

EN SOLIDARIDAD CON LAS FAMILIAS DE MILITARES:®

APOYO A NUESTROS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

TRASLADOS

**¿Nos mudamos?
¿Mi voto no cuenta?
:**



Los traslados pueden ser estresantes para los niños de cero a tres años. No olvide reconfortarlos mucho y darles comprensión durante la mudanza.

Preparado por



**ZERO
TO
THREE™**

National Center for Infants,
Toddlers, and Families



**CERO
A
TRES™**

Centro Nacional para la Infancia
Temprana y la Familia

Copyright © 2015 ZERO TO THREE
ISBN 978-1-938558-48-1

CERO A TRES agradece al Iraq
Afghanistan Deployment Impact
Fund administrado por la California
Community Foundation por su apoyo
al proyecto **En solidaridad con las
familias de militares** y a la McCormick
Tribune Foundation por hacer posible la
versión original de este folleto.
www.zerotothree.org

CONTACTO:



APOYO A NUESTROS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

TRASLADOS

¡Los traslados pueden producir estrés en toda la familia!

- Para los niños de cero a tres años, pueden significar una alteración de sus hábitos, así como la separación de sus compañeros de juego, de sus proveedores de cuidado, y de otros adultos importantes.
- Asegúrese de preparar a su hijo lo más posible para la próxima mudanza. Si es posible, muéstrole fotos de la nueva casa, háblele acerca de cómo será, y léale libros acerca de las mudanzas y la separación.
- Apoye a sus niños de cero a tres años al reconocer cómo podría afectarlos este cambio. Reconozca sus sentimientos y tenga paciencia si la conducta desafiante aumenta.
- Mantenga las mismas rutinas que siempre los han hecho sentir seguros y protegidos, en la medida de lo posible.
- Déles tiempo para adaptarse a su nuevo entorno, incluso a nuevas cunas, dormitorios, proveedores de cuidado, etc.



Photo credit: Kiwi Street Studios

EN SOLIDARIDAD CON LAS FAMILIAS DE MILITARES:®

APOYO A NUESTROS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

MATENERSE EN CONTACTO

**“Podemos estar juntos
aunque estemos separados”.**



Hay maneras de mantener
a un niño de cero a tres años vinculado
con un padre o una madre que está desplegado.

Preparado por



**ZERO
TO
THREE™**

National Center for Infants,
Toddlers, and Families



**CERO
A
TRES™**

Centro Nacional para la Infancia
Temprana y la Familia

Copyright © 2015 ZERO TO THREE
ISBN 978-1-938558-50-4

CERO A TRES agradece al Iraq
Afghanistan Deployment Impact
Fund administrado por la California
Community Foundation por su apoyo
al proyecto **En solidaridad con las
familias de militares** y a la McCormick
Tribune Foundation por hacer posible la
versión original de este folleto.
www.zerotothree.org

CONTACTO:



APOYO A NUESTROS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

MATENERSE EN CONTACTO

Los niños de cero a tres años sí sienten una pérdida cuando sus padres o madres van al combate.

Es importante que los niños pequeños se mantengan en contacto con el padre o la madre ausente a lo largo de la separación.

Recomendaciones para mantener el contacto:

- Antes de partir, el padre o madre en servicio activo puede grabarse en audio o video mientras le cuenta un cuento o lee los libros favoritos de su hijo. Antes de partir, el padre o la madre en servicio activo puede tomarse fotos con su niño pequeño mientras lleva a cabo rutinas cotidianas y tranquilizadoras (lee libros, lo baña, lo cubre con la manta en la cama, etc.). Esas fotos pueden mantenerse al alcance inmediato de los miembros de la familia, en especial del niño. El padre o la madre que se queda con el niño también puede hacer un álbum con esas fotos para que el niño pueda llevarlo a otros sitios, como la guardería, donde quizás necesite que lo consuelen.
- El proveedor de cuidado puede sentarse regularmente con el niño de cero a tres años y compartir recuerdos del padre o de la madre ausente mientras ven álbumes de fotos o de recortes.
- El padre o la madre que está desplegado puede enviar cartas, ilustraciones u otros objetos especiales para su hijo pequeño. El padre o la madre que se queda con el niño puede, a su vez, añadir esos objetos al álbum de recortes.
- El padre o la madre en combate puede participar en actividades "compartidas". Por ejemplo, puede hacer un dibujo y enviarlo al niño. El niño puede colorearlo, tomarse una foto con el arte compartido, y enviarle la foto al padre o la madre que está lejos.
- El padre o la madre que fue desplegado puede dejarle al niño una camisa con su olor.
- El proveedor de cuidado que se quede con el niño puede reconfortarlo continuamente acerca de lo mucho que el padre o madre que fue desplegado lo quiere y piensa en él. Por ejemplo, el padre o madre que se queda con el niño podría decir: "Tu mamá te quiere tanto que piensa en ti todo el tiempo y quisiera estar aquí contigo si pudiera".
- El proveedor de cuidado que se quede con el niño puede mantener vivas las imágenes y los recuerdos del padre o de la madre en combate si lo mantiene como parte de las rutinas diarias. Por ejemplo, mientras come yogur con el niño, el proveedor de cuidado puede decir: "¡A tu papá también le encanta comer yogur. Los bananos también le gustan mucho!".



