: cuando se sienten más unidos a un progenitor que al otro, o incluso cuando se sienten felices con la novia o el novio de mamá o papá, se sienten desleales para con el otro progenitor.
- Sentimiento de pérdida: con una forma de vida desmontándose a su alrededor, pierden la sensación de seguridad que tanto necesitan.
- Miedo y/o ansiedad.
- Enfado y tristeza.
- Alivio: sí, en ciertas ocasiones, el divorcio o separación puede incluso provocarles alivio, sobre todo cuando han vivido peleas, insultos y tensión entre sus padres y si les han hecho participar, de un modo u otro, en el conflicto -utilizándolos de mensajeros, por ejemplo-.

Ya tienes una base, espero, para que puedas entender mejor la situación en la que te encuentras.

Como dice Ignacio, las relaciones humanas son complicadas. Él y Silvia coinciden en que cuando una persona entra a formar parte de una familia reconstituida, el recién llegado –o la recién llegada, en nuestro caso-, ha de contar con que el conflicto puede existir y asumirlo desde el minuto cero.

Asumir, incluso, que pese a seguir recomendaciones expertas y consejos varios, unas y otros pueden fallar.

Para esos niños, su familia, antes de que tu llegaras a su vida y aún a pesar del divorcio, sigue siendo “incondicional”. Y tú has llegado, en cierta forma, a desestructurar de nuevo algo que ya se había desestructurado antes.

Se recomienda que, en estas situaciones, agudices tu sentido del ritmo. Porque cada familia tiene un “ritmo” y, cuanto menos desequilibres ese “ritmo”, más posibilidades habrá de que las cosas te vayan mejor. El “donde fueres haz lo que vieres”.

Incluso ellos, Wonder Woman y Superman, como profesionales, utilizan la observación, durante varios meses, de las familias y de los niños con los que trabajan para poder realizar un diagnóstico y trazar un posible plan de acción. Contigo, las cosas son exactamente igual. Observa, ten paciencia, compasión, observa el ritmo de la familia, su estructura, sus normas de convivencia y habrás ganado mucho camino.

Vuelvo a ponerte en la situación en la que el pequeño Vegeta me dijo: “nuestra madre se tira a la piscina muy rápido y juega con nosotros a hacer aguadillas, eres un rollo”.

Pequeñas cosas de este tipo como: mi madre lo hace mejor, mi padre lo hace mejor, tú no eres mi madre, déjame en paz...pueden resultar fácilmente manejables. En otras ocasiones puede incluso que te enfrentes con algún comentario hacia tu persona algo más subido de tono – véase, con insulto incluido-. Silvia e Ignacio explican que dentro de un contexto de cariño, de aceptación y donde las faltas de respeto no son la norma, te recomiendan que no interpretes este tipo de situación como una competición entre el progenitor/-a. Tú, querida amiga, no entres al trapo porque ese insulto, no va contigo. Tú, como adulta, sabes que no se trata de tener la razón, y aquí es donde demuestras que eres capaz de sentir compasión, paciencia y madurez.

En estos y en otros muchos momentos, te encontraras a ti misma en fase de auto-conocimiento. Redefiniéndote a ti misma dentro de tu nuevo rol. Poco a poco, aprenderás a reconocer las situaciones que te gustan, las que no y cuáles son tus propios límites.

En esos momentos en que puede que sientas que estás siendo retada/comparada/ninguneada o llámalo como quieras – recomiendan:

- Usar un tono de voz bajo,
- hablar de forma pausada,

- no hacer preguntas directas,
- no insistir,
- no forzar, no fuerces los abrazos y los besos (han de venir de ellos cuando ellos lo deseen),
- dar espacio
- y usar algo muy útil que ellos llaman el “modelo de respeto y autoridad informada”.

El “modelo de respeto y autoridad informada” significa que si dentro de las normas familiares el insulto o la falta de respeto no son aceptables, puedes referirte a esa norma siempre que sea necesario. Este modelo es aplicable a todos -también a ti-. Por eso es tan importante que entre tu pareja y tú este tipo de “normas” se hayan pactado con anterioridad, para que cuando llegue el momento, tú, como adulto y en frente unido con tu pareja, podáis defenderlas cuando sea necesario.

Silvia e Ignacio me explicaron lo importante que es la comunicación con tu pareja, porque, en última instancia, quien ha de llevar el peso de la toma de decisiones, las normas y el ritmo familiar es el progenitor – TU PAREJA-. Recuerda esto, es importante. Es labor del progenitor dejar claro a los niños que tú eres otro adulto que cuidará de ellos y que los orientará, en tanto que papá y mamá siempre seguirán siendo papá y mamá<sup>12</sup>.

Entre Silvia, Ignacio y yo llegamos a estas conclusiones importantes, quédate con ellas:

1. Observa
2. Flexibiliza las situaciones, no fuerces.
3. Aporta mucho cariño y paciencia
4. Practica la comunicación con tu pareja
5. Claridad pactada con tu pareja acerca de la estructura/normas dentro de la familia reconstituida.
6. Autoconocimiento

Una de las cosas más bonitas que he leído con respecto a la protección del menor ante un divorcio o separación, la encontré hace unos años en la Red.

