

Cómo arreglárselas



Carolyn M. Krueger y
Linda A. Boelter

¿Cómo se sienten sus hijos?



El desempleo puede significar cambios repentinos en el estilo de vida de toda

la familia. Ya que hay menos dinero para gastar, ustedes tienen que decidir cómo gastar lo que hay. Esto puede significar que otros miembros de la familia tengan que encontrar trabajo. Es posible que haya menos tiempo para que la familia se reúna mientras están buscando trabajo.

Cómo ayudar a los niños a sobrellevar las dificultades

A menudo, los adultos están preocupados. Se olvidan de que el desempleo tiene un efecto emocional y financiero sobre los niños. Los niños dependen de sus padres para la seguridad emocional. Cuando los padres están tensos, disgustados o no ponen atención, la mayor parte de esta seguridad desaparece.

Cualquiera que sean los cambios que traiga el desempleo, todos los miembros de la familia sienten su efecto. Es importante hablar de estas emociones y preocupaciones.

La comunicación familiar

La comunicación tiene dos partes: hablar y escuchar. Cada una de estas partes tiene que ocurrir para que la comunicación tenga éxito.

Cuando las personas experimentan cambios en sus vidas, ellas necesitan hablar de lo que está pasando. Esto incluye a los adultos y a los niños. Aquellos que no se avergüenzan de expresar sus temores, ansiedades y penas y están dispuestos a pedirles ayuda a otras personas son los que se enfrentan con una crisis con el mayor éxito.

La capacidad de hablar y descargar la ira puede impedir que estas emociones creen problemas más serios, como la tensión emocional, la violencia familiar o el abuso del alcohol.

Los niños que aprenden a manejar la tensión cuando son pequeños, tienen una mayor probabilidad de sobrellevar las dificultades cuando sean adultos.

Escuchar es tan importante como hablar. Todos necesitamos a alguien que nos escuche, alguien que nos apoye y alguien que nos permita que expresemos nuestros sentimientos abiertamente. La persona que escucha no necesita dar consejos, analizar ni proporcionar todas las respuestas. Todo lo que se necesita es escuchar y responder con interés y comprensión.

Consejos para la comunicación

- Ponga atención a la comunicación no verbal. El no mirar directamente a los ojos, el moverse nerviosamente y otros tipos de comunicación corporal pueden sugerir significados completamente diferentes a lo que está diciendo una persona.
- Evite declaraciones que empiezan con "tú/usted". Las frases que empiezan con tú o usted pueden parecer acusaciones e impedir la comunicación.
- Comparta sus sentimientos con frases que empiezan con "yo". Las declaraciones que empiezan con "yo" le permiten reconocer que lo que usted dice le pertenece a usted y esto ayuda a crear confianza en la relación.
 1. Empiece diciendo: "Yo siento que..."
 2. Luego nombre la situación: "cuando..."
 3. Diga en qué forma lo/a afecta: "...porque..."
 4. Declare lo que le gustaría ver en el futuro: "Quiero que..." o "Espero que..."

Un ejemplo podría ser: "Me siento enfadado/a cuando llego a la casa y encuentro platos sucios por todas partes porque hacen que la casa se vea desordenada. Quiero que se pongan los platos en el lavaplatos automático." O, "Espero encontrar los platos en el lavaplatos automático."

- Dé su reacción o compruebe si su interpretación de lo que oyó es correcta. Haga preguntas como:
 - "¿Quieres decir que..?"
 - "Me parece que lo que dijiste es que..."
 - "¿Tengo razón?"

Consejos para ayudar a los niños a sobrellevar las dificultades

Es posible que usted se sienta abrumado/a con sus propios problemas. Aún así, como padre o madre, usted puede ayudar a sus hijos a manejar la tensión. Estos son algunos consejos para ayudar a los niños a sobrellevar una situación estresante.

- La mejor manera de ayudar a sus niños es ayudarse a sí mismo/a primero. Trate de controlar su propia tensión. Luego usted será más capaz de ayudar a sus niños a sobrellevar la situación. Consulte el boletín informativo *Cómo satisfacer las necesidades personales* en esta serie.
- Déles a sus niños información sobre la situación de la familia de una manera que cada niño pueda comprender. No esconda el desempleo de los niños ni de otros miembros de la familia aunque tenga una fuerte necesidad de ahorrarles el sufrimiento o de guardar las apariencias.
- Reúnase con su familia para hablar del efecto que tiene la pérdida de ingresos sobre el dinero disponible para las actividades y el dinero que les da a los niños para gastar. Hablen de los gastos que son más importantes. Consulte el boletín informativo *Cómo decidir cuáles son los gastos más importantes* como guía.
- Asegúrese de que sus hijos coman comidas equilibradas, que descansen lo suficiente y que hagan ejercicio para evitar problemas de salud.
- Reconozca los síntomas de tensión que pueden afectar a sus hijos. Estos síntomas incluyen falta de sueño,

diarrea, aislamiento, dolores de cabeza o estallidos de ira. Anime a sus niños a compartir sus sentimientos y temores. Si le parece que no tiene éxito en ayudar a sus hijos a manejar la tensión, hable con el maestro del niño o con el psicólogo de la escuela o con algún otro profesional de salud mental.