Photo credit: iStock

EN SOLIDARIDAD CON LAS FAMILIAS DE MILITARES:®

APOYO A NUESTROS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

REUNIFICACIÓN

Necesiten todavía
más tiempo
y paciencia
para adaptarse



Es usual que los niños de cero a tres años
necesiten todavía más tiempo
y paciencia para adaptarse al regreso de un
padre o madre que regresa del combate.

Preparado por



ZERO
TO
THREE™

National Center for Infants,
Toddlers, and Families



CERO
A
TRES™

Centro Nacional para la Infancia
Temprana y la Familia

Copyright © 2015 ZERO TO THREE
ISBN 978-1-938558-51-1

CERO A TRES agradece al Iraq
Afghanistan Deployment Impact
Fund administrado por la California
Community Foundation por su apoyo
al proyecto **En solidaridad con las
familias de militares** y a la McCormick
Tribune Foundation por hacer posible la
versión original de este folleto.
www.zerotothree.org

CONTACTO:

APOYO A NUESTROS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

REUNIFICACIÓN

Un reencuentro al regreso del combate puede ser difícil para los niños menores de tres años... ¡todo cambia otra vez!

- Recuerde que, por más que el reencuentro sea emocionante, puede parecer confuso y hasta abrumador para un niño pequeño.
- Es posible que el niño no salga corriendo a los brazos del padre o de la madre que regresa... podría necesitar tiempo para ello. Esto no es un rechazo al padre o a la madre que regresa, sino la manera que tiene el niño de pedir que se vaya a su propio ritmo mientras todos se vuelven a familiarizar entre sí.
- Si un niño se comporta de una forma distinta a la que se esperaba, esto podría deberse a muchas razones diferentes. El temperamento individual (su forma única de relacionarse con el mundo), su edad, y su etapa de desarrollo son solamente algunos de los factores que pueden influir sobre la respuesta de un niño al regreso a casa.
- En la medida en que el padre o la madre que regresa retoma su papel en las actividades cotidianas de la familia, ¡la relación entre padre o madre e hijo puede fortalecerse más que nunca!
- Es difícil pensarlo, pero los niños menores de tres años tienen un intervalo de memoria con respecto al padre o a la madre que regresa. Lo importante es tomar en cuenta en qué forma el padre o la madre dejó "una impresión" en su hijo antes de la partida al combate. ¡Esas experiencias compartidas son invaluable y contribuyeron a hacer del niño lo que es hoy!

Estas son algunas de las formas en las que el padre o madre que regresa puede reconectarse con su niño de cero a tres años:

- Lea acerca de la etapa de desarrollo de su hijo. Esto le ayudará a comprender mejor lo que su hijo experimenta y cómo podría manifestarlo a través de su conducta. Para obtener información sobre el desarrollo temprano del niño, puede visitar el sitio web de CERO A TRES en www.zerotothree.org.
- Recuerde que debe ir al ritmo de su hijo. Esté atento a las necesidades y señales de su hijo. Quizás necesite acostumbrarse a su presencia antes de comenzar a disfrutar de que lo lleve a caballito o le dé un abrazo de oso. Cada niño es diferente de todos los demás.
- Hable con la persona que cuidó de su hijo mientras estuvo desplegado. Averigüe qué ha hecho su niño, cuáles son sus rutinas, qué le gusta y qué no le gusta. Si usted comparte el cuidado con el otro padre o madre, es importante que ustedes hablen acerca de cómo les gustaría ejercer el cuidado conjunto.
- ¡Disfrute de su niño y él seguramente disfrutará de usted! Juegue con él, cántele, cuénteles cuentos, léale libros, vaya a caminar y a explorar con él. Esos son los momentos de la vida cotidiana que le permitirán reconstruir gradualmente e incluso profundizar su relación.

EN SOLIDARIDAD CON LAS FAMILIAS DE MILITARES:®

APOYO A NUESTROS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

RUTINAS

**“Ni me hables
hasta que no me haya
tomado mi leche de la mañana”.**



Trate de mantener las rutinas sin cambio durante las separaciones y mudanzas para ayudar a los niños menores de tres años a sentirse más seguros.