Se trata de una carta que recoge y adapta los derechos utilizados en Estados Unidos al tratar la protección del menor, y que, traducida, dice algo así:

**CARTA DE DERECHOS DE LOS NIÑOS EN EL DIVORCIO Y ACTOS DE**



## DISOLUCIÓN DE MATRIMONIO

1. El derecho a ser tratados como seres humanos importantes e individuales con sentimientos únicos, necesidades, ideas y deseos, no existentes únicamente para satisfacer las necesidades de sus padres.
2. El derecho a no participar en los juegos dolorosos a los que juegan los padres para lastimarse el uno al otro, o ser puesto en medio de sus batallas.
3. El derecho a no ser un mediador o mensajero para sus padres.
4. El derecho a una relación continuada, relajada y segura con ambos progenitores.
5. El derecho a expresar amor y afecto y recibir amor y afecto a/de ambos progenitores.
6. El derecho a saber que las demostraciones de amor entre padres e hijos no causaran miedo, desaprobación u otras consecuencias negativas.
7. El derecho a saber que la decisión de los progenitores de divorciarse no es su culpa.
8. El derecho a saber que mantener sus progenitores unidos no es su responsabilidad.
9. El derecho a continuar con los cuidados y la educación por parte de ambos progenitores.
10. El derecho a adecuar a la edad las respuestas a preguntas sobre el cambio de las relaciones familiares, sin culpar a ninguno de los progenitores.
11. El derecho a conocer y apreciar las cosas buenas de cada progenitor.
12. El derecho a ser protegidos de oír comentarios degradantes o malos sobre cualquiera de los progenitores.
13. El derecho a pasar tiempo de custodia compartida regular, constante y flexible con ambos progenitores y el derecho a saber la razón de los cambios en el programa de custodia de los hijos.
14. El derecho a que no se interfiriera o moleste a ninguno de los progenitores durante el tiempo que pase con el otro progenitor.
15. El derecho a no ser obligado a elegir uno de los progenitores sobre el otro.
16. El derecho a expresar sus sentimientos, inquietudes e ideas sobre el divorcio.

17. El derecho a seguir siendo un niño sin que se le pida asumir responsabilidades de los progenitores o a ser un amigo adulto o compañero de cualquiera de los dos progenitores.
18. El derecho al nivel más adecuado de apoyo económico posible resultado del esfuerzo de ambos progenitores.
19. El derecho a seguir el curso de las relaciones positivas con las personas (amigos, vecinos, abuelos y familiares) que fueron parte importante de sus vidas antes del divorcio de los progenitores.

Resulta que años después de yo haber leído esta carta y durante mi reciente conversación con Silvia e Ignacio, Silvia me recomendó una web española muy interesante. La web de la UNAF – unión de asociaciones familiares, de la cual hablaré más adelante en el capítulo sobre recursos- <https://unaf.org/mediacion-familiar/ruptura-en-parejas/derechos-de-los-hijos-frente-a-la-separacion-de-sus-padres/>. Esto si son muy buenas noticias: los derechos del menor están progresando en nuestro país.

Copio y pego directamente de la Red<sub>13</sub>:

“Esta recomendación trata la separación y el divorcio desde la perspectiva de lo que los hij@s necesitan de sus padres. Está pensada para ayudarles a usar la mejor información disponible en relación con las necesidades de unos hij@s cuyos padres ya no viven juntos. Si esta información es integrada con su propia experiencia como padre/madre, puede ayudarle a evitar algunos errores comunes y facilitar la adaptación de los niñ@s.

Sus hij@s tienen derecho a:

- Desarrollar y mantener una relación independiente con cada uno de sus padres.
- Estar al margen del conflicto entre sus progenitores.
- No tener que tomar decisiones que desbordan sus posibilidades y que son exclusiva responsabilidad de los adultos a su cuidado. Por ejemplo, elección del padre con el que van a convivir o tiempo a pasar con el progenitor con el que no conviven habitualmente.
- No tener que tomar parte, defender o infravalorar la importancia de cualquiera de sus padres.
- Ser guiados, educados y alimentados por cada uno de sus progenitores, sin la interferencia del otro.
- Que sus necesidades materiales sean sufragadas por ambos, de forma

independiente al tiempo que pasan con cada uno de ellos.

- Disfrutar de la compañía de cada uno, de forma independiente de si se contribuye o no económicamente a sus necesidades.
- Disponer de un espacio personal en casa de cada uno de sus progenitores.
- Desarrollar y mantener relaciones con otros adultos (familiares, nueva pareja, etc.), mientras éstas no interfieran o reemplacen la relación del niño@ con sus padres.
- Confiar en que ambos progenitores cumplirán los compromisos adquiridos en su separación, con respecto, tanto a las necesidades afectivas de contacto como económicas.”

Querida lectora: se requiere de mucho valor, energía positiva y diplomacia para salir airosa de esta parte de tu rol de madrastra novata.

Mi consejo, antes de que te sumerjas en pañales, patines, acuarelas o, si son más mayores, en el mundo de Snapchat o Bershka, es que OBSERVES, ESCUCHES Y LEAS. Una leve modificación del famoso VER, OIR Y CALLAR...Recuerda que en esta familia eres tú la nueva/la extraña. Ya sé que suena fatal, pero es la realidad. Tú has llegado la última y por tanto ocupas el último lugar en la escala de importancia dentro de la familia que ya existe. El tiempo te dará la confianza y te devolverá con creces tu esfuerzo por integrarte.

Escuchar es muy importante. Los niños agradecen infinitamente que se les escuche, y, escuchándoles te acercas a ellos poco a poco.

Conseguir ser parte de la familia que ya existe requiere años de integración -como he podido constatar con las experiencias de otras madrastras-. Hasta que eso ocurra de forma natural y progresiva, has de crear tu rol dentro de una familia que ya existe.

Oh, ya te veo poniendo carita triste y pensando: “vaya, yo pensé que esto iba más rápido...”. Una ventaja es que los niños son los reyes de la adaptabilidad, alegres por naturaleza, y que solo quieren jugar y sentirse queridos. Y otra ventaja es que, tú, vas a ser una fantástica madrastra.

¿Recuerdas cuando te contaba al principio de este capítulo que a Goku le cambió la voz de niño a hombretón? Los niños crecen, si. Y nunca se sabe, a lo mejor con el tiempo... Utiliza bien tus recursos y habilidades, amiga, y puede que los hijos de tu pareja, algún día, elijan una buena residencia para ti. Y esto puede ser algo “mazo chulo”.

