



La crianza de los hijos e hijas en tiempos de estrés

Controlar las finanzas familiares

El dinero puede ser un gran motivo de preocupación, especialmente cuando te das cuenta que no puedes pagar algo que tu hijo o hija te ha pedido. A continuación, te mostramos cómo un presupuesto realista puede ayudar a administrar las finanzas de tu familia.

● Haz que el concepto de presupuesto sea fácil de entender

- Explica qué es un presupuesto y cómo puede ayudar a las personas a administrar su dinero.
- Elabora un presupuesto con tu hijo o hija para determinar qué cosas deben comprarse o pagarse cada mes.
- Cuéntales que un presupuesto puede ser útil para atender gastos futuros y para ahorrar dinero.

● Busca apoyo

Si estás tratando de equilibrar las finanzas de tu familia, es posible que puedas buscar ayuda del gobierno o de organizaciones locales.

● ¿En qué gastas?

- Hazte con un papel y un bolígrafo.
- Dibuja todas las cosas en las que tu y tu familia gastáis dinero cada mes, por ejemplo, alimentos, facturas del hogar y ropa.
- Escribid junto a cada imagen, cuánto cuesta cada cosa.
- Sumad cuánto dinero planeáis gastar cada mes.

● ¿Qué necesitáis?

- ¿Cuáles son las cosas más importantes que debéis tener en vuestra familia? Estas cosas esenciales son la que realmente necesitáis.
- ¿Qué cosas os gustaría tener en vuestra familia? Estas cosas no esenciales son lo que queréis.
- Explicad la diferencia entre necesidad y deseo, y enfatizad que es importante comprar lo que se necesita antes de comprar lo que se desea.

● Elaborad un presupuesto

- Llenad una bolsa con fichas de plástico, bloques de juegos de construcción o piedras. Este es el dinero de vuestra familia para el mes.
- Pensad juntos y decidid en qué gastaréis el dinero y colocadlo en las fichas de cada imagen.
- Reflexionad dónde podéis ahorrar algo de dinero para el futuro, o en caso de que os encontréis frente a una situación inesperada de emergencia.

CONSULTA TODOS LOS CONSEJOS

CONSULTA TODOS LOS VÍDEOS

Estos consejos están basados en la evidencia y han sido desarrollados por Parenting for Lifelong Health en colaboración con [UNICEF, WHO, y otras agencias internacionales.](#)