

10 MANERAS DE EVITAR: **SER UN PADRE DE FIN DE SEMANA**

Estar **separado** supone convivir con ciertas tensiones, deseas **ver a tus hijos** y pasar el mayor tiempo posible con ellos, sin embargo, este anhelo se ve **limitado** por la propia situación.

Los estudios demuestran que los niños recuerdan cuando eran pequeños, como crecían, como se desarrollaban las cosas más usuales, y no los cumpleaños extravagantes o vacaciones de alto coste económico. Son los **acontecimientos ordinarios** los que crean **memoria y experiencia**.

Aquí tienes diez formas de no ser un padre de fin de semana:

- 1 • Implicate en la vida de tus hijos**, recuerda las celebraciones de cumpleaños, acontecimientos significativos y demás eventos que sean importantes para ellos.
- 2 • Promueve** la buena comunicación. Procura que ellos te tengan siempre que te necesiten.
- 3 •** Debes ser **creíble y constante**, cumple tus compromisos con ellos. Si les dices *"Mañana a las cinco te llamaré"*, **hazlo**. No lo dejes para otro día.
- 4 • El tiempo** que pases con los niños que sea de **calidad**. Reserva parte de tu horario. Recuerda que vienen a verte tus hijos, no sus juguetes.
- 5 • Envía pequeños** símbolos de tu amor y cariño, pequeñas notas, postales, tarjetas especialmente dedicadas para ellos. Recuérdales que **estás pensando en ellos**.
- 6 • Nunca planifiques** Actividades Laborales o de otro tipo en los periodos en que **debes disfrutar** de su compañía. A veces las ocupaciones nos desvían y no podemos cumplir con las **promesas de visita**. El tiempo que pasas con ellos es la forma más fácil de decirles que **ellos son lo más importante** para ti.
- 7 •** Pregúntales qué **desean hacer** cuando estén contigo. Incorpora **sus necesidades** a tus visitas.
- 8 • No les impliques** con pensamientos de odio o resentimiento hacia tu **ex cónyuge**.
- 9 • No comentes a tus hijos** los perjuicios económicos que te ha causado el **Divorcio** de su madre. Entiende que tu tiempo con ellos es **precioso**, y ellos no tienen la culpa de lo sucedido. Debes **mantenerlos al margen** de tus problemas.
- 10 •** Tu hijo es **fruto del amor**. Hazle sentir que aunque vosotros estéis separados, **él es querido**. El ser un padre cariñoso requiere persistencia en la reiteración de los actos. **Haz responsables** a tus hijos de sus **acciones y comportamientos**.

Al poner en ejecución estas **sencillas prácticas**, mejorarás la calidad del tiempo que pases con ellos, **así como tu relación**, mucho más que si estás abriendo constantemente tu cartera.

FORMAS DE PASAR EL TIEMPO: DE CALIDAD CON TUS HIJOS

Un asunto especialmente importante para los **hombres que tienen la custodia de sus hijos**, es la utilización del tiempo de que disponen para pasar con ellos, ya que tiene que evitar distraerse por todo tipo de **asuntos, preocupaciones y problemas** para lograr que el tiempo que pasen con sus hijos sea auténticamente fructífero.

Cuando tienes una casa que limpiar, comidas que cocinar, un trabajo que mantener y facturas que pagar, a veces, es sencillo ver cómo se consume el tiempo sin haber podido disfrutar de la auténtica compañía de tus hijos, **participando en sus juegos y actividades**.

Mientras que esto es algo importante siempre para un padre, se convierte en **algo esencial**, cuando se es un padre divorciado y soltero.

El Divorcio pasa factura en los niños, por lo que necesitan un padre que esté ahí para ellos.

Pasar tiempo con los pequeños, **les demuestra cuán importantes son para ti y lo mucho que les quieres**.

Este proceso, puede tener sus altos y sus bajos, por ello, a continuación, te vamos a señalar una **lista de actividades**, que te puede ayudar a **mejorar el tiempo que pases con tus hijos**:

1. Excursiones por la tarde al parque: después de recoger a los niños en el Colegio, no vayas directamente a casa, haz una parada en el parque, y **disfruta con ellos de la naturaleza y el aire libre**. Puedes alquilar unas **bicicletas**, tomar un **helado**, o dar un **paseo** observando los árboles y cómo han crecido las distintas plantas en las orillas del estanque.

2. Puedes ir con ellos a las áreas de recreo infantiles: que existen en los centros comerciales de las grandes superficies, después de hacer tus compras y otros recados, podrás ver cómo **se divierten** tus hijos en compañía de otros niños, y podrás **participar con ellos**, de una forma barata y bastante divertida para todas las edades.

3. Ver algún programa de televisión de forma regular: normalmente, en todas las cadenas, existen **programas infantiles** donde después de merendar y hacer los deberes, con los que, tus hijos y tú, podréis **relajaros y pasar un buen rato**. Pasar una hora viendo la tele con los niños es una buena actividad para estrechar los lazos familiares.

4. Cenar juntos: este es un momento para **hablar y discutir de temas importantes**. Es muy fácil, coger el hábito de comer delante de la tele, pero eso no hace nada más que arrebatarte tiempo para **conocer mejor a tus hijos**.

5. Leerles o escucharles mientras leen: es una **actividad excelente** para el desarrollo del cerebro, permite mejorar las actividades lectoras, así como desarrolla una **conexión cercana** entre padres e hijos.

6. Dibujar y pintar: si los niños son pequeños, una gran pieza de papel de periódico, o algunos **libros para colorear** con lápices de colores y echarte al suelo con ellos, es todo lo que necesitas para pasar un buen rato.

7. Cocinar juntos: tener a tus hijos ayudando en la cocina, puede dar lugar a un buen tiempo familiar y podrías llegar a sorprenderte de **cuán útiles pueden llegar a ser los niños**, pero tienes que tener mucho cuidado con las superficies calientes y los objetos peligrosos.

8. Hablar con ellos: Es muy sencillo como padre olvidar pasar uno o dos minutos para conectar con **tus hijos como personas**. Muchas veces les decimos cosas como "Haz esto", "Tienes que hacer aquello", o "Deja de hacer eso". Pero, lo que construye una **relación de calidad** con ellos, es hablar con los mismos, preguntarles y escuchar sus respuestas, es decir, realizar una conversación de dos vías.

No siempre es fácil, y nunca podrás hacer las cosas tan bien cómo te gustaría, pero **tómate tu tiempo** con tus hijos, como un padre soltero que eres, ya que es muy importante para todos vosotros, y puede ser la **clave para superar las dificultades** que atraviesas como padre divorciado.