¡Vamos valiente!

## Capítulo 9.

### Recursos disponibles ahí fuera: la familia, los amigos, y todo el apoyo del mundo

—“Aquí veo fango”. Las palabras de mi madre resonaron en mi cabeza al escucharlas a través del teléfono. De aquella larga conversación que mantuvimos ella y yo aquella tarde, a propósito del comienzo de mi relación de pareja con un hombre con hijos, estas palabras, fueron las más duras.

El amor de madre no tiene límites. Y mi madre es una súper madre. De esas que no dejan nada al azar. Estoy segura de que, en otros tiempos, ella habría llevado un arco, flechas y, además, una lanza. Es una de esas madres que, con todo el respeto a todas las madres que lean este manual, “ya no hay”.

Lo cierto es que si esperas que tu madre te reciba con una fiesta cuando le cuentes que sales con un hombre con hijos..., puedes esperar sentada. Las madres nos quieren taaaanto, que luchan con todas las armas de las que disponen para que encontremos la felicidad –por cierto, “gracias mamá”-.

De hecho, probablemente ni tus familiares ni tus amistades más cercanas se muestren entusiasmadas con tu nueva relación. Después de todo, ellos te quieren con locura y en el fondo esperan que te cases con un príncipe azul y que tengas muchos retoños para que ellos puedan espachurrarlos. No te lo tomes a mal. No se han puesto en tu contra ni mucho menos. Solo es su manera de demostrarte que te quieren y que les importas. Si aguantas el chaparrón inicial, la tormenta se suaviza con el tiempo, ya lo veras.

Por mucho que las palabras y los bienintencionados consejos de familiares y amigos, te perforan los oídos, para mí, para tí, como si Manolo el del Bombo estuviera tocando a un metro de distancia. Mi consejo es: “mantente firme, esta es tu apuesta personal y has llegado hasta aquí por amor y estas dispuesta a intentarlo y a hacerlo lo mejor posible”.

Querida amiga, dale la vuelta a esta posible situación. Es más, cuando antes lo hagas, mejor. Tu familia y tus amigos son uno de tus apoyos más

valiosos. Te animo a que intercambies con ellos tus ideas, tus miedos, tus ilusiones; háblales de todo aquello que te supone un reto, comparte con ellos tus logros. Comunicarte abiertamente con tu círculo de confianza, es muy saludable. Ya sabes a lo que me refiero: una de esas buenas conversaciones de amigas con cotorreo en dosis tóxicamente desmesuradas.

En mi caso, durante mi relación de pareja con el Capitán K. y cuando esta se rompió, mis amigos y mi familia siempre estuvieron a mi lado, de forma incondicional. Y continúan estándolo a día de hoy. Este es un privilegio que no has de pasar por alto.

Más allá de tu círculo cercano de amigos y familia, y en el caso de que no dispongas de este apoyo por la razón que sea, también tienes otras opciones ahí fuera; no desesperes.

Ya sabes que yo lo tuve un tanto complicado cuando intenté buscar ayuda al conocer al Capitán K. y a sus hijos. Recientemente, y pasados ya unos años desde que se terminó nuestra relación, he podido encontrar un poquito más de información y unos cuantos puntos de apoyo en la comunidad. Me siento feliz al comprobar que la figura de la “madrastra” y la “novia de papa”, cada vez están más presentes en nuestra sociedad. Esto avanza amiga, lento, pero avanza.

Mi búsqueda por querer hacer las cosas lo mejor posible, me llevó a un coqueto Centro de Apoyo y Encuentro Familiar (CAEF). Recuerdo encontrar su dirección en la Red y también mi primera visita a sus instalaciones. En estos llamados CAEF, lo que hacen –en versión un poco resumida-, es lo siguiente: ante situaciones difíciles y conflictos en las relaciones familiares, ofrecen apoyo a las familias a través de servicios de carácter gratuito, personalizado y confidencial, atendidos por profesionales cualificados. ¡Qué alegría!

En este centro me informaron de todos los recursos de apoyo a familias y me incluyeron también en su lista de distribución mensual de correo electrónico con la oferta formativa programada de charlas-talleres. Una de las charlas que impartían se titulaba: «cómo relacionarme con el hijo de mi pareja». Por supuesto, asistí.

La charla duró dos horas. Allí estaba yo sentada, tan feliz, entre unas diez personas más, incluyendo madrastas novatas sin hijos propios, como yo -las menos- y parejas con hijos de sus anteriores relaciones que habían formado familias reconstituidas -los más-. Uno de los psicólogos del centro, presentó

unos cuantos datos demográficos, unas pinceladas de la psicología de las familias reconstituidas y el divorcio. Luego se abrió la ronda de preguntas.

De los asistentes, los que más preguntaron fueron las parejas en las que ambos tenían hijos de una anterior relación. Sus escenarios parecían sacados de la serie española "los Serrano". Yo escuchaba atentamente y en el fondo me sentía aliviada ya que, en mi caso, yo no tenía hijos de una anterior pareja y me veía en una situación algo menos compleja que el resto. Al terminar la charla pregunté si el psicólogo nos podía recomendar algún libro en castellano, y lo hizo (lo encontrarás referenciado al final del manual) <sup>14</sup>

***“Mis hijos y tus hijos (Guía para padres y madres)”.***  
***Suzie Hayman. Pirámide***

Cuando salíamos del centro, tuve la oportunidad de intercambiar impresiones con una chica en mi misma situación. Fue entonces, cuando me di cuenta de que todos los libros en inglés que me había leído, me habían ayudado mucho a prepararme para las posibles situaciones con las que me encontraría siendo “la novia de papá”. Yo llevaba cierta ventaja, era evidente. Aquella chica, estaba casi desesperada. Hablaba nerviosa de lo mal que llevaba su relación con la ex y de los problemas que tenía para aceptar que los niños estuvieran con su pareja los fines de semana alternos... Y en ese preciso momento, volviendo a casa, me dije a mi misma que intentaría escribir un manual: el que ahora tú estás leyendo.