- Ayude a sus niños a enfocarse en los aspectos positivos de sus vidas. Busque las fortalezas familiares y personales y use los talentos y las contribuciones de todos los miembros de la familia. Reconozca estas contribuciones aunque sean pequeñas.
- Hagan juntos actividades gratis o a precio bajo que todos los miembros de la familia puedan disfrutar. Visiten museos cercanos, hagan caminatas, anden en bicicleta, vayan a acampar o jueguen juegos de tablero.

Las actitudes positivas y la comunicación familiar tienen un gran impacto sobre la probabilidad de que su familia pueda sobrellevar los cambios con éxito.

Recursos

Para más información...

Consulte estos boletines informativos sobre el manejo del dinero en esta serie, en inglés o en español:

- Cómo decidir cuáles son los gastos más importantes* (B3459-01S)/
Setting spending priorities (B3459-01)
- Cómo gastar menos* (B3459-02S)/
Strategies for spending less (B3459-02)
- Cómo decidir qué cuentas pagar primero* (B3459-03S)/
Deciding which bills to pay first (B3459-03)

Comunicación con los acreedores (B3459-04S)/
Talking with creditors (B3459-04)

Cómo asegurarse de que la familia tenga donde cobijarse (B3459-05S)/
Keeping a roof overhead (B3459-05)

Cómo pagar por el seguro que necesita (B3459-06S)/
Meeting your insurance needs (B3459-06)

El trueque (B3459-07S)/
Bartering (B3459-07)

Cómo sacar el mayor provecho de lo que tiene (B3459-08S)/
Making the most of what you have (B3459-08)

Cómo decidir si la protección por bancarrota es una buena opción para usted (B3459-09S)/
Deciding if bankruptcy is an option for you (B3459-09)

Cómo satisfacer las necesidades personales (B3459-10S)/
Taking care of yourself (B3459-10)

Cómo puedes ayudar cuando tu papá o tu mamá está sin empleo (B3459-11S)/
How you can help when mom or dad is unemployed (B3459-11)

Cómo ayudarles a los niños a sobrellevar las dificultades (B3459-12S)/
Helping children cope (B3459-12)

Las agencias comunitarias pueden ayudar (B3459-13S)/
Community agencies that can help (B3459-13)

Búsqueda de trabajo—Tenga cuidado con las estafas (B3459-14S)/
Looking for a job—Watch out for scams (B3459-14)

Dónde conseguir ayuda para encontrar empleo (B3459-15S)/
Where to go for help finding a job (B3459-15)

Cómo iniciar su propio negocio (B3459-16S)/
Starting your own business (B3459-16)

Derechos de Autor © 2006 Consejo de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin operando a través de la división de Cooperative Extension de la University of Wisconsin-Extension. Derechos reservados. Dirija sus preguntas sobre los derechos de autor a: Manager, Cooperative Extension Publishing, 432 N. Lake St., Rm. 103, Madison, WI 53706.

Autores: Carolyn M. Krueger, ex ayudante especialista en el manejo de recursos para la familia y Linda A. Boelter, CFP®, profesora emérita, University of Wisconsin-Extension.

Revisores: Michael Gutter, profesor ayudante y especialista en el manejo de finanzas familiares, University of Wisconsin-Extension; Elizabeth Kiss, especialista en el manejo de recursos para la familia, Purdue University; y Barbara Roder, educadora para la vida familiar, condado de Fond du Lac y especialista en finanzas familiares, University of Wisconsin-Extension.

Producido por Cooperative Extension Publishing, University of Wisconsin-Extension

La Universidad de Wisconsin-Extension, un empleador con igualdad de oportunidades y acción afirmativa (EEO/AA) proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título IX (Title IX) y de la Ley para Americanos con Discapacidades (ADA).

Esta publicación está disponible en la oficina de la UW-Extension de su condado en Wisconsin (www.uwex.edu/ces/cty) o en la Cooperative Extension Publishing. Para hacer su pedido, llame gratis al 1-877-WIS-PUBS (877-947-7827) o visite nuestro sitio web en cecommerce.uwex.edu.

Cómo arreglárselas cuando no tiene trabajo: Cómo ayudar a los niños a sobrellevar las dificultades (B3459-12S)