

Conversando Com as Crianças Sobre a Economia Sugestões Para Pais e Pessoas Responsáveis Por Crianças

Reedição, cortesia da Academia Americana de Pediatria

Criar os filhos pode ser muito difícil quando você está preocupada se vai ter dinheiro suficiente para cuidar da sua família. Talvez você fique ansiosa, tenha depressão ou tenha outros problemas de ordem emocional. As vezes, isso causa dificuldade para pais ou responsáveis pela criança para cuidarem de sua própria saúde e da saúde de suas crianças.

A Academia Americana de Pediatria se importa com a sua saúde e bem estar e com a sua família também, e por isso escreveu **essas** sugestões para ajudar você a viver a sua vida durante essa época de economia difícil.

Cuide-se de si mesmo. Lembre-se de que as crianças precisam dos adultos ao seu redor, para se sentirem seguras, então é importante você se cuidar. Se você está preocupada ou chateada, as suas crianças estarão também. Até os bebês sabem quando alguma coisa está errada.

Coloque um limite para a televisão e outros meios de comunicação. Quando as crianças ouvem as notícias na televisão ou adultos falando sobre os muitos problemas financeiros nos Estados Unidos, como perda de emprego e pessoas perdendo suas casas, pode ser que fiquem preocupados, especialmente porque eles não entendem o que está acontecendo. Tente limitar o seu próprio tempo de exposição à mídia (especialmente se você está com crianças.)

Escolha as suas palavras com cuidado. Comentários como “ acabamos de perder as economias para os seus estudos”, “talvez eu vá perder o meu emprego”, ou “não temos dinheiro para isso!” podem ser muito desgastantes para as crianças. Em horas de incertezas, tente focalizar no que você consegue entender e diga palavras que ofereçam conforto. Por exemplo: “nós temos dinheiro suficiente para pagar pela comida e por nossa casa, mas talvez precisemos economizar nas saídas a restaurantes”, ou “nós fizemos uma pequena poupança para momentos como esses.”

É importante conversar com suas crianças porque eles sentem quando o estresse está presente e tornam-se ansiosos ou chateados quando ninguém se comunica com eles. Tudo que eles precisam é de uma explicação básica sobre a preocupação ou chateação dos adultos e qual impacto que isso terá sobre eles.

Seja sensível às necessidades de cada criança. É importante falar com cada criança em um nível que ela entenda. O que falar e a quantidade de informação que você deve passar para cada criança, depende da idade e do nível de desenvolvimento de cada criança. Em geral, as crianças que tem mais idade, vão querer e se beneficiar de informações mais detalhadas; crianças menores ou com problemas de desenvolvimento ou incapacidade intelectual, irão se beneficiar de informações mais rápidas e simples. Mas para todas as crianças, comece por perguntar o que eles já ouvirão ou primeiramente ofereça uma explicação simples. Depois pergunte as suas crianças se eles tem mais alguma pergunta.

Crianças que já tinham problemas com ansiedade ou problemas emocionais, talvez fiquem particularmente chateados ou preocupados com a situação econômica e podem se **beneficiar de conselhos mais diretos** e terem a necessidade de serem tranquilizados. Converse com o pediatra de suas crianças ou, no caso com a pessoa que providencia tratamento da saúde mental para as suas crianças, e se informe sobre como oferecer mais suporte nessas situações. Crianças em outras situações, como um problema sério de saúde ou que tenham um membro da família com problemas sérios de saúde, morte de um amigo ou membro da família, crianças que mudaram de residência recentemente ou que houve um divórcio na família, descobrem que é muito mais difícil de lidar com os problemas que vem com a crise financeira.

Fale com o pediatra de suas crianças se você acredita que as suas crianças estão mostrando sinal de estresse. É natural que as crianças fiquem preocupadas, se a família tem problemas financeiros, mas lembre-se de dizer a eles que eles não precisam resolver esses problemas. Eles, dessa forma, se sentirão melhor. Veja as dicas acima de como lidar com as suas crianças. Também, preste atenção nas suas crianças, para ver se existe alguma mudança em seu comportamento, amizades, no desenvolvimento escolar, e mantenha em contato com os pediatras de suas crianças ou com a pessoa que providencia tratamento da saúde mental, se for o caso.

Planeje reuniões de família. Reuniões de família são uma boa forma de encorajar uma comunicação saudável entre os seus membros. Pode ser um momento em que os membros da família aprendem como manter um bom relacionamento uns com os outros. Os pais também podem usar essas oportunidades para expressar o que esperam de cada um.

Pesquisas adicionais podem ser encontradas online em inglês na página:
<http://www.aap.org/disasters/economy-parents.cfm>