Hablar con otras madrastras novatas dicen tiene un gran poder terapéutico. A mí me ayudó mucho leer sus experiencias porque yo no tuve la oportunidad de hablar con otras chicas en mi situación: no conocía a ninguna en aquel momento, a excepción de mi prima Ali.

Lo de ser madrastra, Ali lo lleva tan bien que merece la pena contarlo. Ali y Alber están felizmente casados. Ali es madre de dos niñas preciosas fruto de su matrimonio con Alber, Leire y Paula, y además, es madrastra del hijo que Alber tuvo con su anterior pareja. ¡Fantástico! Un gran ejemplo de éxito de familia reconstituida.

Pero volviendo al CAEF, sí, creo que uno de los momentos más agradables en mi búsqueda de información fue cuando asistí a este curso. No solo porque al fin había encontrado un pequeño reducto de información fiable -hasta entonces hartamente complicado-, sino porque experimenté, al fin, la sensación de: NO ESTOY SOLA, HAY MÁS MADRASTRAS Y PADRASTROS EN MI

MISMA SITUACIÓN, ¡yuhuuuuuuuuuu!. La terapia que genera ese intercambio de vivencias, vale más que 15 días de tratamiento integral regenerador en una clínica Suiza. O un todo incluido en el Caribe.

En uno de los últimos correos electrónicos que he recibido de este CAEF, me enviaron una interesante propuesta del mismo psicólogo que impartió aquella charla hace años, el título es “Papá y Mamá tienen nueva pareja: cómo abordar las dificultades de las familias reconstituidas”. Un nuevo título para lo que parece una charla tan sugerente como la que yo asistí. Se trata de una sesión gratuita de dos horas con el siguiente contenido:

**Objetivos:** Promover el buen funcionamiento en la relación de progenitores separados con los hijos de las nuevas parejas, definir el concepto de familias reconstituidas, informar sobre las principales características que identifican una familia reconstituida, toma de contacto con las principales limitaciones a tener en cuenta y aprender nociones sobre cómo interactuar con los hijos de tu pareja.

**Destinatarios:** Cualquier persona interesada en descifrar los nuevos modelos de familia, parejas separadas con o sin hijos que hayan formado una nueva unidad familiar.

**Metodología:** Exposición teórico-práctica del tema con una metodología participativa y activa, con apoyo audiovisual.

**Contenidos de la sesión:** Tipos de familias, mitos de las familias reconstituidas, pasos previos para formar una nueva familia, crisis y trampas de las familias reconstituidas, características exitosas.

Interesante ¿verdad?. Este recurso de la Comunidad de Madrid -los centros CAEF-, cuenta con programas de información, orientación y asesoramiento psicológico, Mediación familiar, Asesoramiento jurídico, Escuela de familia y Servicio de encuentro familiar. Así que sin más, te invito a que estudies los apoyos de familia de tu comunidad autónoma. Insisto, a mí me ayudaron mucho en su día. Y si piensas que tu pareja puede beneficiarse de este tipo de recurso, ya sabes que, aunque su relación con su ex pareja, sus temas económicos etc. no sean tu responsabilidad, puedes hablarle de su existencia. Está en tu mano apoyarle y animarle a que los utilice si fuese necesario.

Otra de las perlas con las que me he encontrado recientemente -más concretamente durante mi café en Segovia con Silvia e Ignacio-, es la UNAF -Unión de Asociaciones Familiares-. Silvia me habló de ella.



La UNAF es una organización sin ánimo de lucro y de Utilidad Pública dedicada a la promoción de los derechos y el bienestar de las familias desde 1988. En 2015 crearon un servicio pionero de Atención a familias reconstituidas, apoyado por la Dirección General de Familias del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, para ayudar a las familias a afrontar las dificultades y retos que plantea este modelo. Abordan cuestiones como los roles de cada uno de los miembros en la familia, la parentalidad cooperativa y la construcción de las relaciones entre menores o con las nuevas parejas. ¿Has visto dónde estás tú? Vuelve hacia atrás y lee de nuevo: las relaciones entre los menores o con las nuevas parejas – sí, ahí estás tú: la nueva pareja-.

Pues bien, me puse en contacto con su sede de Madrid -por cierto muy amables- y me informaron de lo siguiente: no disponen de una formación o atención especializada exclusiva para "la novia de papá", pero sí que atienden a la pareja. Para poder ayudarte, tendríais que pedir los dos juntos una cita con uno de sus Trabajadores Sociales; este os haría una entrevista y así podrían analizar que tipo de ayuda es la más adecuada para vosotros – dependiendo de vuestras necesidades-. Posibles ejemplos de necesidades: ambigüedad de rol, conflictos con los hijos de tu pareja, normas de la casa...

Esta asociación ha creado una «Guía de Familias Reconstituidas». Puedes solicitar una copia impresa contactando con ellos. Se trata de una guía de 65 páginas de valor incalculable; te recomiendo que la leas.

Cada comunidad autónoma en España gestiona su apoyo a familias de forma independiente, así que si llega el momento, ponte el gorro de exploradora y busca en tu zona el equivalente a los dos recursos que te he presentado más arriba.

Por supuesto, si tu economía te lo permite y de forma privada siempre puedes acceder a psicólogos de familia. Todo dependerá del tipo de ayuda que necesites y de tu situación personal concreta.

Querida amiga, ahora ya tienes en tus manos un montón de apoyos que pueden resultarte útiles en algún momento de tu aventura como madrastra novata: la familia, los amigos, los recursos en tu comunidad y, cómo no, mi manual.

