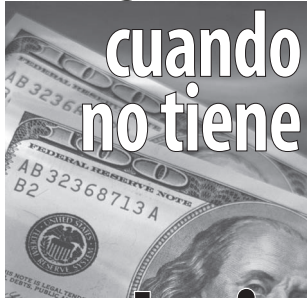


Cómo arreglárselas



trabajo

Carolyn M. Krueger y
Linda A. Boelter

Cómo puedes ayudar cuando tu mamá o tu papá está sin empleo



Cómo puedes ayudar cuando tu familia tiene menos dinero para gastar?

A veces tus padres se encuentran sin trabajo—o se les reducen las horas. Puede que una fábrica se cierre o que despidan a algunos de los trabajadores, puede que haya una reducción en las ventas o decaiga la salud de uno de los padres. Cualquiera que sea la causa, los cambios que resultan afectan a todos los miembros de la familia.

Perder un trabajo o trabajar menos horas significa que hay menos dinero, más tensión y un cambio en el horario de la familia. Es posible que tu mamá o tu papá se porte como una persona diferente. La ira y la frustración que él o ella siente pueden manifestarse en maneras que tú no entiendes. Tu mamá te grita por cosas que antes no la molestaban. O, tu papá no te pone atención cuando estás hablando.

Sin un trabajo, el padre o la madre se preocupa por el pago de las cuentas y por la búsqueda de trabajo. Es posible que también se sienta enfadado de haber perdido su trabajo.

Hablar puede ayudarte. Tómate el tiempo para hablar con tus padres—y hermanos y hermanas—acerca de los cambios que están ocurriendo. Escucha lo que dicen.

A veces te puedes sentir solo/a y puedes estar preocupado/a por lo que está pasando en tu familia. Los arranques de ira, la depresión, la violencia física o el abuso del alcohol son todos ejemplos de problemas serios que pueden ocurrir en las familias estresadas.

Estos problemas serios pueden requerir ayuda profesional. Un asesor, un maestro, o una enfermera en la escuela puede ayudarte a encontrar la ayuda que necesitas. En tu comunidad, puedes conseguir ayuda de un vecino o de un líder religioso en quien confías.

Maneras en que puedes ayudar

Éstas son algunas ideas de cosas que puedes hacer cuando hay menos dinero:

- Piensa en cosas en las que has estado gastando dinero y que no necesitas, como películas o videos, revistas, CDs, juegos de video, y alimentos para meriendas (snacks).

Tus ideas: _____ .

Piensa en las cosas que puedes hacer gratis, tales como pedir libros, CDs y videos prestados de la biblioteca; hacer caminatas o andar en bicicleta con amigos o miembros de la familia; y, asistir a eventos gratis en la escuela, la iglesia, el templo o el centro comunitario.

Tus ideas: _____ .

- Piensa en las maneras en que puedes ganar dinero, como por ejemplo, cuidar a un niño, cortar el césped, palear la nieve, repartir periódicos o cuidar a los animales domésticos cuando los vecinos se van de viaje.

Tus ideas: _____ .

- Piensa en otras cosas que puedes hacer.

Tus ideas: _____ .

Éstas son algunas maneras en que tú puedes ayudar a tu familia a ahorrar dinero en las cuentas. Incluso las cositas pequeñas pueden ayudar.

- Apaga las luces, la televisión, el estéreo o la plancha enrizadora cuando no los estás usando.
- Toma duchas más cortas para reducir el uso de agua caliente.
- Haz menos llamadas telefónicas si te cobran por llamada.

- Cuelga la ropa después de usarla para que no tengas que lavarla tan a menudo y para que puedas usarla por más tiempo.
- Ponte ropa vieja para jugar.
- No dejes abierta la puerta del refrigerador mientras decides lo que quieres comer.
- Bebe agua, leche y jugos que son más sanos y posiblemente cuestan menos que las bebidas gaseosas (soda).
- Habla con tu familia acerca de otras ideas para ahorrar dinero.

Otras ideas:

Estas son algunas maneras en que puedes ayudar a aliviar la tensión en la casa.

- Haz tareas caseras extras; ayuda sin que te lo pidan.
- Limpia lo que ensuciaste.
- Piensa en las cosas que haces que enojan a otras personas en tu familia. Busca maneras de evitar hacer esas cosas.
- Evita empezar peleas.
- Habla con tu familia sobre otras maneras en que ustedes pueden cooperar juntos para aliviar la tensión.

Otras ideas:

Cualquiera que sea tu edad, puedes ayudar cuando uno de tus padres pierde su trabajo o su ingreso.

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: Marsha A. Goetting, CFP®, profesora y especialista en economía familiar de la Extensión, Montana State University; Michael Gutter, profesor ayudante y especialista en el manejo de finanzas familiares, University of Wisconsin-Extension; y Elizabeth Kiss, especialista en el manejo de recursos para la familia, Purdue University.

Producido por Cooperative Extension Publishing, University of Wisconsin-Extension.

La Universidad de Wisconsin-Extensión, 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 español o en inglés en la oficina de la UW-Extensión 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 puedes ayudar cuando tu mamá o tu papá está sin empleo (B3459-11S)