

Establecer y mantener las normas familiares.

La crianza de los hijos es un trabajo a tiempo completo para la madre y el padre. Cuando la muerte, la separación o el divorcio apartan a uno de los progenitores, ¿qué puede hacer uno solo? David y Lisa Frisbie, en *Criar a unos Hijos Estupendos Usted Solo*, ofrecen algunas sugerencias.

1. Establezca límites. Identifique sus expectativas. Dígalas claramente cuáles son sus normas sobre el lenguaje, la limpieza, las tareas domésticas y otros comportamientos. Elabore una tabla en la que enumere las expectativas y responsabilidades e incluya recompensas por cumplir las expectativas. Las recompensas no tienen por qué ser monetarias. Pasar tiempo extra con usted, jugar a un juego favorito o ver la televisión pueden servir igual de bien.

2. Controle los progresos. No se sorprenda si tiene que recordar a los niños sus responsabilidades. Los niños suelen perder la noción del tiempo y necesitan que se lo recuerden. Recuerde también que, a menudo, el niño necesita que le muestren cómo realizar la tarea con éxito. Realice la tarea una o dos veces juntos.

Confiar, pero verificar. Si hay que hacer los deberes antes de utilizar el ordenador, asegúrese de ver la tarea terminada. Esta práctica demuestra a los niños que usted se interesa por la calidad de su trabajo.

3. Haga cumplir los límites. Si un límite era lo bastante importante como para establecerlo, entonces es lo bastante importante como para hacerlo cumplir. Hable con el niño y explíquele sus expectativas y las consecuencias de no respetar los límites. Si no los respeta, aplique las consecuencias. Incluso al aplicar las consecuencias, recuérdale al niño su amor.

4. Recuerde que probablemente usted tampoco respetó los límites todo el tiempo. Cuando sea apropiado, comparta los momentos en los que usted se salió de los límites y las consecuencias que experimentó le ayudaron a ser mejor persona.

5. Siga diciendo: "Te amo". Los niños nunca oyen "te amo" con demasiada frecuencia. Todos apreciamos la afirmación. Con todos los cambios y desafíos por los que están pasando sus hijos, necesitan oír hablar de su amor por ellos a diario.

La paternidad está llena de retos y alegrías. El camino es alegre si se centra en los abrazos, las tarjetas caseras, los ramos de dientes de león y otras expresiones de amor de sus hijos. A lo largo de la historia, los padres solteros han criado hijos que son adultos bien adaptados y productivos. Con la ayuda de Dios, usted también puede hacerlo.

Traducido por: Elizabeth Guevara Cabrera