¡Bien hecho! has llegado hasta aquí y estoy orgullosa de ti. Con todo lo que has leído ya vas un paso por delante. Continúa.

!Psssss! Te cuento un secreto ahora que no me oye mi madre: yo, volvería

a repetir, una y mil veces, la experiencia de nuevo. Ahí queda eso.

## Capítulo 10.

### Volver al origen: Cuidar de tu relación- de afectos, finanzas y otras cosas-

Desafortunadamente, como ya has podido leer, mi relación con el Capitán K. no funcionó como esperábamos. ¿Me habría gustado que funcionara? Un rotundo “sí”.

El y yo, como pareja, durante algún tiempo tuvimos una relación fluida, satisfactoria, en la que compartíamos intereses, gustos, planes e ilusiones. Ser su pareja, me hizo disfrutar de una dinámica de vida que me enriqueció hasta el día del hoy.

El incidente del día en el río -¿recuerdas? Capítulo 6, no nos dejó indiferentes. A mi especialmente, porque necesite mi tiempo para recuperarme de mi encontronazo con mi alter ego “malvada”.

Una vez repuesta, tocaba analizar cómo esto había afectado a nuestra relación de pareja. No sé tú, pero yo soy de esas personas a las que les gusta hablar las cosas. Si, ya lo sé. Partimos de la base de que a los hombres, en general, les cuesta más hablar “las cosas”. Y en mi caso, al Capitán K. puede que le costara hablarlo todo un poco más que a la media de varones en general -y especialmente en momentos de conflicto-.

El solía hacer, a mí entender, como el avestruz: ante un problema de pareja, escondía la cabeza bajo tierra. Incluso llegó a poner distancia de por medio en alguna ocasión – traducido como “me voy dos días a casa de mi madre y no contesto al teléfono”-.

Aquél día en el río, si recuerdas, hizo una versión levemente modificada de “su” técnica del avestruz, quedándose apartado del grupo, sin hablar toda la tarde, debajo de un árbol, lo que me resultó especialmente violento porque era una de las primeras salidas con mis amigos, a los que yo considero mi segunda familia. Pero ni esta fue la primera vez que el Capitán K. hizo el avestruz, ni sería tampoco la última.

Llegó un punto en el que tuve que sopesar si vivir una vida estupenda de madrastra novata al lado de un hombre con el que no me comunicaba bien o si, por el contrario, tirar la toalla y admitir que nuestra relación de pareja no funcionaba y, como consecuencia, alejarme de aquellos niños.

Una pena: ganó lo segundo por goleada.

Dramones aparte, mi querida lectora, si ya has tenido otras parejas, sabrás de lo importante que es que tu pareja y tú os comunicéis. Y cuando tu pareja tiene hijos, esta es una condición imprescindible.

Siendo madrastra novata, si has leído los capítulos anteriores, hay mucha tela que cortar en pareja. Hay un montón de cosas de las que hablar más allá de él y de ti: hay que hablar de cómo afrontar los conflictos con los niños, hablar de tu tiempo de calidad, de tu salud financiera, cómo quieres enfocar el tema de la ex, cómo organizar agendas, fines de semana y vacaciones y, todo eso, sin dejar de hablar de cómo os sentís uno y otro.

Antes de continuar con mi visión personal sobre el cuidado de la relación de pareja, voy a tratar un tema que en ocasiones puede resultar un tanto “tabú” y con el que quiero que te familiarices: las finanzas. Como diría mi amiga Paz, “el maldito parné” o, lo que es lo mismo, tu aportación económica en la nueva situación.

Desconozco tu posición económica actual y la de tu pareja, pero sí que puedo contarte mi experiencia personal y lo que supuso para mí.

Cuando conocí al Capitán K., yo gozaba de una saludable situación financiera, lo que me permitía pagar un alquiler decente, un gimnasio chulo, tener una nevera llena de comida rica e incluso algún que otro capricho como esos tacones último modelo, tratamientos faciales, mani-pedicuras o viajes de esquí.

Por su parte, el Capitán K., que trabajaba bien duro, apenas llegaba a fin de mes. Después de pagar la pensión de sus dos hijos -y aún viviendo el con su madre-, su cuenta bancaria quedaba tiritando a final de mes. Su único gasto extra era un gimnasio local al que acudía regularmente y que según él “le mantenía cuerdo”. Como puedes ver la diferencia entre nuestras economías era notable.

Y ¿cómo combinar estas dos economías y continuar disfrutando de la experiencia que estaba viviendo? Muy sencillo. Yo puse en una balanza mi anterior vida de soltera y la vida siendo la pareja del Capitán K. Me habría encantado que mi pareja me acompañara a esquiar, ir con ella a cenar a sitios

chulos o que pudiéramos haber ido con sus hijos a la playa en hoteles con bufés de desayunos kilométricos... Pero nuestra realidad económica como pareja no se acercaba a ese ideal ni mucho menos. Aceptando la situación y poniendo un poco de esfuerzo por mi parte, conseguimos un balance que se adaptaba a los dos y que nos hacía sentir bien.

Ya no iba al cine todos los fines de semana. Ahora iba de vez en cuando con el Capitán K. y algunas sesiones las compartíamos con sus hijos. ¿Prefería ir sola al cine muchas veces o prefería compartir algunas veces con el Capitán K. y los chicos? Merecía la pena, francamente, disfrutar del cine en su compañía.

Querida amiga, hablemos de “dinero”.

La ley en España, no te responsabiliza de sostener económicamente a los hijos de tu pareja. Esta tarea es responsabilidad de los padres biológicos.

