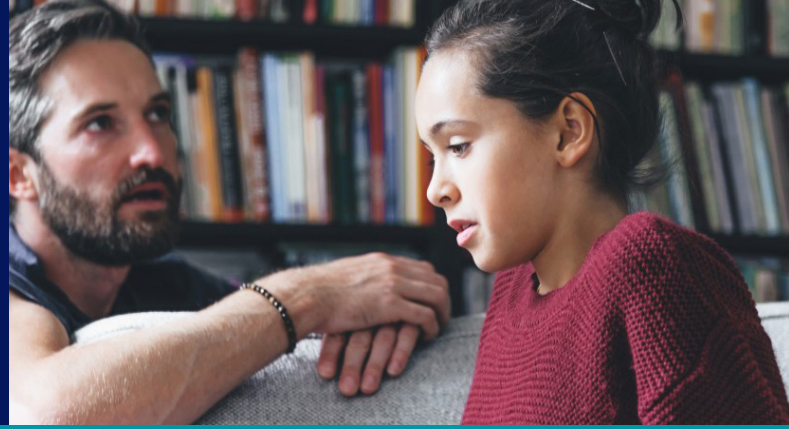




Bradley Hospital

Lifespan. Delivering health with care.®

Cómo hablar con los niños sobre los problemas económicos



En el contexto de una economía complicada, muchos padres tienen dificultades para cubrir las necesidades básicas de sus familias. Cuando se atraviesa una crisis financiera, ¿qué conviene contarles a los niños? ¿Cuánto deben saber?

Conviene dejar las conversaciones de adultos entre los adultos. Cuando se trata de finanzas, los niños nada pueden hacer, y hablar de los infortunios de dinero puede hacerlos sentir vulnerables, sobre todo, cuando no tienen manera de ayudar a resolver la situación.

Para los niños, es sumamente importante sentir que los padres tienen el control de una situación, incluso cuando mamá y papá están bajo mucho estrés y no sienten que tienen el control.

Estas tres cosas pueden ser de utilidad

El estrés es la reacción física a un desafío, que puede ser cualquier cosa, desde un peligro físico hasta invitar a salir a alguien o probarse en un equipo deportivo. El organismo responde a los factores estresantes activando el sistema nervioso y enviando una señal a las glándulas suprarrenales para producir más cantidad de las hormonas adrenalina y cortisol.

Esta reacción física al estrés se produce mucho más rápidamente en los adolescentes que en los adultos, porque la parte del cerebro que puede evaluar el peligro con tranquilidad y anular la reacción al estrés no está desarrollada por completo en los adolescentes.

La respuesta al estrés puede causar problemas cuando es exagerada o se prolonga en el tiempo. Las situaciones que persisten en el tiempo, como sobrellevar el divorcio de los padres o ser víctima de acoso en la escuela, pueden generar un nivel bajo y duradero de estrés que lleva a consumir las reservas del organismo, debilitar el sistema inmunitario y hacer que el adolescente si sienta agotado.

Presénteles solo los hechos

Es recomendable que los padres limiten la cantidad de información sobre los problemas económicos que les cuentan a los hijos, sobre todo, a los menores de 10 años. Cuando les dé información, debe ser concreta. No hay necesidad de extenderse sobre lo desconocido. Si deciden hablar sobre sus preocupaciones en familia, su hijo puede empezar a preocuparse.

Por ejemplo, no hace falta que los niños sepan que los padres están preocupados por posibles despidos o que han recibido avisos de ejecución hipotecaria de su institución crediticia. Los padres deben

esperar hasta que tengan algo que contarles, como que deben mudarse a una casa nueva.

Cuando sepan los detalles, comuniquen la información de manera clara y precisa. Por ejemplo, el padre podría decir: «Nos vamos a mudar a un apartamento nuevo muy pronto. Mamá y yo encontramos un lugar que será muy bueno para la familia. Nosotros nos seguiremos ocupando de cuidar de todos».

Sinceridad

Si los niños hacen preguntas antes de que usted tenga la posibilidad de comentarles algo, la mejor política es la sinceridad. Los más grandes pueden percibir que algo sucede y pueden preguntar cosas como «¿Por qué mamá no va más a trabajar?» o «¿Por qué no nos vamos de vacaciones?».

Es importante que el mensaje sea sincero y simple. Una respuesta adecuada y directa podría ser «La situación es más difícil ahora porque mamá no está trabajando, pero juntos nos estamos ocupando para llevar adelante la situación». Esto confirmará la observación de su hijo y también le dará tranquilidad de que los padres tienen el control de la situación.

Tiempo y atención

Es fácil olvidar que lo que los niños quieren realmente es su tiempo y su atención, en particular, durante una crisis. Trate de buscar actividades divertidas y gratuitas para disfrutar en familia. Hay muchas cosas que pueden hacer sin pagar nada, como pasar un día en la playa u organizar un juego nocturno en la casa. Los padres suelen pensar que para hacer felices a los hijos deben hacer y comprar cosas que cuestan mucho dinero, pero dedicarles tiempo puede ser el regalo más valioso de todos.

Dónde pedir ayuda

La línea de asistencia Kids' Link RI, 1-855-543-5465 (KID LINK), es un servicio de prevaloración de salud conductual pediátrica y una red de derivaciones que facilita a los padres la búsqueda de tratamiento para sus hijos.

Llamando a la línea BH Link al 401-404-5465, todos los residentes de Rhode Island mayores de 18 años con una crisis de salud mental o de consumo de sustancias pueden acceder a los servicios adecuados con la prontitud necesaria.