APOYAR A LOS NIÑOS DE CERO A TRES AÑOS

CÓMO CUIDAR DE SÍ MISMO Y DE SU FAMILIA VETERANA

Publicado por:

ZERO TO THREE®
National Center for Infants, Toddlers, and Families

CERO A TRES™
Centro Nacional para la Infancia Temprana y la Familia

EN SOLIDARIDAD CON LAS FAMILIAS DE VETERANOS™

En este folleto se explica por qué cuidarse a sí mismo es una forma de cuidar a su niño menor de tres años. Elija una o dos ideas para apoyar a su niño, a su familia y a usted mismo.

Yo pensaba que era egoísta pensar en mí mismo. Después me di cuenta de que cuidarme es una de las formas de cuidar a mis niños. No tengo mucho tiempo libre, pero aunque sean pocos, esos momentos pueden ser provechosos.

Resumen:

CUIDARSE = CUIDAR A SU HIJO

Cuidar a su niño menor de tres años consiste no sólo en lo que usted dice y hace sino en cómo se siente. ¿Está tranquilo o tenso? ¿Puede concentrarse en su hijo o está siempre distraído? ¿Tiene el tiempo y la energía que hacen falta para prestarle atención y estar presente para su hija, para reír y jugar con ella?

Estas son preguntas importantes para todos los padres o madres de niños de cero a tres años. Pero, son todavía más importantes cuando usted tiene que hacer frente a otras causas de estrés resultantes de la transición del servicio activo a la vida civil.

LO QUE USTED PUEDE EXPERIMENTAR Y SENTIR

Para apoyar a su hijo, comience por tratar de entender sus propias experiencias y sentimientos

Muchos padres o madres están tan ocupados cuando tienen que cuidar a su hijo que no se toman el tiempo necesario para "reabastecerse" física ni emocionalmente. ¿Es usted uno de ellos? ¿Se siente exhausto? ¿Se le están agotando la paciencia y la energía para disfrutar de su hijo?

Al igual que muchos padres o madres militares que fueron dados de baja, desactivados o pasaron a retiro de las Fuerzas Armadas, es posible que usted tenga que mudarse lejos de los amigos con los que compartió el servicio militar; pero, no está solo, aunque es posible que algunas veces se sienta así. Su familia y amigos todavía están en su vida, listos para darle ánimo desde lejos. Además, hay personas y servicios a los que puede acudir en su comunidad civil. Si dedica algún tiempo a informarse, encontrará valiosos recursos a través del Departamento de Asuntos de los Veteranos (AV) y otras organizaciones de veteranos, así como recursos de la comunidad. Estas son algunas estrategias que pueden ayudarle a encontrar el apoyo que necesita:

- *Recuerde, todos los padres o madres necesitan apoyo*. Ser padre o madre es una maravilla y una alegría. También es una tarea increíblemente difícil y exigente.

- *Tenga claro que es bueno pedir ayuda*. Como lo explica una madre: "Se necesita valor para pedir algo que uno necesita. Algunos piensan que es una señal de debilidad. Creo que si pedir ayuda es bueno para mis hijos, es una señal de fortaleza".

- *Busque información sobre servicios en diversos lugares*. Como explica un papá, "Mientras mayor sea el número de personas con las que habla, mayores probabilidades tendrá de encontrar lo que necesita".

¿Qué opina?

- ¿A qué hora está su hijo más tranquilo? ¿Más feliz? ¿Más interesado? ¿Cuándo está más inquieto?
- ¿Cuándo está usted más calmado? ¿Más inquieto?
- ¿Cómo sabe que usted necesita una pausa?
- ¿A quién puede llamar cuando necesita más apoyo?

• *Si la persona con quien está hablando no puede ayudarle, pídale el nombre y número telefónico de alguien que pueda hacerlo*. Finalmente, encontrará a la persona que le dará la información o el servicio que necesita.

• *No sea tímido*. En todas las comunidades hay personas cuyo trabajo es apoyar a las familias. Quieren hacer todo lo posible por ayudarle.