Lo que está claro, es que en la realidad, tu bolsillo se verá afectado, en mayor o menor medida, siendo la pareja de un hombre con hijos. Habrá meses en que tu pareja te comunique que tiene que pagar su parte del tratamiento de ortodoncia de su hijo y que ese mes no puede permitirse un gasto extra, por ejemplo. Estas cosas ocurren y adaptarse a ellas lleva su tiempo. Probablemente esto ocurra de forma paulatina, como en mi caso. Un día, sus hijos vienen a cenar a tu casa, y a partir de entonces la nevera se empieza a vaciar a una velocidad sorprendente y tu empiezas a reponer todo lo necesario para tus hábitos alimenticios, pero también empiezas a incluir en la lista de la compra galletas con forma de dinosaurio.

Desde muy temprano en nuestra relación, el Capitán K. y yo tuvimos claro donde estábamos posicionados cada uno económicamente y te recomiendo que tú hagas lo mismo.

Comunícate con tu pareja, hablad honestamente sobre cuales son vuestros límites monetarios y cuáles son las cosas que os gustaría hacer juntos y las cosas que os gustaría hacer con los niños. Llegad a acuerdos en los que ambos os sintáis cómodos. Recuerdo como el Capitán K. a fin de mes, me entregaba una cierta cantidad de dinero, nunca la misma. Se esforzaba mucho por intentar ganar unos euros extra y yo a cambio, afortunadamente podía encargarme del pago del alquiler de la vivienda, la comida, las facturas e incluso me gustaba que sus hijos tuvieran un pequeño “retén” de ropa en sus armarios y era feliz con todo ello.

Cuando planificábamos las vacaciones de verano juntos, buscábamos una

opción asequible y aceptable para los dos, una cosa que estuviera entre su opción de camping y mi costumbre de reservar hoteles de cinco estrellas. Si yo aportaba algo más de dinero a la propuesta, podría disfrutar de una cama, una ducha y un secador – requisito imprescindible por mi parte-. ¡Y vaya si mereció la pena!, cada salida que hicimos juntos o con los niños la recuerdo como un evento inolvidable.

Sea cual sea tu situación financiera actual, vas a notar un cambio con el tiempo, y cuanto antes hables con tu pareja sobre las cosas en las que estáis dispuestos a colaborar y las que no podéis/queréis compartir, mucho mejor.

Recuerda, la ley no te obliga. Otra cosa bien distinta es como tú quieres manejar esta situación desde el punto de vista de tus principios. Mis padres me han educado en unos valores en los que el dinero es eso que se tiene para sentirse cómoda e independiente, y que el mejor uso de este, es “vivirlo”. Y eso hice. Te aseguro que apoyar a mi pareja y a sus hijos económicamente me hizo sentir mejor que comprando el último súper modelo de botas Farrutx y esto es una cuestión, claro, de elección personal.

No te estoy recomendando que te lances de cabeza a tu relación y te dediques a vaciar tu cuenta para satisfacer tus deseos o los de tu pareja y sus hijos. Yo te invito a que uses el sentido común, a que los dos juntos habléis abiertamente del tema dinero, que lleguéis a acuerdos de forma conjunta - cuanto antes mejor - y que te des un tiempo, a ti, para adaptarte a tu nueva situación.

Jacquelyn B. Fletcher<sub>15</sub> me inspiró en su día al leer uno de los capítulos de su libro “A career Girl’s Guide to becoming a Stepmom” del año 2007. Fletcher elaboró una lista de temas para hablar con tu pareja a propósito del dinero. Te las he traducido y resumido aquí para que las utilices si así lo deseas:

1. ¿Cómo pensamos ambos que una madrastra ha de contribuir económicamente con los hijos de su pareja? ¿Cuál sería la situación más indicada?
2. ¿Cuál es la situación económica y la atmósfera en general entre nuestra casa y la otra casa de los niños?
3. ¿Cómo podemos conseguir que nuestra economía nos parezca justa a ambos?
4. ¿Cómo ayudamos a construir una estabilidad financiera cuando parte de

nuestros salarios hacen de soporte del otro hogar?

5. ¿Cuáles son nuestras prioridades financieras? ¿Qué nos hace sentir seguros? ¿Los ahorros? ¿Educación? ¿Ser propietarios de una vivienda?
6. ¿Cuáles son nuestras metas económico/financieras a corto y a largo plazo? ¿Pago de las deudas post divorcio? ¿Jubilación? ¿Comprar una casa de vacaciones?
7. ¿Cuánto queremos ahorrar para la educación de los niños? ¿Para su primer coche? ¿Es el dinero de papá únicamente el que se destina a los niños o tú también vas a hacer una aportación?
8. ¿En qué estás dispuesta a contribuir con los hijos de tu pareja?

Si tu pareja es un clon de Amancio Ortega, quizás los consejos de arriba te hayan resultado desternillantes. Aún así, si las cosas de dinero te resultan importantes y no consigues hacer un balance saludable para ti, a pesar de haber conversado con tu pareja, siempre puedes acudir a un asesor financiero para que te ayude a encontrar el equilibrio o a un centro/asociación de familia, al que puedes acudir con tu pareja para hablar de este y otros posibles temas que os preocupen en vuestra relación – encontrarás más detalles al respecto en el anterior capítulo-

Tú y tu pareja sois el pilar de toda esta aventura en la que os habéis embarcado. Por eso, al igual que me pareció muy importante hablarte de cómo cuidar de ti, cuidar de tu relación con los niños y cuidar tus finanzas, voy a dedicar unas líneas respecto a cómo cuidar de tu relación de pareja.

Muchas de las cosas descritas en este capítulo, pueden aplicarse a cualquier pareja con hijos, aunque, en tu caso y en el mío, lo especial es que cuando conocimos a nuestras parejas, él ya tenía hijos, así que hay que organizarse de otra manera porque no has tenido un tiempo de rodaje. Desde el minuto cero, ya tenéis que pensar cómo hacerlo.

