

EN SOLIDARIDAD CON LAS FAMILIAS DE VETERANOS®

APOYO A NUESTROS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

LA MUDANZA

¿Nos mudamos? ¿Adónde?



Como parte de la transición al concluir el servicio activo, es posible que la familia se mude a una casa nueva o a un nuevo barrio. Las mudanzas pueden ser difíciles para todos, incluidos los niños menores de tres años. Trate de tranquilizar a su hijo y de ser comprensivo durante la mudanza.



COPYRIGHT © 2015 ZERO TO THREE
ISBN 978-1-938558-43-6



CERO A TRES agradece el apoyo continuo de la Fundación Robert R. McCormick a las familias de militares y veteranos.

ROBERT R.
MCCORMICK
FOUNDATION

La Fundación Robert R. McCormick ha invertido en la educación en la primera infancia desde 1993.

1255 23rd Street, NW Suite 350 Washington, DC 20037

www.zerotothree.org/military

CONTACTO:

APOYO A NUESTROS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

LA MUDANZA

¡La mudanza puede ser a la vez emocionante y estresante para toda la familia!

- Para los niños menores de tres años puede representar una perturbación de su rutina y una separación de los compañeros de juegos, los proveedores de cuidado y otros adultos importantes en su vida.
- Prepare a sus hijos en la medida de lo posible para la mudanza inminente. Si es posible, muéstreles fotos de la nueva casa, hableles sobre cómo será y léales libros sobre la mudanza y la separación.
- Apoye a sus hijos pequeños reconociendo la forma en que esta mudanza podría afectarlos. Acepte los sentimientos de los niños y tenga paciencia si se ponen difíciles.
- En la medida de lo posible, mantenga las rutinas que los hacen sentirse seguros.
- Deles tiempo para adaptarse a su nuevo entorno, a la cuna, al cuarto y a los proveedores de cuidado.
- Tenga a mano algunas de las cosas favoritas de sus hijos durante la mudanza, de modo que tengan a su alcance objetos conocidos mientras esperan la llegada del mobiliario y de los efectos personales.



Fotografía: Kiwi Street Studios

EN SOLIDARIDAD CON LAS FAMILIAS DE VETERANOS®

APOYO A NUESTROS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

LA TRANSICIÓN A LA VIDA CIVIL

**¿Más cambios?
¡Estoy tan confundido!**



Los niños menores de tres años a menudo necesitan tiempo y paciencia para adaptarse al retorno de un veterano a su hogar y a la vida civil.



COPYRIGHT © 2015 ZERO TO THREE
ISBN 978-1-938558-41-2



CERO A TRES agradece el apoyo continuo de la Fundación Robert R. McCormick a las familias de militares y veteranos.

ROBERT R.
MCCORMICK
FOUNDATION

La Fundación Robert R. McCormick ha invertido en la educación en la primera infancia desde 1993.

1255 23rd Street, NW Suite 350 Washington, DC 20037

www.zerotothree.org/military

CONTACTO:

APOYO A NUESTROS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

LA TRANSICIÓN A LA VIDA CIVIL

En la transición de la vida militar a la vida civil, los veteranos y sus familiares podrían experimentar muchos cambios. Estas etapas de transición pueden ser difíciles para los niños menores de tres años... ¡Todo cambia otra vez!

- Tenga en mente que cada familia y cada integrante de la familia podría encarar de manera diferente el paso del servicio activo a la condición de veterano. Los niños pequeños podrían percibir las emociones encontradas de los miembros de la familia y sentirse confundidos o inseguros.
 - Si la transición a la condición de veterano está acompañada de una mudanza, su hijo podría sentirse confundido al ver que empaacan todo, extrañar a familiares, amigos o vecinos, tener dificultades para adaptarse a los cambios en los proveedores de cuidado, a los cambios en la rutina diaria y al nuevo entorno. ¡La mudanza puede ser difícil para todos! Trate de tener paciencia mientras su hijo comienza a entender el ajetreo y los cambios que tienen lugar a su alrededor.
 - Si el veterano acaba de regresar de un despliegue, recuerde que su hijo tal vez necesite tiempo para reconectarse con su padre o su madre y adaptarse a los cambios en los papeles y las rutinas familiares.
 - Si su hijo se comporta de una forma diferente de lo que cabría esperar, eso podría deberse a muchas razones. El temperamento individual (su manera singular de encarar el mundo), la edad y la etapa de desarrollo son algunas de las cosas que influyen en la forma en que un niño responde a los cambios en el hogar.
 - A medida que el veterano retome su papel en las actividades cotidianas de la familia, la relación entre padres e hijos puede fortalecerse más que nunca. He aquí algunas cosas que los padres veteranos pueden hacer para reconectarse con sus hijos de cero a tres años mientras la familia en conjunto hace la transición a la vida civil:
- Lea sobre la etapa de desarrollo de su hijo para comprender mejor qué le pasa y cómo podría manifestarlo en su comportamiento. Si desea información sobre el desarrollo en la primera infancia, consulte www.zerotothree.org.
 - Recuerde que debe avanzar al ritmo de su hijo. Preste atención a las necesidades y las señales del niño.
 - Es posible que su hijo tenga que acostumbrarse a su presencia para que le guste que lo lleve a caballito o que le dé un abrazo fuerte. Cada niño es diferente.
 - Converse con su pareja sobre la forma en que quieran trabajar juntos en la crianza de los hijos. Incluso si usted y el padre o la madre del niño no viven juntos, es importante que hablen sobre la forma de ser congruentes en la crianza de los hijos y satisfacer sus necesidades.
 - ¡Disfrute de sus hijos y ellos seguramente disfrutarán de usted! Juegue con ellos, cánteles canciones, léales cuentos, haga caminatas y explore junto con ellos. Estos son los momentos de la vida cotidiana que le permitirán recrear gradualmente su relación e incluso profundizarla.



