



Cómo hablar con los niños acerca de la situación económica: Consejos para padres y otras personas a cargo de niños

La crianza de los hijos puede ser muy difícil cuando a usted le preocupa no contar con suficiente dinero para cuidar de su familia. Uno puede sentir ansiedad, depresión o tener otros problemas emocionales. A menudo esto hace aún más difícil para los padres y para otras personas encargadas de los niños cuidar de su propia salud y de la salud de sus hijos.

La Academia Americana de Pediatría se preocupa por la salud y el bienestar de usted y su familia, y ha escrito los siguientes consejos para ayudarle a hacer frente a la vida durante periodos de dificultades económicas.

Cuide de sí mismo. Recuerde que los niños dependen de los adultos que los rodean para sentirse seguros, de modo que es importante que cuide de sí mismo. Si está preocupado o contrariado, sus hijos también lo estarán. Incluso los niños de muy corta edad se dan cuenta de cuándo algo anda mal.

Limite el tiempo de televisión y otros medios de comunicación. Cuando los niños oyen por casualidad las noticias sobre los problemas de dinero en el país, como recortes de personal, y de personas que pierden su hogar, o a los adultos hablar al respecto, pueden preocuparse, en especial porque no entienden realmente lo que está sucediendo. Trate de limitar la exposición de usted mismo a los medios de comunicación (sobre todo cuando esté con los niños).

Elija cuidadosamente sus palabras. Comentarios como "acabamos de perder los ahorros que teníamos destinados a tus estudios universitarios", "podría perder mi empleo", o "¡no podemos costear eso!" pueden ser muy preocupantes para los niños. En épocas de incertidumbre, trate de concentrarse en lo seguro, y ofrezca palabras tranquilizadoras, por ejemplo, "tenemos suficiente dinero para pagar la comida y nuestra casa, pero es posible que tengamos que gastar menos en comer fuera," o "hemos ahorrado dinero para tiempos como estos."

Es importante que hable con sus hijos, porque pueden detectar el estrés y sentirse ansiosos o estar contrariados si nadie se comunica con ellos. Todo lo que necesitan es una explicación muy básica de por qué la gente está contrariada o preocupada, y qué repercusiones tendrá sobre ellos personalmente.

Sea sensible a las necesidades de cada niño. Es importante hablar al nivel de cada niño. Cuál y cuánta información comparte usted dependen de la edad y el nivel de desarrollo de sus hijos. En general, los niños mayores querrán, y se beneficiarán de, una información más detallada; los niños más pequeños y los que tienen retraso del desarrollo o discapacidad intelectual se beneficiarán de la información más sencilla y breve. Sin embargo, para todos los niños, comience por pedirles que le digan lo que pueden ya haber oído u ofrezca una explicación sencilla al principio; después pregunte a sus hijos si tienen más preguntas.

Cómo hablar con los niños acerca de la situación económica:
Consejos para padres y otras personas a cargo de niños

Los niños que ya tenían problemas de ansiedad u otros problemas emocionales pueden estar particularmente contrariados o preocupados por la situación económica, y

beneficiarse de consejos más directos y más palabras tranquilizadoras. Hable con su pediatra o proveedor de servicios de salud mental acerca de cómo proporcionar apoyo adicional. Los niños que afrontan otros problemas, como un grave problema de salud de un miembro de la familia, la muerte reciente de un amigo o un miembro de la familia, o un divorcio o mudanza reciente, pueden encontrar aún más dificultades para hacer frente a la actual crisis financiera.

Haga saber a su pediatra si cree que sus hijos están mostrando señales de estrés.

Es natural que los niños se preocupen si su familia tiene problemas de dinero, pero si se les recuerda que ellos no necesitan resolver estos problemas, se sentirán mejor. Vea en los párrafos anteriores consejos sobre cómo hablar con sus hijos. Además, vigíelos de cerca para detectar cambios en su conducta, estado de ánimo, amistades, o rendimiento escolar, y hable con el médico de sus hijos o con otro profesional de la salud mental, según sea necesario.

Planee reuniones familiares. Las reuniones familiares son una manera muy eficaz para que las familias fomenten la comunicación saludable. Podrían ser una oportunidad en que los miembros de la familia aprenden a llevarse mejor. Los padres también pueden usar el tiempo para compartir los valores y las creencias culturales de la familia.

Puede encontrar recursos adicionales en línea, en idioma inglés, en <http://www.aap.org/disasters/economy-parents.cfm>.

Este folleto fue creado por la Academia Americana de Pediatría. Para obtener más información, visite: <http://www.aap.org/disasters/economy.cfm> o envíe un mensaje de correo electrónico a DisasterReady@aap.org.