¿Observa alguno de estos cambios en usted mismo?

- Dificultades del sueño, como despertarse en medio de la noche o tener pesadillas.
- Cambios en los hábitos de alimentación, como perder el apetito o comer en exceso.
- Irritabilidad, estallidos emocionales y llanto.
- Resentimiento o rabia acerca de la mudanza y otras transiciones hacia la vida civil.
- Dudas acerca de su capacidad para enfrentar la situación.
- Falta de energía y disminución del placer en la vida cotidiana.
- Sensación de que tiene poco control sobre su vida.
- Temor y ansiedad acerca del bienestar del veterano y la adaptación de su familia.

Estas son respuestas usuales a las transiciones importantes de la vida. Si persisten o interfieren en las actividades diarias, hable con un profesional que pueda responder a sus preguntas y darle el apoyo que usted quizás necesita.

USTED NO ESTÁ SOLO

Entre los tipos de apoyo y los servicios que puede considerar se encuentran:

- El apoyo personal de su familia, amigos y vecinos.
- Los servicios de la comunidad, como centros comunitarios, programas de cuidado de niños, oficinas de recursos y de remisión a otras instituciones, iglesias, la YMCA de las Fuerzas Armadas, la Legión Americana, y la USO.
- Servicios de apoyo a los veteranos y a las comunidades, como:

State Veterans Affairs Offices (Oficinas Estatales de Asuntos de los Veteranos): los veteranos de las Fuerzas Armadas de los Estados Unidos podrían tener derecho a participar en una amplia gama de programas y servicios prestados por el Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA). La admisibilidad para recibir la mayoría de los beneficios del VA se basa en la baja del servicio militar activo por condiciones que no sean deshonrosas, y ciertos beneficios exigen haber servido durante una guerra. Este enlace le ayudará a encontrar la oficina estatal de VA que le corresponde: http://www.va.gov/statedva.htm.

VA Caregivers Support (Apoyo del VA para proveedores de cuidado): El Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA) ofrece servicios que pueden brindarle el apoyo más adecuado para usted. Ya se trate de que usted y el veterano que cuida necesiten ayuda en casa o sencillamente a alguien que los escuche, estos servicios están disponibles para apoyarlo. http://www.caregiver.va.gov.

Wounded Warrior Resource Call Center (WWRCC) (Centro de llamadas del Proyecto Wounded Warrior): El WWRCC, del Departamento de Defensa, fue creado en septiembre de 2008 para ofrecerles a los miembros de las Fuerzas Armadas y a los veteranos que sufrieron heridas, enfermedades o lesiones, así como a su familia inmediata y a sus principales proveedores de cuidado, un punto único de contacto para recibir ayuda en la notificación de deficiencias del servicio en los establecimientos militares, obtención de servicios de atención de salud, información sobre beneficios y atención de cualquier otra dificultad encontrada mientras se da apoyo a los veteranos lesionados. Los consultores del proyecto Wounded Warrior colaboran con representantes que trabajan con los siguientes programas: *Army Wounded Warrior Program (AW2)*, *Marine Wounded Warrior Regiment*, *Navy SAFE HARBOR Program*, y *Air Force Wounded Warrior Program*. El servicio respalda los programas que son los principales medios de apoyo para los heridos y sus familias; el Centro se ocupa de vincular a los miembros y a sus familias que lo soliciten con recursos como Military OneSource y puede servir de enlace con otros organismos federales y organizaciones sin fines de lucro. Para comunicarse gratis con el WWRCC, llame al 800-342-9647.

El sitio web del WWRCC ofrece a los miembros en servicio activo y a los veteranos, así como a sus familias y proveedores de cuidado, la información que necesitan en lo que respecta a establecimientos militares, servicios de atención de salud, y beneficios. Respalda el acceso al WWRCC y a especialistas capacitados que están a la disposición las 24 horas del día los siete días de la semana, llamando al teléfono 800-342-9647 o a través del sitio web www.militaryonesource.com. Hay

información disponible acerca de la forma de comunicarse con otras familias para fines de apoyo y recreación. Para tener acceso a este sitio web visite: www. woundedwarriorresourcecenter.com.