Fotografía: Debbie Rappaport

EN SOLIDARIDAD CON LAS FAMILIAS DE VETERANOS®

APOYO A NUESTROS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

LAS RUTINAS

**No me hables
por la mañana
hasta que haya tomado la leche.**



Trate de mantener las rutinas de siempre,
especialmente durante las transiciones
familiares, a fin de que los niños menores de
tres años se sientan más seguros.



COPYRIGHT © 2015 ZERO TO THREE
ISBN 978-1-938558-42-9



CERO A TRES agradece el apoyo continuo
de la Fundación Robert R. McCormick a las
familias de militares y veteranos.

ROBERT R.
MCCORMICK
FOUNDATION

La Fundación Robert R. McCormick ha invertido en
la educación en la primera infancia desde 1993.

1255 23rd Street, NW Suite 350 Washington, DC 20037

www.zerotothree.org/military

CONTACTO:

APOYO A NUESTROS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

LAS RUTINAS

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

- Las horas de juego, las siestas, los cuentos, las caminatas y la hora del baño son algunas de las actividades que dan a los niños menores de tres años un sentido de previsibilidad y estabilidad.
- Trate de establecer y mantener rutinas diarias para su hijo, especialmente durante períodos de cambios, mudanzas y otras situaciones estresantes.
- La transición a la vida civil puede ocasionar cambios en el horario de trabajo, los arreglos del hogar y el cuidado de los niños. Durante esos momentos caóticos, busque formas de mantener las rutinas familiares conocidas en la medida de lo posible. Al mismo tiempo, trate de mostrarse receptivo a nuevas actividades y rutinas que, con el tiempo, puedan volverse reconfortantes y convertirse en adiciones valiosas a la nueva forma de vida de su familia.



Fotografía: Debbie Rappaport

EN SOLIDARIDAD CON LAS FAMILIAS DE VETERANOS®

APOYO A NUESTROS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

LA CRIANZA CON AMOR

**Gracias,
lo necesitaba.**

:



Usted puede ayudar a su bebé o niño pequeño a superar períodos de estrés, como los cambios relacionados con la transición a la vida civil.

Sosténgalo en brazos. Abrázelo.

Dígale lo maravilloso y especial que es.



COPYRIGHT © 2015 ZERO TO THREE
ISBN 978-1-938558-39-9



CERO A TRES agradece el apoyo continuo de la Fundación Robert R. McCormick a las familias de militares y veteranos.

ROBERT R.
MCCORMICK
FOUNDATION

La Fundación Robert R. McCormick ha invertido en la educación en la primera infancia desde 1993.

1255 23rd Street, NW Suite 350 Washington, DC 20037

www.zerotothree.org/military

CONTACTO:

APOYO A NUESTROS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

LA CRIANZA CON AMOR

¡A los niños les encanta que los quieran! No va a “malcriar” a un hijo al hacer que se sienta especial y al demostrarle que lo quiere.

- Cántele a su hijo. Relátele cuentos y léale libros. Hagan caminatas y paren para conversar sobre todo lo que su hijo note: las flores, los pájaros, los árboles. Hagan dibujos juntos. Acurrúquense.
- En la vida diaria hay muchos momentos que le ofrecen grandes oportunidades para conectarse con su hijo y ayudarlo a sentirse seguro. Las comidas, la hora del baño y las compras son algunas de las rutinas de la vida diaria que les permiten conversar, reírse y hablar sobre lo que ven, oyen y experimentan. Mantener rutinas conocidas fomenta la sensación de seguridad de su hijo.
- Los padres y los proveedores de cuidado tienen mucha influencia en la vida de los niños pequeños. Usted es tan importante que su hijo ni siquiera sabe todavía cómo decírselo.
- Para criar a su hijo pequeño con amor, es importante que se haga tiempo y busque formas de cuidarse a usted mismo. No es fácil, pero trate de tomar tiempo para participar en actividades de la vida cotidiana que le ayuden a relajarse y descansar. En períodos de estrés o de grandes cambios, usted puede convertirse en una “red de protección emocional” para su niño menor de tres años, ofreciéndole el apoyo y el amor que necesita para sentirse seguro.