Preparado por



**ZERO
TO
THREE™**

National Center for Infants,
Toddlers, and Families



**CERO
A
TRES™**

Centro Nacional para la Infancia
Temprana y la Familia

Copyright © 2015 ZERO TO THREE
ISBN 978-1-938558-47-4

CERO A TRES agradece al Iraq
Afghanistan Deployment Impact
Fund administrado por la California
Community Foundation por su apoyo
al proyecto **En solidaridad con las
familias de militares** y a la McCormick
Tribune Foundation por hacer posible la
versión original de este folleto.
www.zerotothree.org

CONTACTO:

APOYO A NUESTROS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

RUTINAS

Los niños de cero a tres años se sienten seguros y queridos cuando tienen rutinas previsibles con las que pueden contar cada día.

- Jugar, dormir la siesta, contar cuentos, caminar y bañarse regularmente, son sólo algunas de las actividades que les dan a los niños menores de tres años un sentido de previsibilidad y estabilidad.
- Trate de establecer y mantener rutinas diarias para su hijo pequeño, especialmente en períodos de estrés.
- Preste especial atención a aquellas rutinas que el miembro de la familia que fue desplegado hacía con su hijo. Por ejemplo, si ese padre o esa madre siempre cantaba una canción de cuna, trate de mantener esa tradición tan valiosa. Usted puede grabar en audio o en video al padre o a la madre que está desplegado cuando le canta al niño, o puede tratar de hacerlo usted mismo. Podría no ser exactamente la misma forma en que "papá lo cantaba", ¡pero va a significar mucho para su hijo saber que le importa lo suficiente para probarlo!

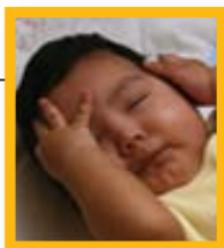


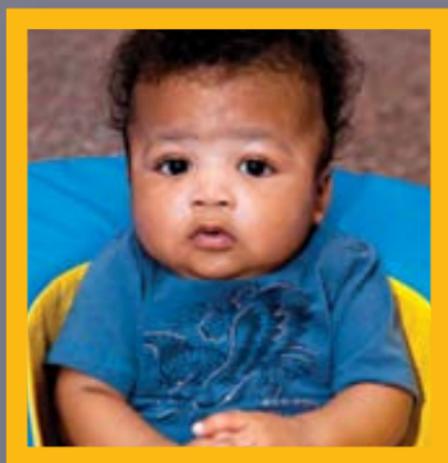
Photo credit:Debbie Rappaport

EN SOLIDARIDAD CON LAS FAMILIAS DE MILITARES:®

APOYO A LOS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

CUIDADO DE SÍ MISMO

“¿Por qué no te mimas a ti mismo para variar?”.



A los padres o madres y proveedores de cuidado que se ocupan de sí mismos frecuentemente se les hace más fácil ocuparse de sus niños de cero a tres años.

Preparado por



ZERO
TO
THREE™

National Center for Infants,
Toddlers, and Families



CERO
A
TRES™

Centro Nacional para la Infancia
Temprana y la Familia

Copyright © 2015 ZERO TO THREE
ISBN 978-1-938558-46-7

CERO A TRES agradece al Iraq
Afghanistan Deployment Impact
Fund administrado por la California
Community Foundation por su apoyo
al proyecto **En solidaridad con las
familias de militares** y a la McCormick
Tribune Foundation por hacer posible la
versión original de este folleto.
www.zerotothree.org

CONTACTO:



APOYO A LOS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

CUIDADO DE SÍ MISMO

HÁGASE BIEN A USTED MISMO.
Encuentre algún momento cada día para tratarse bien y hacer lo que le haga sentirse relajado, satisfecho y feliz.

- Atender a niños pequeños puede ser agotador, especialmente en circunstancias difíciles. Usted no se hace un favor a sí mismo ni a su familia si se deja agotar emocional y físicamente.
- Ocuparse de usted mismo puede aumentar su energía y paciencia, dejándolo más dispuesto y capaz de apoyar a sus niños pequeños.
- Leer, escribir, hacer ejercicio, practicar la reflexión espiritual, ir a ver un juego de béisbol, o hablar con un amigo son sólo algunas de las actividades que pueden hacer que se mantenga reanimado.
- Es cierto, los niños menores de tres años adoran a sus padres o madres y quieren ser exactamente iguales a ellos. Si usted se cuida a sí mismo, es probable que ellos también lo hagan.



Photo credit: Kiwi Street Studios

EN SOLIDARIDAD CON LAS FAMILIAS DE MILITARES:®

APOYO A LOS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

ESTRÉS Y COMPORTAMIENTO

**“Tú crees
que estás estresado”.**

●
●



Los niños menores de tres años sí perciben las tensiones del hogar y frecuentemente expresan a través de la acción lo que no pueden poner en palabras.

