



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 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



Kansas Children's Service League



Prevent Child Abuse
Kansas
A chapter of Prevent Child Abuse America



Department for Children
and Families
Strong Families Make a Strong Kansas