

Destinee Ramos

## **La relación entre la maternidad soltera y los resultados de salud: cómo el gobierno está ayudando en los Estados Unidos**

Criar a un solo hijo en cualquier país del mundo es una tarea difícil. Equilibrar el cuidado del niño(s), mientras que también trabaja para apoyar financieramente a la familia y el manejo de todas las demás tareas para administrar un hogar, todo solo. Los padres solteros asumen una carga increíble y a menudo reciben poca o ninguna ayuda del gobierno, causando que surjan varios problemas.

Un problema grave entre los padres solteros es la amenaza de problemas de salud. La investigación internacional en el ámbito académico informa que la maternidad soltera está asociada con una peor salud. Las madres solteras tienen más probabilidades de experimentar los cuatro siguientes riesgos para la salud:

- Mala salud autopercebida <sup>1</sup>
- Mala salud cardiovascular y presión alta <sup>2</sup>
- Mala salud mental <sup>3</sup>
- Aumento de la mortalidad <sup>4</sup>

Además, [una nueva investigación](#) del Centro de Estudios de Población y Desarrollo de la Universidad de Harvard, también informa que estos daños a la salud continúan en el futuro, con las madres solteras en un mayor riesgo de mala salud y discapacidad más adelante en la vida también (Berkman et al. 2015).

Aunque hay muchas razones diferentes y únicas para esta disminución en la salud, se sabe generalmente que esta disminución en la salud puede atribuirse a las muchas dificultades de ser una madre soltera. Las madres solteras tienen que manejar un gran acto de equilibrio. La cantidad de tareas que las madres enfrentan son innumerables, desde tratar de trabajar lo suficiente para mantener a su familia, mientras que también cuidan a sus hijos lo mejor posible. Cuando una mujer hace esto sola, a menudo es sometida a un estrés emocional y físico intenso, lo que hace que su salud general empeore.

Entonces, ¿cómo puede el gobierno apoyar a las madres solteras, con la esperanza de disminuir los riesgos para la salud que las madres solteras asumen hoy en día en todo el mundo? En los

---

<sup>1</sup> (Benzeval, 1998)

<sup>2</sup> (Stokes et al. 2015)

<sup>3</sup> (Berkman, 1969)

<sup>4</sup> (Berkman, 1969)

Estados Unidos, el gobierno ha dedicado programas para brindar asistencia a las madres con su salud de una manera muy singular.

Además de los cupones de alimentos regulares para las personas en hogares de bajos ingresos, el gobierno también ofrece **WIC**, un programa especial de asistencia alimentaria para las madres que tienen necesidades financieras, la mayoría de las cuales son madres solteras. Las mujeres son aplicables para este programa si:

- Están embarazadas ahora o tuvieron un bebé en los últimos seis meses
- Usted está proporcionando leche materna a un bebé inscrito en WIC menor de 1 año de edad.
- Usted cuida a un niño menor de 5 años de edad.<sup>5</sup>

Después de WIC, las madres también pueden inscribirse en **SNAP**, otro programa de cupones de alimentos basado en el gobierno para que las madres alimenten a sus hijos.

Con una tarjeta WIC o SNAP, las madres solteras reciben una lista de compras aprobada de los tipos de alimentos que pueden comprar y luego se les permite comprar en la mayoría de las tiendas de cadenas de supermercados grandes. Los artículos más a menudo incluyen

- 100 % Jugo
- Frijoles, guisantes, lentejas y mantequilla de maní
- Cereales
- Queso, tofu, huevos y pescado enlatado
- Frutas y verduras
- Alimentos infantiles
- Leche, bebidas de soja y yogur<sup>6</sup>

Un mérito increíble de este programa es la voluntad que da a las madres necesitadas. Son libres de elegir lo que funciona para ellos y su familia, mientras que también experimentan una experiencia de compra normal.

Cuando las madres tienen acceso a estos alimentos y recursos saludables, son capaces de mejorar la salud de ellos y sus hijos. La relación entre la salud de las madres y la monoparentalidad sigue siendo muy difícil, sin embargo, los programas tienen el potencial de mejorar inmensamente esto. Este apoyo les permite vivir un estilo de vida saludable y comenzar a combatir los riesgos para la salud de la maternidad soltera temprano.

---

<sup>5</sup> (Food and Nutrition Service U.S. Department of Agriculture, 2023)

<sup>6</sup> (Food and Nutrition Service U.S. Department of Agriculture, 2023)

## Works Cited

- Berkman, L. F., Zheng, Y., Glymour, M. M., et al. "Mothering Alone: Cross-national Comparisons of Later-life Disability and Health Among Women Who Were Single Mothers." *Journal of Epidemiology and Community Health*, vol. 69, 2015, pp. 865-872.
- Berkman, Paul L. "Spouseless Motherhood, Psychological Stress, and Physical Morbidity." *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 10, no. 4, 1969, pp. 323-334. JSTOR, doi:10.2307/2948439. Accessed 9 Aug. 2023.
- Stokes, Natalie, et al. "The Effect of the Lone Parent Household on Cardiovascular Health (National Health and Nutrition Examination Survey, 2015-2016)." *American Heart Journal Plus: Cardiology Research and Practice*, vol. 3, 2021, article 100015. doi:10.1016/j.ahjo.2021.100015.
- Benzeval, Michaela. "The Self-reported Health Status of Lone Parents." *Social Science & Medicine*, vol. 46, no. 10, 1998, pp. 1337-1353. doi:10.1016/S0277-9536(97)10083-1.
- "A Quick Guide to SNAP Eligibility and Benefits." *Center on Budget and Policy Priorities*, 3 Mar. 2023, [www.cbpp.org/research/food-assistance/a-quick-guide-to-snap-eligibility-and-benefits](http://www.cbpp.org/research/food-assistance/a-quick-guide-to-snap-eligibility-and-benefits).
- "WIC Eligibility Requirements." *Food and Nutrition Service U.S. Department of Agriculture*, 4 Apr. 2023, [www.fns.usda.gov/wic/wic-eligibility-requirements](http://www.fns.usda.gov/wic/wic-eligibility-requirements).