Por norma general y como Suzie Hayman describe muy bien en su libro “Mis hijos y tus hijos crear una nueva familia y convivir con éxito” capítulo 18, página 309<sub>16</sub>, -Hayman es una experimentada consejera familiar y autora inglesa, con una tertulia semanal sobre familias reconstituidas en un programa de televisión-, “[...] si permite que sus hijos lleven las riendas de su relación, cuando estos crezcan y ya no los necesiten, es posible que ese vínculo fundamental entre ustedes haya desaparecido y que su relación ya no funcione.”

Parte del secreto de que vuestra relación –me atrevería a decir de cualquier relación, con hijos o sin hijos- dure mucho tiempo, es que le dediquéis tiempo de calidad. Eso implica que, por ambas partes, os consideréis una prioridad el uno para el otro.

No, no significa que ambos os olvidéis de todo lo que os rodea y os vayáis a una isla desierta a beber agua de coco. Pero sí significa tener claro que en el origen de todo, antes de empezar esa vida con niños, estabais, únicamente, él y tú.

El Capitán K. y yo nos preocupamos de mantener nuestra relación “viva” y, al mismo tiempo, la seriedad y sinceridad de nuestro compromiso como pareja quisimos compartirlas con los niños para ofrecerles, de mutuo acuerdo, una visión clara y sólida de la vida que construimos, no solo él y yo, sino los cuatro, formando esa familia reconstituida que fuimos durante algún tiempo. Como nunca hay que perder de vista quiénes somos “él y yo”, hay que aprovechar los ratos en los que estáis los dos solos: crear momentos de intimidad, de juego, de charla, de cena con velas, de salidas con amigos, de masajes y caricias...

Me doy cuenta de cómo, inconscientemente, cuando era madrastra novata, analizaba más de cerca mi relación de pareja de lo que lo había hecho hasta entonces con anteriores parejas. Era como si hubiera cuatro hemisferios importantes: mi relación conmigo misma, mi relación de pareja, mi relación con los niños y mi relación con el resto del mundo. Pequeños compartimentos que conformaban todo mi “yo”.

En el cajón de mi relación de pareja, había muchas cosas buenas y muchos buenos momentos. Muchas de esas cosas buenas y de esos buenos momentos tenían que ver con las experiencias compartidas con los chicos, pero también existían los fines de semana a solas cuando volvíamos a ir, solos, él y yo, al cine, a pasear o preparábamos una cena con velas, como al principio, cuando todo empezó y yo ni tan siquiera conocía a Vegeta y a Goku. Todas esas cosas, hay que mantenerlas vivas. Resultan refrescantes.

Hace unos meses, me encontraba con un interesante artículo en la Red, titulado “8 excelentes razones para salir con un padre soltero”. Estas son las razones que Nicole Lavanchy plasmó en su artículo del 7 Abril, 2015<sup>17</sup>

1. Sabe escuchar
2. Va a tomarse las cosas con calma



3. Sabe acerca de prioridades
4. No querrá hacerte a ti lo que no le haría a su hijo
5. No eludirá responsabilidades
6. El ya no cree que es el centro del universo
7. No teme mostrar su lado más sensible
8. Está jugando con fuego para mantener la relación

En general, estoy muy de acuerdo con estas buenas razones por las que salir con un padre soltero. Y es que ya sabes que, aunque salir con un padre soltero conlleva muchas subidas y bajadas en una montaña rusa, también tiene muchas cosas buenas.

Analizando, una por una, las 8 razones de Nicole Lavanchy, yo veo muchas de ellas reflejadas en el Capitán K... Aunque ya sabes de qué pie cojeaba “mi” padre soltero.

Te invito a que te tomes un tiempo para pensar en estas razones, y veas con cuales estás de acuerdo, cuáles son importantes para tí y a cuales no se adapta tu amado. Incluso, añade las tuyas propias. Yo añadiría, de mi propia cosecha y después de haberla analizado, una razón número 9:

9. Si no tienes muy claro tener tus propios hijos, esta es una buena opción para ti. Tienes la ventaja de poder practicar las artes de cuidar de bebés/niños/adolescentes, que nunca está de más, por si algún día decides tener tus propios hijos.

Mis amigas y yo bromeamos a menudo con la típica frase “hay muchos peces en el mar” -frase de consuelo donde las haya para una amiga que acaba de cortar con su novio-.

Hemos llegado a tipificar los tipos de peces en el mar que son interesantes como parejas. De todas las posibilidades que nos ofrece la ictiología para nosotras, el justo ganador es el pez emperador -sin el menor rigor científico y como puro resultado del análisis practicado en cenas exclusivas-. El pez emperador es para nosotras sinónimo de “hombre con el vale la pena compartir una vida” –cariñoso, decidido, atento, independiente pero no mucho, inteligente, divertido, ocurrente, atractivo, responsable, algo loco...en fin perfecto.

¿Es tu padre soltero un pez emperador?. Si es así, eres muy afortunada. Cuida de tu relación con tu pez.

## Capítulo 11.

### El decálogo de la madrastra novata – y feliz.

1. *Estás en esto por AMOR*
2. *No eres un sustituto de madre, eres la novia de papá. Define tu rol acordando y pactando con tu pareja las tareas que vas a asumir, potencia tus habilidades.*
3. *Voluntariamente anticipáte a los retos con los que puedes encontrarte – colaboración no es lo mismo que obligación, la voz cantante la lleva tu pareja.*
4. *Se realista. Date y dales tiempo. No fuerces, no esperes que las cosas vayan bien de buenas a primeras.*
5. *Observa, escucha, lee.*
6. *Cuida de ti – la persona más importante en todo esto –: cultiva la parcela de tu “yo”.*
7. *Cuida de tu relación de pareja y de tus finanzas. Cread un equipo fuerte y unido.*
8. *En tu relación con los hijos de tu pareja: muestra tu afecto, practica la compasión, ponte en el lugar de esos niñ@s. Flexibiliza.*
9. *Busca/pide ayuda si piensas que tu rol es ambiguo y si sientes que esto te está afectando de alguna forma.*
10. *Disfruta y ensalza tu condición de madrastra novata –siéntete orgullosa y sonríe-.*

## Epílogo

No quiero finalizar este manual con unos cuantos párrafos en plan palmadita en la espalda y “¡suerte amiga!”.