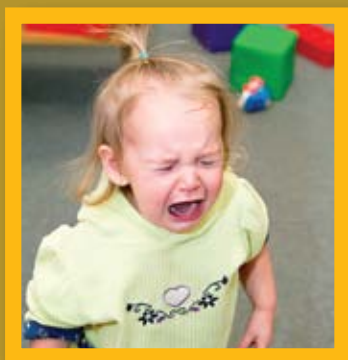
Fotografía: EyeWire / Getty Images

EN SOLIDARIDAD CON LAS FAMILIAS DE VETERANOS®

APOYO A NUESTROS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

EL ESTRÉS Y EL COMPORTAMIENTO

**No estás solo,
iyo también estoy
estresado!**



Los niños menores de tres años perciben el estrés en el hogar y suelen expresar por medio de su comportamiento lo que no saben expresar con palabras.

PREPARADO POR



**ZERO
TO
THREE™**



**CERO
A
TRES™**

COPYRIGHT © 2015 ZERO TO THREE
ISBN 978-1-938558-44-3

CERO A TRES agradece el apoyo continuo de la Fundación Robert R. McCormick a las familias de militares y veteranos.

**ROBERT R.
McCORMICK
FOUNDATION**

La Fundación Robert R. McCormick ha invertido en la educación en la primera infancia desde 1993.

1255 23rd Street, NW Suite 350 Washington, DC 20037

www.zerotothree.org/military

CONTACTO:

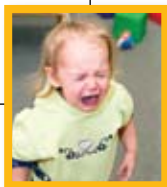


APOYO A NUESTROS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

EL ESTRÉS Y EL COMPORTAMIENTO

En períodos de estrés, trate de no olvidar que a su hijo, por más pequeñito que sea, le afectan los sentimientos de las personas más allegadas. Si se pone difícil, recuerde que esta podría ser la única forma que tiene su hijo de decirle que él también está estresado.

- Aprenda a ser un “detective de sentimientos”. Los niños menores de tres años suelen comunicar su estrés por medio de una mayor agresividad, regresión (el retorno a formas de comportamiento “más de bebé”, como despertarse por la noche, querer que los tengan en brazos todo el tiempo o perder el interés en usar la bacinica, según la edad), cambios en el sueño, lloriqueo o llanto, y apego constante a la madre o al padre. En vez de enojarse, trate de entender qué trata de decirle su hijo sobre lo que siente. Estos tipos de comportamiento suelen ser una indicación de que el niño necesita que lo tranquilicen. De esta forma, podrá ver qué puede hacer para ayudarle a superar un momento difícil lo mejor que pueda. No dude en hablar con el pediatra o con un consejero si está preocupado por el comportamiento de su hijo.
- Tranquilice a su hijo por medio de palabras, gestos y actividades reconfortantes y asegúrele que seguirá queriéndolo y cuidándolo, no importa cómo se comporte o qué suceda a su alrededor.
- Los niños menores de tres años notan el estrés en los proveedores de cuidado. Cuando usted está triste y asustado, ellos también lo sienten. Es difícil, pero trate de tener presente su propio comportamiento y la forma en que usted responde en momentos de estrés. Eso le ayudará a manejar sus sentimientos y acciones a fin de reducir el estrés tanto para usted como para su hijo. Mantener rutinas regulares y conocidas es una forma de proteger a su hijo en situaciones de estrés.



Fotografía: Kiwi Street Studios

EN SOLIDARIDAD CON LAS FAMILIAS DE VETERANOS®

APOYO A NUESTROS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

EL CUIDADO DE UNO MISMO

¿Por qué no te
ocupas de ti mismo
para variar
:



A los padres y los proveedores de cuidado
que se ocupan **de sí mismos** suele
resultarles más fácil cuidar a los niños
menores de tres años.



COPYRIGHT © 2015 ZERO TO THREE
ISBN 978-1-938558-40-5

CERO A TRES agradece el apoyo continuo
de la Fundación Robert R. McCormick a las
familias de militares y veteranos.

ROBERT R.
McCORMICK
FOUNDATION

La Fundación Robert R. McCormick ha invertido en
la educación en la primera infancia desde 1993.

1255 23rd Street, NW Suite 350 Washington, DC 20037

www.zerotothree.org/military

CONTACTO:

APOYO A NUESTROS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

EL CUIDADO DE UNO MISMO

SEA BUENO CON USTED MISMO. Tome tiempo todos los días para tratarse bien y hacer cosas que lo hagan sentirse relajado, contento y feliz.

- Criar hijos pequeños puede ser agotador, especialmente en circunstancias difíciles. No se hará a usted mismo ni a su familia ningún favor si se deja caer en el agotamiento físico y emocional.
- Si se ocupa de usted mismo, tendrá más energía y paciencia, y estará más preparado y en mejores condiciones para apoyar a sus hijos pequeños.
- Leer, escribir, hacer gimnasia, meditar, ir a ver un partido de béisbol o de fútbol o hablar con un amigo son algunas de las actividades que pueden ayudarle a sentirse renovado.
- Es cierto: los niños menores de tres años adoran a sus padres y quieren ser como ellos. Si usted se cuida, ellos aprenderán de usted.



Photo credit: Kiwi Street Studios