

# Familias de Militares

## ¿Qué está sucediendo?

En casi todas las comunidades viven familias de militares. Algunos padres en las fuerzas militares pueden encontrarse en servicio activo y vestir su uniforme todos los días. Otros padres pueden pertenecer a la Guardia Nacional o a las Reservas del Ejército y solo usar un uniforme cuando son llamados al servicio activo durante ciertos períodos.

Estas familias enfrentan un estrés particular. El padre militar debe enfrentar las ausencias periódicas y el estrés asociado con las transiciones tales como prepararse para el servicio o volver a integrar la vida civil. Los niños de las familias militares experimentan desafíos relacionados con el servicio del padre:

- El padre puede ausentarse de la familia y, en algunos casos, de manera riesgosa debido al despliegue.
- Los niños deben adaptarse al regreso del padre y a su reintegro a la familia.
- Muchos niños de militares enfrentan una serie de transiciones tales como mudanzas frecuentes, cambios de escuela y adaptarse a nuevos cuidadores.

El cónyuge, pareja o miembro de la familia adicional puede tener que enfrentar nuevas y mayores responsabilidades mientras que el padre militar está ausente. Todo esto puede agregar estrés a la unidad familiar y hacer que la ya difícil tarea de la crianza de los hijos sea aun más difícil.

## Lo que usted puede ver:

- Un padre en uniforme en su vecindario, escuela, lugar de culto u otro lugar de la comunidad
- Una madre o padre civil criando a sus hijos solo o sola durante períodos extensos
- Un abuelo o abuela, tía, tío u otro miembro adicional de la familia cuidando a un niño con un padre militar alistado
- Modificaciones en la conducta de un niño, ya sea manifestándose o retrayéndose cuando el padre militar está ausente.

## Qué puede hacer:

### Solidaridad con los padres

Busque oportunidades para agradecer y expresar su reconocimiento por el servicio que esta familia brinda a nuestro país. Invite a los padres y a los hijos a compartir sus experiencias de la vida militar.

### Relaciones sociales

Acérquese y conozca a sus vecinos militares, en particular si sirven en la Guardia Nacional o las Reservas. Inclúyalos en las oportunidades de recreación, participación y crecimiento del vecindario y la comunidad. Hágase amigo y ofrezca una mano. No espere a que su vecino le pida ayuda: ofrézcase a cortar el césped, compartir una comida, ayudar en pequeñas reparaciones de la vivienda o brinde algún respiro ofreciéndose para cuidar a los niños por algunas horas.

### Apoyo concreto en tiempos de necesidad

Comparta información sobre los recursos comunitarios, en particular sobre aquellos que ofrecen apoyo en momentos de necesidad. Pregunte a los padres militares qué recursos pueden ayudarlos cuando se trasladan al estado de servicio activo o cuando enfrentan una separación relacionada con las actividades militares y ayúdelos a ponerse en contacto con estos apoyos de manera temprana.

### Conocimiento de la crianza de los hijos y el desarrollo infantil

Los padres militares y los demás cuidadores de la familia pueden necesitar ayuda adicional para entender cómo las transiciones, la separación y la ansiedad pueden afectar la conducta de su hijo. Entender que esos cambios de comportamiento y sus manifestaciones o retraimiento son normales y esperables puede hacer que sea más fácil manejar estos desafíos.

### Desarrollo social y emocional de los hijos

Si usted tiene niños de familias de militares en su programa o vecindario, invítelos a compartir sus pensamientos y sentimientos sobre las separaciones y experiencias que pueden estar experimentando. Si planifica actividades para niños en su comunidad, recuerde crear una manera en la que un niño con un padre distante pueda participar.

*Esta hoja de consejos fue creada con información de expertos en organizaciones nacionales que trabajan para proteger a los niños y fortalecer a las familias. Para descargar esta publicación o para obtener más consejos para los padres (en inglés), vea: [www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting](http://www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting) o llame al 1.800.394.3366.*