National Resource Directory (NRD) (Directorio Nacional de Recursos): El NRD es un directorio similar a las páginas amarillas, que puede consultarse en internet, destinado a los miembros del servicio y los veteranos heridos, enfermos y lesionados, así como a sus familias y a todas las personas que los apoyan. El Directorio presenta más de 10.000 servicios y recursos disponibles a través de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales para apoyar la recuperación, rehabilitación y reintegración en la comunidad. Para tener acceso al NRD, visite www. nationalresourcedirectory.org.

Iraq–Afghanistan Veterans of America: Veteranos Estadounidenses de Iraq y de Afganistán (IAVA) es la principal organización apartidaria sin fines de lucro para los veteranos de Iraq y Afganistán. Su misión es mejorar la vida de los veteranos de las guerras en Iraq y Afganistán y de sus familias, mediante programas en cuatro campos principales de impacto: apoyo a los nuevos veteranos en cuestiones de salud, educación, empleo y formación de una comunidad duradera para los veteranos y sus familias (HEEC). http://www.iava.org.

Wounded Warrior Project: El Wounded Warrior Project® (WWP) (Proyecto de Combatientes Heridos) adopta un enfoque holístico cuando presta servicios a los militares y sus familias para que puedan alimentar la mente y el cuerpo y favorecer el empoderamiento y la participación en el aspecto económico. Por medio de un enfoque humanista e interactivo, el WWP espera promover la generación más exitosa y mejor adaptada de militares heridos en la historia de nuestra nación. https:// woundedwarriorproject.org.

Child Care Aware of America (antiguamente NACCRA): La organización Child Care Aware® of America trabaja con más de 600 organismos estatales y locales de recursos y referencias sobre cuidados para niños, a fin de asegurar que las familias de cada comunidad local tengan acceso a cuidados para niños asequibles y de buena calidad. Dirige proyectos que aumentan la calidad y la disponibilidad de los cuidados para niños, ofrecen capacitación integral a profesionales de cuidado infantil, emprenden investigaciones pioneras en esta materia, y defienden las políticas de cuidados infantiles que tengan un impacto positivo en la vida de los niños y de sus familias. http://www.naccra.org.

ZERO TO THREE CERO A TRES: el Centro Nacional para la Infancia Temprana y la Familia es una organización nacional sin fines de lucro que ofrece un cúmulo de información acerca del desarrollo social, emocional e intelectual de los niños de cero a tres años. La página web dedicada a los militares apoya a los profesionales y a los padres militares al publicar artículos mensuales, información y eventos en www. zerotothree.org/military.

CÓMO LO VIVE SU HIJO

Ahora, trate de entender lo que su hijo experimenta y siente

Como la conexión entre ustedes es tan profunda, su hijo capta sus sentimientos. Cuando usted se siente atendido, su niño menor de tres años siente su confianza interior y su calma. Cuando el padre o la madre está agotado, el niño puede notar la tensión en la voz de los adultos, en su expresión o en sus brazos cuando lo alzan. Quizás sienta que su apoyo no es firme. Puede volverse irritable, apegado o excesivamente silencioso, o hasta enojarse.

Cuando usted se cuida, puede estar más disponible física y emocionalmente para su hijo. El niño se sentirá a salvo, seguro, feliz y libre para explorar las maravillas de su mundo porque usted tendrá la energía, la paciencia y el tiempo para:

- Sentarse en su mecedora favorita para acurrucarse con él.
- Hablar de lo que ustedes dos están viendo y haciendo juntos.
- Invitar a su hijo a participar en las rutinas diarias, como poner la mesa, hacer la cama y clasificar la ropa para lavar.
- Disfrutar el juego con palabras y sonidos mientras le canta a su bebé y hace rimas divertidas con su niño pequeño.
- Leerle pacientemente el mismo libro por quinta vez.
- Caminar hasta el parque.
- Compartir el placer y la emoción de su hijo por sus nuevos descubrimientos y logros.
- Jugar juegos imaginarios.
- Mantenerse en calma mientras limpia el jugo derramado y le explica que "los accidentes ocurren".
- Responder de maneras positivas a las modalidades de conducta desafiantes como golpear, arrancar un objeto o morder, por ejemplo, reorientando la atención del niño, dándole palabras para expresar sus sentimientos y ayudándole a consolarse con su juguete u objeto preferido que le ayude a aprender autocontrol.

