

# 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.

## Lo que usted podría estar observando

Todas las familias militares enfrentan tensiones específicas que pueden hacer que el difícil trabajo de crianza sea aún 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 puede hacer

- **Expresar agradecimiento por el servicio que la familia brinda a nuestro país.** Invite a los padres y a los hijos a compartir sus experiencias positivas 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 apoyos 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 proveedores de cuidado 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.

Para más información en inglés 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 en <https://www.childwelfare.gov/topics/systemwide/diverse-populations/military/>.

---

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

---

Esta hoja de consejos 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 de consejos y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/preventionmonth/resources/tip-sheets/> o llamando al 800.394.3366.