



Foto cortesía de [Unsplash](#)

Formas de superar los desafíos de la paternidad única

La importancia de la salud mental y emocional como padre soltero

Por: Daniel Sherwin, febrero 2021

Los peligros de la paternidad es muy buena, pero para un padre soltero, hay aún más. Aunque las madres son conocidas por hacerlo todo, los padres aparentemente pasan desapercibidos en el ámbito de las responsabilidades domésticas, lo que hace que ser un padre soltero sea mucho más estresante. Cuidar de tus necesidades mentales y emocionales es esencial, así que aquí tienes algunos consejos para enfrentar y obtener cierta perspectiva cuando lo estás haciendo solo.

Recupere su equilibrio

Como padre, es una inseguidora poner a tus pequeños en primer lugar porque, después de todo, los amas y quieres lo mejor para ellos. Sin embargo, cuidar de los demás en su propio detrimento puede ser su mayor caída porque no sólo no está satisfaciendo sus necesidades más básicas, como descansar lo suficiente, incorporar hábitos alimenticios saludables y establecer una rutina diaria activa, es posible que no esté [nutriendo su alma](#).

El autendimiento disminuye el agotamiento, disminuye el estrés y te ayuda a centrarte. El ejercicio tiene un profundo efecto en el estado de ánimo, ayudando a **aumentar las endorfinas**, lo que eleva los sentimientos de alegría. Además, cuando se combina con una dieta saludable, puede ayudar a aumentar su ingesta de nutrientes comiendo la cantidad recomendada de proteínas saludables, grasas y carbohidratos, así como un montón de frutas y verduras. Junto con un [sueño profundo y reparador](#), también

te prepararás para un día lleno de energía y estarás mejor equipado para hacer frente a lo que la vida te traiga.

Complemente sus ingresos

Los padres solteros tienen mucho peso sobre sus hombros, y [una preocupación común](#) son los ingresos. Si la suya es una preocupación, una solución es comenzar su propia línea lateral. Sin embargo, elige algo que te guste, para que no sea un estrés añadido. Por ejemplo, si eres un amante de los perros, podrías hacer una mascota sentada. Si prefiere algo mecánico, fije motores pequeños. Si te gustan los idiomas, conviértete en un tutor virtual.

El interés y la idea son dos componentes clave para el éxito empresarial. Pero necesitas algunas cosas más. Registre su negocio para que sea oficial y legal y determine si necesita un seguro de negocios. [Al iniciar una LLC en Texas](#), puede esperar tener protección de responsabilidad médica incorporada, pero otras estructuras lo dejan más vulnerable, por lo que el seguro se convierte en un must-have.

Por último, debe considerar la comercialización de su negocio. Un sitio web, un poco de alcance en las redes sociales y un logotipo atractivo ayudarán mucho a una presentación profesional y a crear confianza en el cliente.

Obtener soporte

Una influencia femenina en la forma de una hermana, tía, madre o consejero puede ayudar a crear alguna guía para su hijo que usted no puede ofrecer. Mientras que nuestra sociedad aparentemente está despreocupada de los grupos de apoyo de papá, hay algunos disponibles. Algunos papás son relegados a unirse a los grupos de apoyo de mamá, y aunque pueden ser beneficiosos, encontrar camaradería con hombres de mente afines puede hacer maravillas para su autoestima.

El apoyo es vital para cualquier padre soltero, y es especialmente importante [no embotellar los sentimientos](#) que puedas estar teniendo. Si te sientes estresado, intenta hablar con alguien que pueda ayudarte a calmar tus miedos. A los hombres a menudo se les enseña a ocultar sus sentimientos, pero es normal sentirse emocionales acerca de todo lo que está pasando. El manejo de las emociones te ayudará a llevarte a la felicidad; por lo tanto, sentar las bases para ser un padre soltero exitoso.

Alternativamente, el apoyo también se puede encontrar en organizaciones como los Boys & Girls Clubs de la Coastal Bend con programas que [llenen el vacío](#) entre la escuela y el hogar para sus hijos, dándole oportunidades para el tiempo que tanto necesita. Compartir fines de semana y días festivos con el ex también le da un descanso de los niños; por lo tanto, permitiéndote trabajar en proyectos que has estado posponiendo, además de tener más tiempo para ti mismo.

La paternidad única se trata de tomar las decisiones correctas y crear un equilibrio que le permita establecer la base adecuada para sus hijos. Aunque a veces te sientas pesimista y ansioso, ten en cuenta estos consejos para ayudarte a guiarte en tu papel como padre.

Para obtener más información sobre cómo los Boys & Girls Clubs de Coastal Bend pueden ayudarle a criar niños bien redondeados, [visite el sitio web](#).