

# Crianza COVID-19

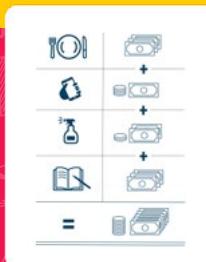
## Presupuesto Familiar en Tiempos de Estrés Financiero

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



unicef  
for every child

UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime

WHO  
WORLD HEALTH ORGANIZATION

End Violence  
Against Children

INTERNET  
GOOD THINGS

PARENTING FOR  
LIFELONG HEALTH

USAID  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

ACCELERATE  
ADOLESCENT  
SUCCESS

CDC  
CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION

The mark "CDC" is owned by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by CDC of any particular product, service, or enterprise.