



## ¿Cómo manejar inflación y escasez con los niños pequeños?

Todo el mundo habla de dinero, compras y escasez en estos días. La cuenta del supermercado está subiendo, no conseguimos todo lo que necesitamos y puede que la incertidumbre acerca de cuándo mejorarán las cosas impacte el funcionamiento cotidiano en casa. Llegamos contrariados, tensos, sin aquellos productos a los que estamos acostumbrados, con gastos adicionales, con decisiones de reducir presupuestos para lo que no es indispensable.

### ¿Qué hacer?

- En primer lugar, aseguren a sus hijos un ambiente sereno en casa. Puede que sientan preocupación o impotencia, pero recuerden que ellos no son responsables de las razones que les generan esos sentimientos.
- Si llegan cansados, procúrense un rato de calma antes de conversar con sus hijos. Bajen “el ritmo”. Muéstrense preocupados por sus actividades, logros o problemas del día. No le resten importancia a sus cosas. Sean equilibrados. La vida de los más pequeños sigue... Ellos enfrentan los mismos retos que siempre y necesitan compañía.
- Si conversan acerca del tema procuren dialogar, sin discusiones ni confrontaciones frente a los pequeños. Exprésense sin agresión, violencia o groserías.
- Eviten involucrar a sus hijos en compras nerviosas. Lo que se oye en las filas de los mercados, pueden ser manifestaciones de malestar, desacuerdo e incluso, desesperación. Eviten exponer a los niños a estas expresiones. Si es posible, pídanle a algún amigo o familiar que se quede con ellos mientras resuelven lo necesario.
- Mantengan las reglas y las rutinas en casa, todo cuanto sea posible. Traten de sostener el horario de escuela, comidas, tareas y de acostarse a dormir. La estructura les da seguridad y les hace bien.
- Sean honestos con sus hijos. Breves. Directos. Eviten decir más de lo que necesitan saber y cargarlos con detalles o preocupaciones que podrían asustarlos. No dramaticen, pero tampoco actúen como si no pasara nada. Según cada edad, explíquenles que vivimos tiempos de inflación y escasez de manera simple, para que puedan entender lo que sucede en su entorno e interpretar cada cambio en sus vidas.
- Háblenles del alza de los precios y de la necesidad de dedicar algún tiempo a buscar opciones y productos más económicos. Explíquenles, sobre todo, cómo ha cambiado el presupuesto familiar y pídanles comprensión. Tal vez tengan que modificar su esquema de actividades o sus costumbres del fin de semana.
- Sean empáticos. Cuando hablen con sus hijos, háganles saber que no sólo ellos pueden tener restricciones. Díganles cómo se sienten cuando ustedes mismos ven

algo que desean, pero que no pueden comprar por el momento. Presenten la reducción de gastos como un asunto de familia. Todos deben involucrarse.

- Piensen juntos en alternativas y soluciones. Propóngales tomar decisiones entre todos. Busquen su apoyo: Hasta los más pequeños suelen tener buenas ideas.
- Háblenles también de la poca disponibilidad de productos. Cuéntenles que es difícil conseguir tal o cual marca aunque a ellos les guste. No esperen que comprendan los cambios rápidamente, sin resistirse. Como a nosotros, esto puede producirles malestar. Pero recuérdense que toda crisis puede resolverse, siempre. Explíquenles que la apuesta familiar es que cada día, podamos lograr soluciones.
- Traten de que los niños vean o escuchen sus programas de televisión o radio preferidos. No se los cambien por noticieros o programas de contenido adulto. Procúrense ustedes sus propios momentos y espacios para hacerlo.
- Como siempre recomendamos, intenten mantener el humor – constructivamente– y la tranquilidad. Denle importancia a buscar tiempo para la recreación y el entretenimiento. Permítanles expresarse creativamente: que dibujen, hagan manualidades, jueguen, pasen ratos con sus amigos. Pero háganlo en paz. Hay muchos centros culturales y organizaciones que ofrecen actividades gratuitas para niños de diferentes edades. Investiguen, háganse “una agenda de ratos de bienestar” con la misma dedicación con la que preparan la lista para la próxima visita al mercado. No permitan que la crisis afecte el buen ambiente familiar. No proponemos poner a los niños dentro una burbuja, pero tampoco vincularlos con lo más difícil de las circunstancias que vivimos. Ser realista no es lo mismo que ser pesimista. La tristeza o la falta de motivación es mucho peor que la falta de dinero.
- Ocúpense de enseñarles a respetar al “otro”, diariamente. Todos tenemos necesidades. Todos merecemos respeto. Piensen que las crisis pueden ser buenas ocasiones para inculcar en sus hijos valores como la solidaridad y la ayuda a personas que son menos afortunadas. Enséñenles a compartir.
- Busquen apoyo si comienzan a sentir los efectos negativos del estrés o la ansiedad. Si ustedes están bien, ellos podrán estarlo. Cuidense. Ser padres es una tarea demandante, aún en buenas circunstancias. Dispongan tiempo también para ustedes, para hacer ejercicio, leer una revista o compartir un café con amigos.
- Estén atentos a las reacciones emotivas de sus hijos y atiéndanlos. No las pasen por alto. Son sentimientos auténticos e importantes para ellos: escúchenlos y traten de analizar lo que les preocupa. Procuren ofrecerles seguridad afectiva. Y si creen que ello se les va de las manos y necesitan ayuda, búsquenla.

Irene Ladrón de Guevara J. [irenelgj@gmail.com](mailto:irenelgj@gmail.com)

Ana Lisett Rangell F. [analisset@gmail.com](mailto:analisset@gmail.com)

**Red de Apoyo Psicológico- UCV.** Caracas, enero de 2015.



Más información en:



SITIO WEB: [www.ucv.ve/RAP](http://www.ucv.ve/RAP)



CORREO-E: [rap.ucv@gmail.com](mailto:rap.ucv@gmail.com)



TWITTER: @RAP\_UCV

