



Consejos Sobre

Cómo Sobrellevar la Inestabilidad Económica: La importancia de cuidarse a sí misma



Una de las mejores maneras en las que usted puede ayudar a sus niños a sobrellevar el estrés que causa la inestabilidad económica es cuidándose misma. A continuación, algunas sugerencias que le ayudarán a recuperar la sensación de control que uno suele perder cuando tiene problemas económicos.

Invite a todos los miembros de su familia a trabajar en equipo.

Así, no caerá todo el peso sobre sus hombros. El tener un plan de acción con pasos específicos a seguir, ayuda a aliviar el estrés y brinda una sensación de seguridad y confianza de que todo saldrá bien.

Para los adultos:

Cerciórese de que todos los adultos tengan en claro el estado de las finanzas de la familia, incluso el dinero que entra y exactamente cómo se está gastando. No deje que sólo una persona asuma toda la responsabilidad de las finanzas.

Prepare un presupuesto y ajústese al mismo.

Una vez por mes, dedique una noche para "hablar de dinero." Esto le dará la oportunidad de hablar sólo sobre las finanzas con su pareja y, si lo considera apropiado, con otros miembros de la familia. El tener un día y hora pre-establecidos para hablar del tema, disminuye los pleitos sobre el dinero y además, asegura que la familia no evitará hablar del tema por completo.

Para todos:

Tenga una conversación con su familia para que todos aporten sus ideas sobre lo que podrían hacer para ganar dinero extra, por ejemplo: haciendo artesanías o comidas para vender a los vecinos en mercaditos callejeros o mercados de frutas y verduras frescas; cuidando niños; quitando nieve con una pala, etc. Trate de incluir a todos en los proyectos que usted escoja.

Tenga una conversación con su familia para que todos aporten sus ideas sobre algunas maneras de ahorrar dinero, por ejemplo, apagando las luces o dispositivos electrónicos después de usarlos para ahorrar energía, ir a algún lugar en bicicleta en lugar de ir en auto, etc.

Hable sobre las diferencias entre "lo que se necesita" y "lo que se desea".

Todos deben participar en la conversación sobre lo que consideran importante, pero finalmente, los adultos son los que deben distinguir entre "las cosas esenciales" y "las cosas extras." Si es posible, dé a cada uno la oportunidad de elegir algo "extra" de vez en cuando.

Reduzca los gastos

Múdese a una vivienda más pequeña o a vivir con parientes. Si va a compartir una vivienda con otras personas, asegúrese de hablar sobre las rutinas que van a cambiar tanto para ellos como para usted y su familia. De esta forma, cada uno comprenderá claramente qué es lo que los demás esperan de él o ella, por ejemplo: los niños deberán guardar los juguetes cuando terminan de jugar; tal vez, el abuelo tendrá que grabar su programa favorito de TV para verlo cuando los niños pequeños no están en la casa, o la abuela tendrá que evitar pasar la aspiradora cuando los niños duermen la siesta, etc.

Pague más que el mínimo a las tarjetas de crédito. Si el saldo es de \$1,000 y usted paga sólo el mínimo, le llevará dieciséis años acabar con la deuda. Si paga sólo \$10 dólares más por sobre el mínimo todos los meses, le llevará cuatro años cancelar el saldo.

Cuando haga pagos extras a una cuenta, piense que está realizando un intercambio. "¿Qué prefiero más, esta cena en un restaurante o diez años más de pagos?" Siempre hágase la siguiente pregunta: "¿Cuáles son las consecuencias de esta compra?"

Pida a cada una de las compañías de las tarjetas de crédito que le concedan una tasa de interés más baja hasta que pueda cancelar los saldos.

Reevalúe si necesita realmente algunas cosas, por ejemplo: suscripciones de revistas, el refresco energético que vende el mercadito, etc. Suspense todo lo que es innecesario, por lo menos por un tiempo y recuérdelos a todos que probablemente, se trata de algo temporario. Es mucho más fácil imaginar que uno tiene que renunciar a algo por unos meses solamente, en lugar de para siempre.

Aproveche los días especiales en los cuales algunas organizaciones públicas o de beneficencia ofrecen servicios gratuitos o con descuento, por ejemplo: inyecciones para mascotas, vacunas para niños, o vacunas contra la influenza (gripa) para adultos.

Dedique un momento para pensar en todas sus riquezas.

En el espacio provisto abajo, haga una lista de las cosas que le dan fortaleza (la gente que usted ama).

No olvide incluirse a **usted misma** en la lista, ¡usted posee mucha experiencia y talentos que le dan fortaleza!

Blank lined area for writing a list of things that provide strength.

Para aprender más, vea Los Niños en Su Casa en su estación local de televisión pública y visite nuestro sitio en Internet: www.losninosensucasa.org



Major funding provided by



A production of KCET/Los Angeles in association with Sesame Workshop.

A production of KCET/Los Angeles in association with 44 Blue Productions, Inc.