

Consejos para facilitar la vida familiar

Coman las comidas juntos

Una mamá soltera con hijos grandes dice: Yo les puedo decir por experiencia como madre soltera que mis hijos adultos todavía hablan de lo importante que fue que comiéramos el desayuno y la cena juntos cuando iban a la escuela. Siempre traté de no limitar los alimentos que les servía solamente a los que me gustaban a mí. También les servía alimentos que no me gustaban para que ellos no adquirieran los mismos caprichos para comer que yo.

Otra mamá dice: A los niños les encantan las costumbres establecidas. Para mí, lo más importante es tomar un poco de tiempo cada día para sentarnos a comer juntos por lo menos una comida. A mí me gusta hacerlo al final del día, cuando puedo conectarme con mis hijos y compartir las experiencias del día. Tampoco importa si no es una comida perfecta. Simplemente apaguen la tele y demás distracciones. A los niños les gusta sentirse parte de la familia.

Opciones limitadas y a veces escasas

Una mamá soltera dice: Menos es mejor que más. Compre solamente lo que usted y sus hijos necesiten. Asegúrese de que los premios que les compra a sus hijos no sustituyan otra cosa. Las golosinas o la ropa cara que les compra pueden estar en realidad satisfaciendo sus necesidades en vez de las de sus hijos.

Otro padre dice: Dígales a sus hijos que la cocina se cierra a las 7:30 p.m. Esto ayudará a que no coman bocadillos después de la cena. Cerrar la cocina también elimina otra distracción que puede mantenerlos despiertos, por lo tanto es más fácil hacer que se vayan a dormir.

Muchas mamás dicen: Establezca un presupuesto y sígalo al pie de la letra. Separe el dinero para la renta, los alimentos, la ropa y las necesidades básicas. Así mismo, guarde un dinero aparte para emergencias. Cualquier cantidad es buena. Guarde un poquito de dinero para premios, pero recuerde que son premios y no necesidades.

Busque apoyo cuando lo necesite

Una mamá soltera dice: Dígales a sus hijos cuando necesite un descanso. Pídales que hagan los quehaceres de la casa por un día. Pueden recoger, alistar sus pijamas para la noche y hacer varias otras cosas que generalmente usted hace por ellos. Una mamá dice que esto hace que sus hijos sepan que ella también tiene necesidades como ser humano.

Otro padre dice: Deje que sus hijos le ayuden con los quehaceres. Esto les dará habilidades para la vida diaria que usarán en el futuro. Haga que pongan la mesa, le den de comer al perro, doblen la ropa, guarden sus juguetes y preparen la comida para la cena.

Todas las mamás están de acuerdo: Busque personas que puedan apoyarla. Póngase de acuerdo con otras mamás. Encuentre otras familias que puedan comer junto con la suya, o ir de paseo al zoológico o al parque. Encuentre a otros padres en quienes confíe para turnarse el cuidado de niños o el transporte, o que le puedan ayudar cuando lo necesite.

Consejos para facilitar la vida familiar

De la plática en la clase de hoy:

Anote una manera en que podrá controlar los pedidos de sus hijos de golosinas, papitas, refrescos gaseosos, etc.:

Anote una de las ventajas de comer en familia: _____

Anote otro consejo para ser un buen padre que quiera recordar: _____

Otros consejos para recordar:

- **Lo que necesitamos es diferente de lo que queremos. Su deber es satisfacer las necesidades de sus hijos.**
- **Pase tiempo con sus hijos haciendo actividades que todos disfruten.**
- **Dedique tiempo para usted.**