

El estrés familiar aumenta cuando los tiempos se ponen difíciles. La crisis de salud, el estrés financiero, la interrupción de las rutinas normales diarias, la incertidumbre sobre los problemas nacionales y más pueden causar estrés para niños y adultos.

Independientemente de los cambios que los tiempos difíciles traigan, todos los miembros de la familia sienten el impacto.



Analicen los sentimientos y las preocupaciones en familia.

La comunicación tiene dos partes: hablar y escuchar. Cada uno debe participar para que la comunicación sea exitosa.

A medida que las familias experimentan cambios en sus vidas y experimentan estrés, necesitan hablar de ellos. Según Gerald Kaplan, psicólogo de Harvard, las personas que no se avergüenzan de expresar miedos, ansiedades, tristezas y buscan la ayuda de otros, tratan con más éxito la crisis. **Los niños que aprenden esto a una edad temprana podrán lidiar mejor con el estrés cuando son adultos.**

Ser capaz de **discutir y desahogar** sentimientos de enojo, ansiedad o decepciones puede ayudar a evitar que esos sentimientos creen problemas más graves, como dificultades emocionales, violencia familiar o abuso de alcohol

Escuchar es tan importante como hablar. Todo el mundo necesita a alguien que los escuche, alguien que los apoye y les permita expresar abiertamente los sentimientos. El oyente no debe sentirse obligado a dar consejos, analizar o tener todas las respuestas. Escuchar y responder con preocupación y comprensión puede ser toda la ayuda que se necesita.

La comunicación abierta dentro de la familia es vital para las buenas relaciones. En algunas familias, **escuchar sin juzgar** es difícil porque queremos ayudar, pero tenemos sentimientos y opiniones fuertes. Es importante tomar un esfuerzo adicional para escuchar activamen

FIND MORE COVID-19 RESOURCES @go.illinois.edu/ExtensionCOVID19





CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A SENTIRSE MEJOR

Usted puede ayudar mejor a sus hijos ayudándose a sí mismo. Trate de ganar control de su propio estrés; así usted estará listo para ayudar a sus hijos.

Proporcione a sus hijos información sobre la situación de una manera que esté dentro del entendimiento del niño. Comience conversaciones sobre lo que está ocurriendo, cómo su familia está respondiendo, y aborde cualquier inquietud o pregunta que sus hijos puedan tener.

Reconocer los síntomas de estrés que pueden afectar a sus hijos: insomnio, diarrea, abstinencia, dolores de cabeza, y / o un arrebato. Anime al niño a compartir sentimientos y temores. Si las políticas de distanciamiento social están en vigor, intente comunicarse con estos soportes por teléfono, correo electrónico u otros medios virtuales.

Esfuércese por mantener las rutinas y la normalidad tanto como sea posible. Los niños prosperan en la estructura, ya que proporciona estabilidad y seguridad. Involucre a sus hijos en actividades agradables y relajantes para reducir los síntomas del estrés.

Mantener los hábitos de salud. Promover dietas equilibradas, descansar adecuadamente y hacer mucho ejercicio para protegerse de los problemas de salud y promover el bienestar general.

Ayude a sus hijos a concentrarse en los aspectos positivos de sus vidas. Mire las fortalezas familiares, personales y los talentos y contribuciones de todos los miembros de la familia. Considere comenzar una reflexión diaria, tal vez a la hora de comer en familia, donde todos los miembros de la familia compartan algo positivo sobre la situación o su día.

En tiempos difíciles, la comunicación familiar es esencial. Implemente reuniones familiares regulares y tenga discusiones sobre lo que se está haciendo bien en el manejo de la difícil situación. Trabaje en familia para elaborar un plan de acción que incluya las ideas y experiencias de cada persona.

Pasar tiempo en familia juntos haciendo actividades de bajo costo o sin costo. Hay muchas actividades creativas, baratas y divertidas que las familias pueden hacer juntas para reducir el estrés. Involucrar a todos los miembros de la familia en la planificación de la actividad. Una idea es nombrar a un miembro de la familia cada día como el "Director de Actividad Familiar" que tiene la responsabilidad de hacer la actividad familiar diaria.

Referencia: 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

I ILLINOIS

Extension

COLLEGE OF AGRICULTURAL, CONSUMER
& ENVIRONMENTAL SCIENCES

University of Illinois | U.S. Department of Agriculture | Local Extension Councils Cooperating
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.