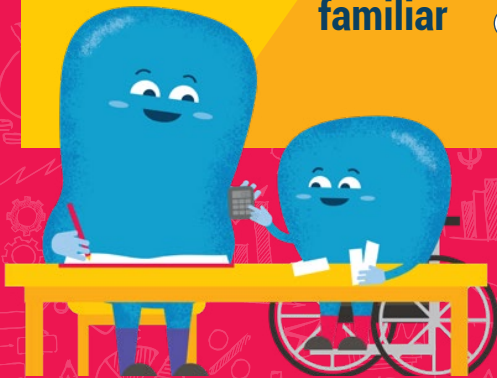


Crianza COVID-19

Presupuesto Familiar en Tiempos de Estrés Financiero

Millones de personas están estresadas por su situación económica a causa del COVID-19. Nos puede hacer sentir exhaustas/os, enojadas/os y distraídas/os. Que los hijos estén pidiendo cosas insistentemente podría causar discusiones. Pero podemos hacer algo que nos ayude a manejar mejor el estrés financiero.

Involucra a los niños, niñas y adolescentes en la elaboración del presupuesto familiar



- Un presupuesto es cómo decidimos en qué gastaremos nuestro dinero, aun en momentos de estrés
- Hacer un presupuesto juntos ayuda a los niños a entender que todos debemos tomar decisiones difíciles en momentos difíciles
- También ayuda a que las familias tengan lo suficiente al final de cada mes, y que pidan menos prestado



Averigua si hay alguna ayuda que puedas conseguir

Tu gobierno quizás esté dando dinero o kits de alimentos a las familias durante el COVID-19

Pregunta si hay lugares en tu comunidad que estén dando apoyo

¿En qué estamos gastando dinero ahora?

- Consigue un pedazo de papel (puede ser de un diario o un cartón) y un bolígrafo
- Dibuja todas las cosas en las que tú y tu familia gastan dinero cada mes
- Escribe al lado de cada dibujo cuánto cuesta cada una de esas cosas
- Suma cuánto dinero tienen para gastar en un mes

Hablen sobre necesidades y deseos

- Necesidades: ¿Cuáles son las cosas importantes o esenciales para que tu familia sobreviva? (como por ejemplo comida, jabón para lavarse las manos, necesidades para integrantes de la familia que están enfermos o con alguna discapacidad)
- Deseos: ¿Cuáles son las cosas que sería bueno tener, pero que no son esenciales?
- Conversa con tus hijos en qué cosas podrían intentar gastar menos como familia

Construyan su propio presupuesto

- Encuentre una bolsa de piedritas o algo que tenga muchos pedazos o piezas. Esto representa el dinero que tienen para el mes
- Como familia, decidan en qué gastarán, y pongan las piedras sobre el respectivo dibujo
- Es genial si logran ahorrar tan sólo un poco para el futuro, o para otra emergencia

¡Bien hecho! Millones de familias han dicho que esto ayuda.

Para más información haz clic en los links abajo:

[OMS](#)

[UNICEF](#)

[OTROS IDIOMAS](#)

[BASE DE EVIDENCIAS](#)