Todo lo contrario. Me despido de ti con una canción de un grupo británico de Liverpool (The Lightning Seeds, 1989), que describe a mi parecer y de una forma preciosa lo que es sentir amor. La canción cuyo título en inglés es “Pure” – puro-, y es bastante más bonita cuando la escuchas -yo la escucho todos o casi todos los días, y esto es totalmente cierto-, pero es más bonita aun cuando puedes decir que tú también te has sentido alguna vez así.

Letra en español de la canción de Lightning Seeds, Pure (letra traducida) <sup>18</sup>

La noche se ralentiza,  
la lluvia forma un arco iris al chocar.  
Tal vez alguien que conozcas,  
podría chispear y brillar,  
mientras las ensoñaciones se colorean desde las sombras.  
Imagino el brillo de la luna, que deslumbra mis ojos,  
y te quiero.  
Simplemente tumbado, sonriendo en la oscuridad,  
estrellas fugaces alrededor de tu corazón.  
Los sueños vienen rebotando en tu cabeza,  
puro y simple a todas horas.  
Ahora estás llorando en sueños,  
me gustaría que nunca hubieras aprendido a llorar.  
No vendas los sueños que deberías estar conservando,  
puros y simples a todas horas.

Sueños de amor a primera vista,  
de paseos en trineo en temporada.  
Donde los sentimientos, no las razones,  
pueden hacer que decidas.  
Como hojas que se vierten,  
salpicando otoño sobre los jardines.  
A medida que las frías noches se hacen más duras,  
la luz de la luna llena de alegría,  
y te quiero.  
Simplemente tumbado, sonriendo en la oscuridad,  
estrellas fugaces alrededor de tu corazón.  
Los sueños vienen rebotando en tu cabeza,  
puro y simple a todas horas.  
Ahora estás llorando en sueños,  
me gustaría que nunca hubieras aprendido a llorar.  
No vendas los sueños que deberías estar conservando,  
puros y simples a todas horas.  
Mírame con ojos soñadores,  
levántame hasta los cielos estrellados.  
Hay polvo de estrellas en mi cabeza,  
puro y simple a todas horas.  
Fresco y profundo como los océanos,  
un nuevo escalofrío al verte.  
Cantaré una melodía más suave,  
pura y simple sobre ti.  
Si el amor es la verdad, entonces no busques mentiras,  
y déjame nadar alrededor de tus ojos.  
He encontrado un lugar, que nunca dejaré,  
cierra mi boca y solo cree.

Me doy cuenta de que el amor es la verdad,  
no es una corriente de mentiras bonitas,  
para desgastarnos y malgastar nuestro tiempo.

Tumbado, sonriendo en la oscuridad,  
estrellas fugaces alrededor de tu corazón.  
Los sueños vienen rebotando en tu cabeza,  
puro y simple a todas horas.

Ahora estás llorando en sueños,  
me gustaría que nunca hubieras aprendido a llorar.  
No vendas los sueños que deberías estar conservando,  
puros y simples a todas horas.

Mírame con ojos soñadores,  
levántame hasta los cielos estrellados.  
Hay polvo de estrellas en mi cabeza,  
puro y simple a todas horas,  
fresco y profundo como los océanos.

Un nuevo escalofrío al verte,  
cantaré una melodía más suave,  
pura y simple sobre tí,  
pura y simple solo para tí.

## Notas bibliográficas

1. Guía de familias reconstituidas UNAF, unión de asociaciones familiares, año 2017, página 12.
2. “StepMom Magazine” Julio 2014, página 9.
3. “A career Girl’s Guide to becoming a Stepmom” del año 2007, capítulo 2, página 38
4. “A career Girl’s Guide to becoming a Stepmom” del año 2007, capítulo 2, página 49, la autora toma esta definición de la Psicóloga y autora Patricia Papernow.
5. “A career Girl’s Guide to becoming a Stepmom” del año 2007, capítulo 2, página 46
6. “The single girl’s guide to marrying a man, his kids, and his exwife” del año 2005, capítulo 2, páginas 27 y 28.
7. De la página de Facebook “Blended Family Moments“
8. “Love him, love his kids” del año 2009, capítulo 3, página 55
9. “StepMom Magazine” Julio 2014, página 35.
10. “The single girl’s guide to marrying a man, his kids, and his exwife” del año 2005, capítulo 6, páginas 108 y 109.
11. “Cómo hablar para que sus hijos le escuchen & escuchar para que sus hijos hablen” del año 2013, capítulo 2, página 66.
12. “The single girl’s guide to marrying a man, his kids, and his exwife” del año 2005, capítulo 6, página 124
13. <https://unaf.org/mediacion-familiar/ruptura-en-parejas/derechos-de-los-hijos-frente-a-la-separacion-de-sus-padres/>
14. “Mis hijos y tus hijos. Crear una nueva familia y convivir con éxito” del año 2010
15. “A career Girl’s Guide to becoming a Stepmom” del año 2007, capítulo 6, página 142.
16. “Mis hijos y tus hijos. Crear una nueva familia y convivir con éxito” del año 2010, capítulo 18, página 309
17. Nicole Lavanchy, 7 Abril, 2015 de <http://www.upsocl.com/mujer/8-excelentes-razones-para-salir-con-un-padre-soltero/>

18.

<https://www.letraseningles.es/letrascanciones/traduccionenLO/Lightning%20Seeds%20-%20Pure.html>

Elsa Prieto Espiga