Su hijo depende de usted cada día. Cuando usted tiene el apoyo que necesita, tendrá más que darle a su hijo. Tendrá una carga mayor de energía, paciencia, disfrute, alegría, risa y humor que ayudarán a su hijo a sentirse seguro, protegido y amado.

Para apoyar a su hijo, cuídese. Programe tiempo para usted mismo en su calendario o agenda familiar. Estas son algunas de las ideas que puede probar:

- Descanse, haga ejercicio y trate de comer regularmente comidas balanceadas. Cuando usted está sano, su hijo cosecha los beneficios.
- Mantenga su rutina diaria lo mejor que pueda. Saber siempre lo que se espera puede ser tranquilizador para usted y para su niño.
- Cambie su manera de pensar cuando sea necesario.
- Trate de apreciar las cosas pequeñas. Disfrutar de un café mientras lee el periódico en la mañana, dar una caminata que le dé energía o hacer el crucigrama, por ejemplo, pueden ayudarle a recargar sus baterías cada día y todos los días.
- Quítese la culpa. Como dice una madre, "No me siento culpable quedándome sentada los domingos, sin hacer nada más que pasar el rato con mi hijo. Es nuestro momento de recuperar el aliento y estar juntos".
- Permanezca conectado. Manténgase en contacto estrecho con su familia y amigos. Comparta sus miedos y preocupaciones, así como su orgullo y alegría por su hijo.
- Controle la exposición a los medios. Tal vez le convendría limitar cuántas noticias mira, y mírelas cuando su hijo duerme. Las imágenes y reportajes sobre violencia pueden asustar a los niños y evocar la ansiedad en el veterano.

¿Qué opina?

¿Qué le hace sentirse feliz? ¿Qué le da energía? ¿Qué le hace sentirse tranquilo? ¿Para qué actividad le gustaría tener más tiempo? ¿Cómo puede hacer un poco de tiempo para todo esto en la semana?

- Tenga expectativas realistas para usted mismo. Nadie tiene todas las respuestas cuando se trata de criar un niño menor de tres años. Todo padre o madre a veces quisiera que la vida tuviera un botón de repetición. En lugar de ser duro con usted mismo, considere sus errores como una oportunidad de aprender.

- Dese una palmada en la espalda. Siéntase orgulloso de todo lo que ha logrado hoy y deje que las cosas pendientes esperen hasta mañana.

- Finalmente, recuerde que cuidarse no tiene que afectar a su presupuesto familiar. ¿Es muy cara la entrada para un parque de diversiones? Ponga a funcionar el rociador en su patio o dele a su niño menor de tres años un recipiente con agua y déjelo "pintar" su casa mientras usted disfruta del aire fresco. Si teme que un masaje en un spa local aumente su deuda y su estrés, opte por una pedicura casera hecha por usted misma o una amiga. Si las entradas para un juego de fútbol profesional o universitario local son demasiado caras, haga palomitas de maíz, encargue una pizza y vea el juego en casa con uno o dos amigos. También hay muchos establecimientos civiles que honran su servicio a nuestro país, ofreciéndoles a los veteranos y sus familias descuentos en servicios, usualmente alrededor del Día de los Veteranos en noviembre.

Recuerde lo maravilloso de lo cotidiano

Usted y su hijo pueden reconfortarse mutuamente al estar juntos. La alegría que comparten y la sensación de estar conectados pueden ayudarles a superar momentos difíciles. Quédense con la pijama puesta y jueguen juntos, den un paseo por el parque, o acurrúquense y disfruten leyendo juntos un libro favorito.

