Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Familia numerosa: ¿cómo organizarse?

¿Cuándo una familia se considera numerosa?

En España, cuando hablamos de familia numerosa, pensamos en las que tienen **tres o más hijos**. Pero también lo son otras realidades, como aquellas familias con dos hijos en las que al menos uno tenga una discapacidad, o la presenten los ascendientes. También se consideran otras circunstancias, como dos hermanos huérfanos.

¿Cuántas familias numerosas hay?

En nuestro país, hay registradas más de 700.000 familias con el título de numerosas.

¿Hay varios tipos de familias numerosas?

Sí, hay dos categorías:

- Especial: las de 5 o más hijos, y las de 4 con 3 de ellos en adopción o acogimiento, o con bajos recursos económicos.
- General: el resto.

Los hijos con discapacidad igual o superior al 33% se contabilizan como dos hijos.

¿Qué beneficios se pueden obtener?

Existen beneficios a nivel de cada ayuntamiento, comunidad autónoma y a nivel estatal, como por ejemplo:

- Bonificación del 45% de las cuotas de la Seguridad Social para contratar un cuidador.
- Abono mensual anticipado de deducciones del IRPF.
- Preferencia para becas, reducción de tasas en educación.
- Bonificaciones en transporte.
- Descuentos en museos y teatros.
- Bono social en tarifa eléctrica
- Exención de pago de tasas al hacer el DNI y pasaporte.

¿Qué dificultades pueden tener los padres para educar una familia numerosa?

Como en todos los hogares, la falta de tiempo y la dificultad para conciliar la vida laboral y familiar suponen un reto cada día. Además, en familias con muchos miembros, llegar a fin de mes requiere aún más esfuerzo.

¿Cómo superar estos retos?

- Es fundamental organizarse, y priorizar. Hay que valorar qué consideramos imprescindible para nuestra familia y relativizar lo que es bueno, pero accesorio.
- Se pueden distribuir pequeñas tareas entre los niños. Según su edad y capacidades. Ellos disfrutan si se les presentan como un juego. Siempre es bueno explicar que la familia es un "equipo": cada uno debe funcionar bien en su puesto para que todo marche bien.
- Hay que "tener el chip" diario de proponerse hablar algo con cada uno, de preguntarles por cómo les ha ido en clase y con sus amigos. Se puede acostar primero a los más pequeños, para poder luego charlar con tranquilidad con los mayores. También intentar aprovechar para hablar a solas con ellos: los momentos de ayuda en las tareas escolares, el deporte, los arreglos de la casa, la compra…
- La organización económica de estas familias requiere hacer "malabares". Hay que organizar bien la compra, aprovechando los descuentos y ofertas. Las AMPAS de los colegios muchas veces tienen intercambio de ropa y material escolar. También padres de cursos superiores ceden lo que ya han usado sus hijos. Y existen programas municipales de préstamo de libros.

Siendo tantos, ¿cómo nos cuidamos como pareja?

Aunque el tiempo es escaso, los progenitores también necesitan sus momentos de intimidad. Habrá que ser más creativos para buscar esos ratos en los que descansar el uno en el otro y afianzar más los lazos afectivos. Estando bien entre ellos, será más fácil que la familia marche mejor.

¿Qué ventajas podemos aprovechar a la hora de educar en estas familias?

El hecho de tener uno o varios hermanos puede ayudar a la crianza:

- Ayuda a que haya uno que levante y consuele al que se ha caído, antes de que llegue el padre o la madre. A que, el que decía que no quería, se anime a merendar al ver a sus hermanos haciéndolo. A que se vaya a la cama a la hora acostumbrada porque ve se va con su hermanito.
- Saber adaptarse a las circunstancias es una aptitud de la que sacarán muchas ventajas en sus relaciones con los demás y en su vida adulta. Les ocurre también cuando aprenden que no pasa nada si hay que cambiar un plan de juego que había previsto por otro diferente en el que puedan participar todos. Les ayuda a salir de sí mismos y ponerse en el lugar del otro.
- Con un poco de imaginación, se pueden confeccionar menús equilibrados con presupuestos "justos", que podrán alternarse a lo largo del mes. Es bueno acostumbrar a los niños a que los "manjares" más "exquisitos" se reservan para los días especiales.
- Explicando a los niños que lo que ellos utilizan ahora, tiene que valer para sus hermanos pequeños, aprenden a cuidar y conocer el valor de sus cosas.
- Ser muchos te da la oportunidad de que cada uno aprenda a vivir con menos, a compartir lo que tiene y a acoger a los demás por el simple hecho de existir, no por lo que tienen.

Fecha de publicación: 24-02-2022

Autor/es:

- Cristina García de Ribera. Pediatra. Centro de Salud "Rondilla II" Valladolid