



# Teniendo Exito Como Madre o Padre Soltero

Como madres y padres solteros pueden sentirse ¿oprimidos, inquietos, incompetentes, culpables, agobiados, perdidos, deprimidos, desesperados, temerosos, tristes o aislados? ¡No están solos! Todas estas cosas son comunes, especialmente en los primeros años de ser padre o madre soltero.

## SUGERENCIAS PARA PADRES SOLTEROS:

1. Reciba apoyo de otros padres, amigos o familiares para que pueda tener la fuerza suficiente para enfrentarse a las demandas de ser padre soltero.
2. Acepte la realidad de que no puede hacerlo solo.
3. Incluya en su vida y la de su niño modelos de conducta positiva para su niño.
4. Cuídese para que pueda cuidar a su niño.
5. Continúe el mantenimiento de las relaciones familiares y sociales de su niño. Aseguren que sean de buen beneficio para él o ella.

## PLAN DE ACCIÓN PARA PROVEER CUIDADOS COMO PADRE O MADRE SOLTERO

- **Sea consistente:** Déjeles saber lo que espera de ellos y tambien lo que ellos pueden esperar de usted.
- **Establezca un sistema de cuidado para su niño que es estable:** Haga arreglos para que su niño pueda tener la mejor supervisión posible con lo que pueda pagar.
- **Organice su tiempo.** Asegure que le esté dando atención individual a cada hijo(a). Tome tiempo para cuidarse.
- **Trabaje para mejorar su futuro:** Continúe desarrollando en todas las áreas de su vida.

## ¿A QUIÉN PUEDE LLAMAR PARA AYUDA?

**Línea Telefónica de Ayuda  
Para los Padres de Familia**  
1-800-CHILDREN

**Center for Community  
Support and Research**  
1-800-445-0116

**Para más tarjetas de sugerencias para padres, visite [kcsf.org](http://kcsf.org) bajo la pestaña de "Resources."**

**¿Preguntas sobre el cuidado de los hijos? Llame la Línea Telefónica de Ayuda Para los Padres de Familia.**  
1-800-CHILDREN o mande un correo electrónico/texto [1800children@kcsf.org](mailto:1800children@kcsf.org)



Kansas Children's Service League



Prevent Child Abuse  
Kansas  
A chapter of Prevent Child Abuse America



Kansas  
Department for Children  
and Families  
Strong Families Make a Strong Kansas