

## Muchas Familias están buscando recursos para prosperar durante tiempos difíciles ¿Cómo explicarle a tu hijo que es lo que está pasando y cómo afecta a su vida diaria?

**Toma tiempo ayudar a los niños a entender los tiempos difíciles y el impacto a nuestro país, comunidad y al mundo en general. Las conversaciones continuas son necesarias, pero ¿Cómo platicar sin causar estrés?**



### **No trates de sobreproteger a los niños**

Los niños son increíblemente astutos y muy despiertos. Muchas veces los padres y trabajadores sociales creen que sobre protegiendo a los niños de estrés y preocupaciones pueden evitar que los niños se pongan tensos o que los tiempos difíciles los afecten. Como en realidad los niños ya tienen conocimiento de que hay tiempos o situaciones difíciles, los adultos necesitan abrirse y comunicarse abiertamente con sus hijos explicándoles estas situaciones de una manera clara y sencilla.



### **Tenga la conversación**

Habla con tus hijos acerca de lo que ven en las noticias. Pregúntales que piensan acerca de eso; es bueno que todos hablen del tema. Pregúntales como ellos creen que ese tema puede afectar a su familia, y a sus amigos. Usa esta oportunidad para hablar de ello y los cambios que pudieran suceder en su vida diaria. Abriéndote y platicando con tus hijos les demuestras que estas al pendiente de ellos y que ellos tienen todo tu apoyo en todas las situaciones que pasen en su vida.



### **Reconozca y comparte sus sentimientos.**

A través de compartir sus sentimientos, sus miedos, sus enojos o frustraciones con tus hijos, les haces sentir que ellos no son los únicos que están estresados por esos eventos. Comparte también con ellos la manera que usas para manejar esos sentimientos.



### **Ayuda a tus hijos como expresar positivamente TODAS esas emociones.**

A través de apoyarlos también ayúdalos a expresar todas sus emociones. Platique con sus hijos acerca de cómo estos eventos afectan a otras personas y a como ser empáticos con los demás.



### **Ayude a sus hijos a expresar sus emociones de una manera creativa.**

Pintando, dibujando, leyendo libros, usando "títeres" o animales de peluche; todas son buenas maneras de ayudar a sus hijos a expresarse.



### **Platiquen con ellos seguido.**

Defina un tiempo corto después de que platicaron para volver a preguntarles como se sienten.



**BUSQUE MAS INFORMACION ACERCADE COVID-19 EN [@go.illinois.edu/ExtensionCOVID19](https://go.illinois.edu/ExtensionCOVID19)**





## Cuando existen tiempos estresantes, el conversar de esos eventos ayuda a manejar el estrés que experimentan tanto adultos como niños.

**Comunicando y compartiendo como familia, se construye una base fuerte que ayuda a todos a sentirse mejor durante momentos estresantes.**

**Trate de reducir las preocupaciones.** Aunque es recomendable que los padres compartan información con sus hijos en momentos estresantes, es mejor que no den mucha información detallada. **Nuestros hijos necesitan sentirse seguros y con estabilidad.** Continúe con todas las rutinas y tareas del hogar para mantener el sentido de unidad de la familia.

**Hágalos sentir realmente seguros.** Padres y trabajadores sociales a veces usan frases como “No va a pasar aquí” o “No te va a pasar a ti” para hacerlos sentir bien. Mientras los adultos pueden apoyar y proteger a sus hijos, algunas veces no pueden evitar que pase algo malo. **Algunas veces todos los hijos deben escuchar que son amados y que tú estarás con ellos, sin importar lo que pase.** Estas simples frases entregan un verdadero sentimiento de confianza y seguridad que ayuda a los hijos.

**Tengan momentos divertidos.** Apoye las ideas creativas de sus hijos para crear momentos divertidos, para pasar el tiempo en familia y durante el distanciamiento social, usando cosas, o juguetes que se encuentren en casa. Haga las rutinas y tareas de la casa más divertidas introduciendo algo diferente. Trate de terminar cada conversación con un mensaje positivo o con algo que deben de agradecer por tener.

**Sea un buen ejemplo.** Los niños aprenden a como reaccionar de situaciones difíciles a través del ejemplo de como responden los padres y trabajadores sociales. Hablándoles claramente, de forma realista y dándoles seguridad, los niños aprenden a reaccionar positivamente ante tiempos difíciles. **Es muy importante estar siempre atento a que se les digan las cosas correctamente.**

Referencia en Inglés: Adapted from “Getting Through Tough Financial Times.” How Do We Communicate with Our Children about These Economically Stressful Times? - Getting Through Tough Financial Times - University of Illinois Extension, [https://web.extension.illinois.edu/toughtimes/communicating\\_with\\_children.cfm](https://web.extension.illinois.edu/toughtimes/communicating_with_children.cfm)

**I ILLINOIS**  
Extension

**COLLEGE OF AGRICULTURAL, CONSUMER  
& ENVIRONMENTAL SCIENCES**

Universidad de Illinois Estados Unidos Departamento de Agricultura (Departamento de Agricultura) Los Consejos de Extensión Locales que Cooperan. La Universidad de Illinois Extensión proporciona igualdad de oportunidades en programas y empleo.