

# Familias militares



## Lo que está pasando

En casi todas las comunidades viven familias 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 usar un uniforme solamente cuando son llamados al servicio activo.

Todas las familias militares enfrentan tensiones específicas que pueden hacer que el difícil trabajo de crianza sea aun más difícil:

- El padre militar debe lidiar con ausencias periódicas y el estrés asociado con prepararse para el servicio activo o para volver a integrarse a la vida civil.
- Los niños deben ajustarse a tener un padre lejos de la familia (y, en algunos casos, en peligro) y luego a la reintegración del padre a la familia. Muchos niños de familias militares también lidian con mudanzas y cambios de escuela frecuentes, y adaptarse a nuevos proveedores de cuidados.
- El cónyuge, pareja o miembro de la familia extendida puede tener que enfrentar nuevas y mayores responsabilidades mientras que el padre militar está ausente.

## Lo que usted podría estar observando

- 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, u otro pariente cuidando a un niño con un padre militar desplegado
- Modificaciones en el comportamiento de un niño, ya sea demostrando mala conducta o retrayéndose cuando el padre militar está ausente.

## Lo que usted puede hacer

- Exprese apreciación por el servicio que la familia brinda a nuestro país. Invite a los padres y a los hijos a compartir sus experiencias de la vida militar.
- Acérquese y conozca a sus vecinos militares, en particular si sirven en la Guardia Nacional o las Reservas. Inclúyalos en actividades comunitarias

y del vecindario. No espere a que su vecino le pida ayuda: ofrézcase a cortar el césped, compartir una comida, ayudar en pequeñas reparaciones del hogar o a cuidar a los niños por algunas horas.

- Comparta información sobre los recursos comunitarios que ofrecen apoyo en momentos de necesidad. Pregunte a los padres militares qué recursos pueden ayudarlos más cuando enfrentan una separación relacionada con las actividades militares y ayúdelos a ponerse en contacto con estos apoyos de manera temprana.
- Ayude a los padres militares y a los demás cuidadores de la familia a entender cómo las transiciones, la separación y la ansiedad pueden afectar el comportamiento de su hijo. Entender que esos cambios de comportamiento y sus manifestaciones o retraimiento son normales puede hacer que sea más fácil manejar estos desafíos.
- Invite a los niños de familias militares en su vecindario a compartir sus pensamientos y sentimientos sobre las separaciones y transiciones que puedan estar experimentando. Si planifica actividades para niños en su comunidad, recuérdese de crear una manera en la que un niño con un padre distante pueda participar.

### *Recuerde:*

*Las familias militares necesitan sentirse apoyadas en incluidas en sus vecindarios y comunidades. ¡Usted puede ayudar!*

*Para más información acerca de apoyo para familias militares, visite la sección Working With Military Families (Trabajando con Familias Militares) en el sitio web de Child Welfare Information Gateway:*

*<https://www.childwelfare.gov/systemwide/cultural/families/military.cfm>*

Esta hoja informativa se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja informativa y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting> o llamando al 800.394.3366.