

Ser Padres de Familia en tiempos de estrés económico



> Obtenga el apoyo necesario, especialmente para los “recortes” que tienen que hacer:

Maneje su cuidado infantil.

El cuidado infantil, ya sea durante el día o sólo después de la escuela, puede ser muy caro. Pero dejar a un niño pequeño sin supervisión o en un lugar peligroso no es, nunca, una buena idea.

Proteja la salud de su familia.

Saltarse chequeos médicos o vacunas puede ser un camino para recortar gastos, pero mantenerles sanos a usted y su familia es un camino importante para salvaguardar tanto su habilidad para trabajar como el bienestar de su hijo. Existen clínicas de salud donde las vacunas y el cuidado médico básico para los niños está disponible de manera gratuita o a muy bajo costo.

No tenga miedo de pedir ayuda.

Ser padres de familia puede ser una tarea difícil; pedir ayuda puede ser fácil. Especialmente en tiempos de dificultad económica, mantener una familia puede ser un trabajo desafiante, estresante—inclusive aterrador. Hay lugares donde se puede encontrar apoyo, recursos e información para ayudarlos a usted y su familia a ajustarse:

Grupos de apoyo para padres, clases y talleres para apoyo y educación:
www.scanva.org/esp

Agencias sin fines lucrativos acreditadas para dar asesoría en el análisis de presupuesto, recorte de gastos y apoyo al hogar:
www.consolidatedcredit.org

Línea directa de apoyo para abuso del infantil de Virginia disponible 24 Horas:
800-552-7096

Línea Directa Nacional para la Violencia Doméstica para ayudar a manejar el estrés financiero evitando irse en contra de otros:
1-800-799-SAFE, www.ndvh.org

CrisisLink para ayudar a enfrentarse a crisis, traumas y suicidio, así como información educación y recursos:
1-800-273-TALK

Para más recursos familiares marque: **211**

Con estrés por la incertidumbre económica, desempleo, ahorros desaparecidos, la posibilidad de despido o amenaza del crédito hipotecario, **ser padre de familia puede ser agobiante.**

En la economía actual, toda familia está sintiendo el impacto. Como padres, sentimos estrés, miedo, frustración, incluso enojo sobre esos retos. Recuerde—su hijo absorbe su estrés y ansiedad...entonces **¿qué puede hacer un padre de familia?**

> Aprenda cómo hablar de sus finanzas familiares y de su economía:

SEA un recurso de apoyo alentador. Un niño quiere escuchar que usted tiene un plan, que ha pensado en la situación y que está manejando los asuntos que están en sus manos. Posiblemente están escuchando acerca de la economía a través de amigos, en la escuela o los medios de comunicación. Usted debe de ser un recurso de apoyo y estabilidad que los haga sentir seguros y protegidos.

SEA honesto con sus hijos de una manera apropiada a su edad. Es importante sentarse con su hijo y tener una conversación honesta y abierta en la que ellos sientan que puedan preguntar. Trate de no sobrecargarlos con preocupaciones o detalles. Por el contrario, explique, si es que hay cambios, el por qué éstos son necesarios en su propio hogar y presupuesto.

Compartir detalles específicas de su presupuesto, desacuerdos con su esposo(a) u otro adulto, etc. no son de ayuda y a menudo—debido a que los niños no son capaces de entender completamente los hechos—son cargas que pueden causar más confusión o temor. Los niños necesitan ayuda para entender que una “crisis” financiera no es un hecho en blanco y negro. A medida que los niños crecen pueden empezar a manejar más detalle, incluyendo un entendimiento de cómo el dinero y el crédito funcionan.

> Ajuste su presupuesto familiar, pensamientos y actividades todo al mismo tiempo:

ENSEÑE a sus hijos sobre como a ahorrar etica laboral. Dependiendo de la edad, existen maneras simples de mostrar a los niños la importancia de los ingresos, ahorros y el manejo del dinero. Desarrolle un sistema para tareas, o coloque un jarrón de vidrio en la mesa de la cocina y pida a cada miembro de la familia que contribuya en él las monedas sueltas (cambio) diariamente. Especifique la compra familiar para la cual están ahorrando. Sus hijos van a aprender cuánto tiempo toma para ahorrar y también cómo se puede trabajar para pagar algo en dinero efectivo (en lugar de crédito).

ENCUENTRE actividades de bajo costo que puedan hacer como familia. Existen muchas maneras accesibles de disfrutar tiempo junto con su familia o amigos:

- > Visiten su biblioteca local – no sólo para sacar libros sino también para escuchar historias, actividades infantiles, clubes de lectura para jóvenes y más.
- > Los Centros Comunitarios son otra opción de bajo costo para encontrar actividades educativas, de arte y deportivas tanto para niños como para adultos.
- > También puede hacer cosas usted mismo como planear un picnic en el parque, dar una caminata en un camino local, tener una noche de juegos, o de películas familiares o encontrar una nueva receta y cocinar juntos.

> Enfogue en su familia sobre todo:

RECUERDE que lo que su hijo necesita más es su atención completa. Cuando usted está estresado o preocupado de alguna situación, dedique 20-30 minutos a sus hijos cada día, cuando usted decide no pensar a cerca de las finanzas y sólo leer o jugar un juego con su hijo.