



Bradley Hospital

Lifespan. Delivering health with care.®

Conversando com as crianças sobre tempos econômicos difíceis



Em uma economia difícil, muitos pais estão tendo dificuldades para prover as necessidades básicas de suas famílias. Ao enfrentar uma crise financeira, o que os pais devem dizer aos filhos? Quanta informação as crianças precisam saber?

É melhor que as conversas de adultos permaneçam entre adultos. Quando se trata de finanças, as crianças são impotentes e falar sobre problemas de dinheiro pode fazer com que se sintam vulneráveis, especialmente quando não há nada que possam fazer para ajudar na situação.

É muito importante que os filhos sintam que seus pais estão no controle, mesmo quando a mãe e o pai estão tendo muito estresse e não se sentem no controle.

Aqui estão três coisas para ajudar

Estresse é a reação do corpo a um desafio, que pode ser qualquer coisa, de um perigo físico até pedir para sair com alguém de quem gosta ou fazer um teste para entrar em uma equipe de esportes. O corpo humano responde aos estressores ativando o sistema nervoso e enviando um sinal para que as glândulas suprarrenais produzam maiores quantidades dos hormônios adrenalina e cortisol.

Essa resposta física ao estresse surge muito mais rapidamente nos adolescentes do que nos adultos, porque a parte do cérebro que pode avaliar calmamente o perigo e cancelar a resposta ao estresse não está totalmente desenvolvida nos adolescentes.

A resposta ao estresse pode causar problemas quando é uma reação exagerada ou se prolonga por muito tempo. Situações que duram muito tempo, como lidar com o divórcio dos pais ou sofrer bullying na escola, podem produzir um estresse de baixo nível mas duradouro que pode esgotar as reservas do corpo, enfraquecer o sistema imunológico e fazer com que o adolescente se sinta esgotado.

Apenas os fatos

Os pais devem limitar a quantidade de informações financeiras preocupantes que compartilham com os filhos, especialmente com as crianças com menos de 10 anos. Quando você está compartilhando informações, deve se restringir aos fatos. Não há necessidade de elaborar sobre o desconhecido. Se você decidir discutir suas preocupações em família, seu filho também pode começar a se preocupar.

Por exemplo, as crianças não precisam saber que os pais estão preocupados com possíveis demissões ou que estão recebendo notificações de uma possível execução hipotecária de seu credor imobiliário. Os pais devem esperar até que seus filhos precisem saber de algo como, por exemplo, que estão para se mudar para uma casa nova.

Quando você tiver os detalhes, comunique as informações de maneira clara e se atenha aos fatos. Por exemplo, um pai poderia dizer algo como: "Vamos mudar para um apartamento novo em breve. Mamãe e eu encontramos um lugar que será bom para nossa família. Continuaremos cuidando bem da família."

Honestidade

Se as crianças fizerem perguntas antes de quando você pretender compartilhar as informações, a melhor política é ser honesto. As crianças mais velhas podem perceber que está acontecendo algo e podem fazer perguntas como: "Por que a mamãe não está indo trabalhar mais?" ou "Por que não vamos tirar férias?"

É importante manter a mensagem honesta e simples. Uma resposta adequada e direta pode ser algo como: "Está mais difícil para nós porque mamãe não está trabalhando agora, mas estamos trabalhando juntos para cuidar da situação". Isso validará a observação da criança e também a tranquilizará porque, como pais, vocês estão com a situação sob controle.

Tempo e atenção

É fácil esquecer que o que as crianças realmente querem é o seu tempo e atenção, especialmente durante crises. Tente encontrar atividades divertidas e gratuitas para a família fazer junta. Há muitas coisas que você pode fazer que não custam nada, como passar um dia na praia ou fazer uma noite de jogos em casa. Os pais tendem a pensar que precisam fazer e comprar coisas que custam muito dinheiro para que seus filhos sejam felizes, mas dar seu tempo a eles pode ser o mais precioso de todos os presentes.

Onde obter ajuda

O *Kids' Link RI* pelo telefone 1-855-543-5465 (KID LINK) é um serviço de triagem de saúde comportamental pediátrica e rede de indicações que pode ajudar os pais a acessar tratamentos para seus filhos.

O *BH Link*, pelo telefone 401-404-5465, permite que todos os residentes Rhode Island de 18 anos ou mais que estão passando por crises de saúde mental e uso de substâncias recebam os serviços apropriados de que precisam o mais rapidamente possível.