

SOBREVIVIENDO LA CRISIS ECONÓMICA EN FAMILIA



Foto tomada de Google Images

Consejos para apoyar a su familia a afrontar la CRISIS ECONÓMICA

Casi todos los padres/madres se han visto afectados por la situación actual de la economía, ya sea por haber perdido el empleo o porque sus ahorros se han terminado. Aunque usted tal vez prefiera no hablar de sus preocupaciones económicas con sus hijos/as, es probable que ya sepan que estamos pasando momentos difíciles por haberlo escuchado de boca de otros. Los/as niños/as son más fuertes de lo que pensamos, y ser franco con ellos/as los tranquilizará y también puede ayudar a aliviar la tensión que usted siente. Por más difícil que sea la situación actual, será más fácil sobrellevarla con el apoyo de su familia. A continuación algunos consejos:

Ponga las cosas en perspectiva. Los/as niños/as suelen saber más de lo que creemos, y como no siempre son capaces de entender bien lo que oyen, tal vez se imaginen que las cosas están peor de lo que realmente están. Por eso, escuche atentamente lo que su niño/a le diga y trate de hablarle con la mayor franqueza posible. Si le dice a un hijo/a que no va a pasar nada malo y luego ocurre algo imprevisto, será mucho más difícil que pueda tranquilizarlo/a en el futuro. Recuérdeles constantemente a sus niños/as que, pase lo que pase, usted siempre los cuidará y les dará todo su amor.

Mantenga las reglas y las rutinas. Los/as niños/as necesitan estructura, así que trate de mantener un horario familiar habitual. Que las cosas hayan cambiado, no significa que las reglas familiares deban cambiar. Mantenga constante el horario de la tarea y de acostarse a dormir. Hágale notar que mientras usted esté sin empleo, podrán

hacer juntos/as muchas cosas que no podían hacer mientras usted trabajaba. Evite ocupar el tiempo libre aumentando el horario permitido de televisión o videojuegos.

Comparta información apropiada de acuerdo a la edad. Niños/as pequeños/as. Los/as niños/as menores de 9 años tal vez no necesiten saber tantos detalles a menos que su rutina vaya a ser alterada, por ejemplo, por tener que mudarse o cambiar de escuela o porque un padre ha perdido el empleo. Si su hija pequeña le pregunta, por ejemplo, si ustedes son “pobres”, explíquele que su familia este año no tiene tanto dinero y por eso no podrán hacer ciertas cosas, como una vacación familiar. Pero tranquilízela explicando que las cosas mejorarán, aunque esto podría llevar algo de tiempo. Recuérdele las cosas que no cambiarán, como su familia y amigos.

Niños/as más grandes. Su hijo/a adolescente probablemente entienda la situación mejor que un/a niño/a pequeño y querrá saber cómo puede ayudar. Si usted ha tenido que tomar un segundo empleo, pídale que ayude con los quehaceres domésticos. También podría sugerirle que invite a sus amigos a su casa en vez de ir al cine.

Separe tiempo para compartir con su familia. Aunque algunas tradiciones tengan que suspenderse temporalmente, piense en actividades nuevas que sean más económicas pero igual de divertidas. Por ejemplo, en lugar de salir a comer un viernes por la noche, preparen pizza en su casa y alquilen una película. Busque actividades gratuitas ofrecidas por organizaciones locales.

- **Busque apoyo en sus hijos/as.** Con los más grandes intercambie ideas para manejar el presupuesto mensual en función de las necesidades básicas. Escuchará una lluvia de opiniones.
- **Evite discutir con su pareja sobre temas financieros** en presencia de sus niños/as.
- **Compartan.** Si su familia no tiene problemas de dinero, recuerde que hay muchas familias que sí están pasando momentos difíciles. Pida a sus niños/as que consideren donar algunas de sus pertenencias a otros niños/as que tal vez las necesiten.
- **Esté atento a las señales de tensión.** Cuando los/as niños/as ven a sus padres/madres preocupados/as, pueden sentirse tristes y culparse a sí mismos. Si nota que usted está más irritable que de costumbre frente a sus niños/as, respire profundo y cuente hasta diez antes de decir, sin quererlo, algo que podría perturbarlos.
- **Cúidese.** Ser padre/madre es difícil, aún en las mejores circunstancias. Separe tiempo para usted, al menos para salir a caminar o leer una revista. Pida a un/a amigo/a o familiar que se quede con sus hijos/as de vez en cuando, para poder hacer estas cosas o simplemente para ir tranquilo/a al supermercado. Si necesita ayuda con necesidades básicas o si siente que está a punto de perder el control **BUSQUE AYUDA.**



La Paz comienza en Casa

787.287.6161 (área metro)

787.264.6161 (San Germán)

www.escapepr.org

facebook