Preparado por



**ZERO
TO
THREE™**

National Center for Infants,
Toddlers, and Families



**CERO
A
TRES™**

Centro Nacional para la Infancia
Temprana y la Familia

Copyright © 2015 ZERO TO THREE
ISBN 978-1-938558-49-8

CERO A TRES agradece al Iraq
Afghanistan Deployment Impact
Fund administrado por la California
Community Foundation por su apoyo
al proyecto **En solidaridad con las
familias de militares** y a la McCormick
Tribune Foundation por hacer posible la
versión original de este folleto.
www.zerotothree.org

CONTACTO:



APOYO A LOS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

ESTRÉS Y COMPORTAMIENTO

En momentos de tensión, trate de no olvidar que su hijo, a pesar de lo pequeño que es, se siente afectado por los sentimientos de los que lo rodean. Si su comportamiento se vuelve más desafiante, ¡recuerde que esta podría ser su única forma de decirle que también está estresado!

- Aprenda a ser un **“detective de sentimientos”**. Los niños de cero a tres años pueden comunicar su tensión por medio de un aumento de la agresión, por regresión (un regreso a patrones de comportamiento más similares a los “de bebé”, como despertar en la noche, querer que lo tengan en brazos todo el tiempo, o perder interés en el entrenamiento de los esfínteres, según la edad), cambios en el patrón de sueño, quejidos o llanto, o aferrarse a usted. En lugar de molestarse, trate de averiguar qué trata de decirle su hijo de cero a tres años acerca de cómo se siente. Muchas veces esos patrones de conducta son una señal de que necesita que lo reconforten más. Así, usted podrá encontrar cómo ayudarlo a superar este período difícil lo mejor posible. No dude en hablar con su pediatra o algún consejero si le preocupa la conducta de su hijo.
- Tranquilice a su hijo con palabras, gestos y actividades reconfortantes, que le hagan sentir que seguirá siendo querido y cuidado sin importar cómo se comporte ni lo que pase en el mundo que lo rodea.
- Los niños menores de tres años perciben la tensión de sus proveedores de cuidado. Cuando usted se siente triste y temeroso, ellos también lo hacen. No es fácil, pero trate de estar consciente de su propio comportamiento y sus respuestas en momentos de estrés. Esto le ayudará a manejar sus sentimientos y acciones en formas que puedan reducir el estrés tanto en usted como en su hijo.

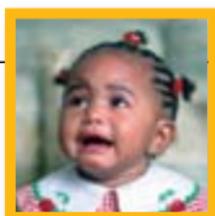


Photo credit: © LifeStock

EN SOLIDARIDAD CON LAS FAMILIAS DE MILITARES.®

APOYO A LOS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

CUIDAR Y CULTIVAR

“Gracias,
eso me hacía falta”.



Usted puede ayudar a su niño de cero a tres años a superar momentos de estrés, como la partida cuando el padre o la madre es desplegado o las mudanzas. Cárguelo. Abrácelo. ¡Dígale lo maravilloso y especial que es!

Preparado por



ZERO
TO
THREE™

National Center for Infants,
Toddlers, and Families



CERO
A
TRES™

Centro Nacional para la Infancia
Temprana y la Familia

Copyright © 2015 ZERO TO THREE
ISBN 978-1-938558-45-0

CERO A TRES agradece al Iraq Afghanistan Deployment Impact Fund administrado por la California Community Foundation por su apoyo al proyecto **En solidaridad con las familias de militares** y a la McCormick Tribune Foundation por hacer posible la versión original de este folleto.
www.zerotothree.org

CONTACTO:



APOYO A LOS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

CUIDAR Y CULTIVAR

¡A los niños les encanta que los quieran! Usted no “malcriará” a un niño haciendo que se sienta especial y querido.

- Cántele. Cuénteles cuentos y léale libros. Salgan a caminar y deténganse para hablar acerca de todo lo que su hijo está observando: las flores, los pájaros y los árboles. Hagan un dibujo juntos. Abrácese.
- Los momentos cotidianos ofrecen grandes oportunidades para que se conecte con su hijo y le haga sentir protegido y seguro. Las horas de comida, la hora de bañarse e ir de compras son sólo algunas de las rutinas diarias que le permiten hablar, reír y compartir imágenes, sonidos y experiencias comunes.
- Los padres o madres y proveedores de cuidado ejercen roles poderosos en la vida de los niños pequeños. Usted es extremadamente importante para su hijo, aunque él todavía no se lo pueda decir.
- En momentos de estrés, usted puede ser una “red de seguridad emocional” para su niño de cero a tres años, ofreciéndole el apoyo y el amor que necesita para sentirse seguro en períodos de cambio o de estrés.

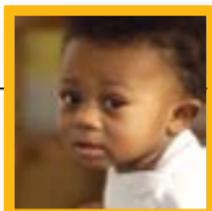


Photo credit: © LifeStock