Referencia

Este folleto se basa parcialmente en información e ideas de:
Pawl, J. H. y St. John, M. (1998). *How you are is as important as what you do. . . in making apositive difference for infants, toddlers, and their families*. Washington, DC: ZERO TO THREE.

Reconocimientos

Agradecemos especialmente a las siguientes personas, que ayudaron a crear y a publicar este folleto:

Mary E. (Tib) Campise, LICSW
Prevention and Intervention Section Head
Marine and Family Services Branch (MRRO)
Headquarters, U. S. Marine Corps
Personal and Family Readiness Division
Quantico, VA

Dr. Tom Gaskin
Deputy Branch Head, COSC
Headquarters, U. S. Marine Corps
Personal and Family Readiness Division
Quantico, VA

Sherryl Scott Heller, PhD
Tulane University Institute of Infant and Early Childhood Mental Health
Graduate Fellow, ZERO TO THREE 2011–2013
Early Childhood Mental Health Consultant
Cónyuge militar por 23 años
New Orleans, LA

Eric S. Hughes
Illinois Army National Guard Chaplain Corps
Springfield, IL

Nadine M. Moore
Chief, Child and Youth Program Section
Soldier and Family Support Division (ARNGHS)
National Guard Bureau
Alexandria, VA

Margret Nickels, PhD
Director of the Center for Children and Families
Erikson Institute Graduate School in Child Development
Chicago, IL

Major Michael Porter
Deputy Branch Head, Family Readiness Branch
Headquarters, U. S. Marine Corps
Personal and Family Readiness Division
Quantico, VA

Megan Pomfret
Cónyuge y nueva madre, Marine Corps
Tacoma, WA

Jane Steinen
Program Specialist
Children, Youth and Teen Programs (MRZ-3)
Headquarters, U. S. Marine Corps
Personal and Family Readiness Division
Quantico, VA

Ramsey Sulayman
Veteran
Iraq and Afghanistan Veterans of America
Washington, DC

Barbara Thompson, MS
Director, Office of Family Policy/Children and Youth
Military Community & Family Policy
Office of the Secretary of Defense
Washington, DC

Un agradecimiento especial al Departamento de Asuntos de los Veteranos por su revisión de estos materiales.

Reconocemos especialmente la contribución de Jane Steinen, Program Specialist (MRZ-3), y Michael Berger, Deputy Branch Head, Sección de Preparación Familiar (*Family Readiness Branch*) (MRZ), Cuartel General (*Headquarters*), Cuerpo de Infantería de Marina de los Estados Unidos (*U. S. Marine Corps*), División de Preparación Personal y Familiar (*Personal and Family Readiness Division*).

CERO A TRES expresa su sincero agradecimiento a la Fundación McCormick por su apoyo al proyecto *En solidaridad con las familias de veteranos®*.

CERO A TRES desea expresar su reconocimiento a la Personal and Family Readiness Division, U.S. Marine Corps, Headquarters, por haber hecho posible la edición original de este folleto.

ROBERT R. McCORMICK FOUNDATION

Desde 1993, la *Robert R. McCormick Foundation* ha invertido en la educación temprana

Publicado por

ZERO TO THREE®
National Center for Infants, Toddlers, and Families

CERO A TRES™
Centro Nacional para la Infancia Temprana y la Familia

www.zerotothree.org

Copyright © 2015 ZERO TO THREE CERO A TRES
Todos los derechos reservados.

Impreso en los Estados Unidos de América
ISBN 978-1-938558-36-8

Redacción Amy Dombro
Diseño: Austin Metze Design
Crédito fotográfico: Cubierta, página 1, KIWI Street Studio;
Cubierta interior, página 3, Allison Silberberg;
página 5, Cpl. Jody Lee Smith; página 6, Julia Yeary;
página 8, Sgt. Aaron Rognstad.

Los modelos en las imágenes tienen fines ilustrativos solamente.

Para más información sobre de la forma de recibir apoyo para usted y sus hijos pequeños en momentos de estrés después de servir en las Fuerzas Armadas, consulte a CERO A TRES en www.zerotothree.org/military.