

Cómo hablar con sus hijos sobre los despidos

Jackie Coleman

Con licencia de
 **Harvard
Business
Review**

Tiempo de lectura:
2.5 minutos

ESTRATEGIA
Y DECISIONES

Todos sabemos que los despidos son difíciles. Crean estrés, preocupación e inestabilidad financiera, sin mencionar el dolor por un trabajo que usted amaba o los colegas que extraña. Desafortunadamente, los despidos son bastante comunes. En los Estados Unidos, aproximadamente 40% de los estadounidenses han sido despedidos al menos una vez en su carrera.

Los despidos, debemos recordar, son un asunto de familia. Esto significa abordar las conversaciones y cualquier problema que tengan de una manera clara y apropiada para su edad. He aquí algunas cosas que puede hacer para ayudar a su familia a sobrellevar la pérdida de un trabajo.

— **Prepárese para la conversación:** Tendrá que decirle a su familia que ha perdido su trabajo, y probablemente con bastante rapidez. Es probable que sus emociones estén crudas y probablemente aún se preocupe por lo que está sucediendo. Lo mejor que puede hacer es decidir (de antemano) cuál es el objetivo de la conversación, qué está dispuesto a compartir y qué es mejor no decir.

— **Sea apropiado para la edad:** Una conversación con un niño de 4 años será muy diferente a una con un adolescente. Con los niños más pequeños, la terminología importa mucho; trate de hablar en términos que entiendan. Los niños mayores, sin embargo, tienen una comprensión más matizada de las implicaciones de la pérdida del trabajo.

— **Sea auténtico:** Su instinto puede ser ocultar lo que siente en un esfuerzo por proteger a los niños, pero en realidad es saludable para ellos hablar acerca de emociones reales. Cuando los padres modelan emociones honestas, los niños tienen la oportunidad de ver a mamá y papá como humanos y ser testigos de la resiliencia y los mecanismos de afrontamiento saludables. Usted debería compartir qué es lo que siente, por qué y cómo está manejando esos sentimientos. Solo una breve advertencia: No busque apoyo emocional en los niños. Ese no es su papel.

— **Desarrolle un mantra familiar:** Un despido puede ser un momento de aprendizaje. Piensen juntos sobre lo que los define y cómo enfrentan los tiempos difíciles. Haga de eso una afirmación positiva sobre quiénes son como familia. Por ejemplo, “Somos Colemans y podemos hacer cosas difíciles juntos”.

Este artículo es útil para:

- Ayudar a su familia a sobrellevar la pérdida de un trabajo.
- Modelar valor, resiliencia, positividad y perseverancia.
- Conseguir su próximo trabajo.

No busque apoyo
emocional en los niños.
Ese no es su papel.

Los estudios muestran que estas afirmaciones positivas cambian las rutas neuronales e iluminan el centro de recompensa del cerebro. Esto también les da a sus hijos una sensación de estabilidad y trabajo en equipo.

— **Sea consistente:** Los niños prosperan con una rutina familiar estable. Aunque pueden ser necesarias modificaciones, mantener la semana lo más normal posible aumenta la sensación de seguridad y protección.

— **Hagan los cambios necesarios como familia:** Aunque la consistencia es una meta, es probable que se necesiten algunos cambios en el estilo de vida. Aproveche la oportunidad de involucrar a los niños en la lluvia de ideas y el desarrollo de sugerencias presupuestarias. Los temas apropiados pueden ser pensar en el presupuesto de comestibles, las actividades de fin de semana o el dinero para ropa.

— **Servir juntos:** La investigación muestra que el servicio a los demás puede ayudar a los participantes a ver más allá de sus propias situaciones y dolor, por lo que encontrar formas de trabajar juntos como voluntarios puede ser muy beneficioso.

Recuerde, los despidos son una oportunidad para modelar valor, resiliencia, positividad y perseverancia. Tener que modelar estos rasgos puede hacer que usted mismo los sienta, lo que incluso puede ayudarlo a conseguir su próximo trabajo.

Recuerde, los despidos son una oportunidad para modelar valor, resiliencia, positividad y perseverancia. Tener que modelar estos rasgos puede hacer que usted mismo los sienta, lo que incluso puede ayudarlo a conseguir su próximo trabajo.

Sobre la autora:

Jackie Coleman trabajó en programas educativos para el estado de Georgia.



El servicio para desarrollar habilidades directivas con contenidos de Harvard Business Review en español.

...Porque hoy depende de usted.

www.dirigehoy.com
contacto@dirigehoy.com