

Cómo Sobrellevar la Inestabilidad Económica: El Cuidado Especial Que Los Niños Necesitan

A continuación, le ofrecemos algunas sugerencias sobre lo que usted puede hacer para proveer la estabilidad y la sensación de seguridad que los niños necesitan (y usted también) durante los tiempos difíciles.

1

Hable francamente y de una manera que los niños puedan comprender.

- Los niños no necesitan saber (y probablemente no comprenderían) los detalles de sus finanzas. Lo que les causa inquietud son los cambios que se están produciendo en sus vidas, por ejemplo: "Ya no puedo comer mi postre favorito como antes." "Desde que nos mudamos no tengo más mi propio cuarto." Por eso, cuando hable con sus hijos, trate de centrarse en los cambios que ellos ven.
- Dé a los niños información real acerca de lo que va a continuar y lo que va a cambiar.
- Háble con sus niños acerca de los cambios que usted espera antes de que ocurran para que la adaptación sea más fácil para ellos.
- Deje saber a sus niños que usted reconoce que algunas cosas han cambiado y comprende que a veces es difícil para uno acostumbrarse a los cambios.
- Explique que los cambios son parte de la vida y que todo saldrá bien. Si nota que sus niños se sienten frustrados, bríndeles la oportunidad de desahogarse expresando sus sentimientos.
- Hable de las cosas que no han cambiado, por ejemplo: "Ya no vivimos en el mismo lugar, pero todavía tienes tu osito de peluche y tu juguete favorito y lo que es más importante, estamos todos juntos," o "aunque ya no vas al centro de cuidado infantil, sigues reuniéndote con tus amiguitos para jugar."
- Hable de los beneficios del cambio, por ejemplo: "Ya no tienes tu propio cuarto, pero ahora que vivimos en la casa de abuela, puedes pasar más tiempo con ella y comer las galletitas tan ricas que ella hace!"
- Infunda en sus niños la seguridad de que su amor por ellos no cambiará nunca. Al enfatizar el amor que usted siente por ellos, les ayudará a sentirse más seguros y protegidos.

2

Minimice los cambios.

- Mantenga todas las rutinas diarias lo más posible. Continúe con los mismos horarios: la misma hora de acostarse a la noche, de dormir la siesta y de comer. Es muy importante que usted trate de continuar los rituales de la familia, por ejemplo: dejar que su niño duerma con su animal de peluche favorito, leerle en voz alta antes de la hora de dormir o rezar antes de comer.
- Reconozca que los niños se encariñan con la gente del centro de cuidado infantil y si usted decide dejar de llevarlo, duplique algunas de las cosas que el disfrutaba allí, por ejemplo: los proyectos de arte, la hora de los cuentos, el juego con disfraces. Además, trate de hacer arreglos con las mamás de los niños del centro de cuidado infantil al que iba su niño para que él pueda verlos de vez en cuando.

3

Haga todo lo posible para no transmitir a sus niños su propio estrés.

- Evite tener conversaciones o discusiones sobre dinero adelante de sus hijos. Incluso los niños que son demasiado pequeños para comprender la conversación, captarán el estrés en su voz y en sus expresiones faciales.
- Al final de un día de mucho estrés, trate de recuperar la compostura antes de entrar a su hogar. Quédese sentada en el auto por unos minutos y sintonice una emisora con música relajante, respire profundo mientras camina a casa de la parada de autobus, o dedique los últimos cinco minutos del viaje en metro para pensar en la manera en que saludará a sus niños para que ellos sientan cuanto los quiere.

Los cambios afectan a los niños de acuerdo con la forma en la que los padres responden a las dificultades económicas. Recuerde que usted es el modelo de conducta de mayor influencia para sus niños. Por eso, haga todo lo posible por ser un modelo de serenidad y confianza.

4

Enseñe a sus niños el significado del dinero.

- Pague con efectivo para que los niños puedan ver la transacción completa. Permita que le ayuden a contar los dólares para que puedan ver lo que cuestan las cosas.
- Cuando sus niños pidan algo, déjeles saber cuántos días o cuántas horas de trabajo le llevaría para ganar el dinero necesario para pagar por ese objeto. Esas horas serían horas que usted no podría pasar con ellos.
- Ayude a su niño a hacer una alcancía (con materiales reciclados – cualquier caja o envase con una ranura en la parte de arriba puede convertirse en una alcancía). Anímelo a decorarla y dele algunas monedas para que comience a ahorrar. Cuando la alcancía esté llena, ayude a su niño a llevarla al banco para abrir una cuenta de ahorro.
- A partir de los cinco años de edad, los niños pueden comenzar a recibir una paga o mesada. Divida la cantidad en varias monedas para que él mismo pueda poner algunas en su alcancía y guardar el resto para comprar algo. Si pide que usted le compre algo especial, haga que pague con el dinero que guarda en su alcancía.



5

Dé prioridad a lo básico.

- Ahorre dinero y procure dar a su familia una alimentación saludable, evitando las comidas procesadas o preparadas. Infórmese sobre cuáles son los alimentos que se pueden diluir (por ejemplo: los jugos de fruta) y los que jamás deben diluirse (por ejemplo: la fórmula para bebés).
- Pase tiempo con toda su familia. Incluya a todos los miembros en las tareas del hogar. Halle actividades baratas o gratis en las que pueda participar toda la familia, por ejemplo: plantar verduras, jugar al fútbol-soccer o "catch," planear una noche para ver un video juntos o para hacer un video de la familia, o para asistir a una actividad gratis en la biblioteca o el museo de su barrio.

Las 3 regalos más importantes que usted les puede dar a sus niños son su ATENCIÓN, su AMOR y su APOYO.



NOTE LOS CAMBIOS

Al pensar en un día típico, ¿qué tipo de cosas han cambiado para sus niños?

Para aprender más, vea Los Niños en Su Casa en su estación local de televisión pública y visite nuestro sitio en Internet: www.losninosensucasa.org



Major funding provided by

