

**APOYO A LOS NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS**



# ESTRÉS OPERATIVO Y DE COMBATE **LESIONES INVISIBLES**

Publicado por



**EN SOLIDARIDAD CON LAS FAMILIAS DE VETERANOS™**



**E**n este folleto encontrará más información sobre las lesiones por estrés operativo y de combate y los pasos que puede dar para ayudar a curarlas. Descubrirá que hay personas y organizaciones dispuestas a ayudarlo. Verá cómo, al cuidar a su cónyuge y cuidarse usted mismo, podrá cuidar mejor a su hijo menor de tres años. Elija una o dos ideas para apoyar a su hijo, a su familia y a usted mismo.

El estrés operativo y de combate se define como “Las reacciones emocionales, intelectuales, físicas y/o conductuales esperadas y previsibles de los veteranos que han estado expuestos a sucesos estresantes en operaciones de guerra o militares, diferentes a la guerra”.

—Departamento de Defensa. *Diccionario de Términos Militares.*

## Resumen:

# Lesiones invisibles

**N**o es raro que los veteranos todavía enfrenten el estrés operativo y de combate cuando se reincorporan a la vida civil. Dicho con palabras sencillas, las lesiones por estrés operativo y de combate son cambios físicos sutiles en el cerebro. Ocurren cuando el estrés es muy intenso o se prolonga por demasiado tiempo. Esas lesiones afectan la capacidad del cerebro para manejar y adaptarse al estrés, a las imágenes, a los sonidos, movimientos y recuerdos. Las lesiones por estrés son verdaderas lesiones físicas. Algunas veces la gente duda de que existan. ¿Por qué? No hay signos externos de lesiones aparte de los cambios de conducta. No son resultado de la debilidad. Hasta los veteranos más fuertes pueden sufrir lesiones por estrés.

Estar en combate no es un requisito para sufrir una lesión por estrés. Las lesiones por estrés pueden deberse a uno o varios acontecimientos traumáticos o a la acumulación de estrés de bajo nivel a lo largo del tiempo.

Nadie sufre de lesiones por estrés por sí solo. Los miembros adultos de la familia pueden tener miedo o no estar seguros de lo que deben hacer cuando se encuentran frente a cambios de personalidad y modalidades de conducta inesperadas de su familiar veterano.

Su niño de cero a tres años puede sentir la tensión en el ambiente. Cuando usted está enojado, irritable o, sencillamente, exhausto, puede ser difícil darle a su hijo los abrazos, el cariño y el tiempo necesario para jugar y reír juntos, de manera que se sienta querido y seguro.

# LO QUE USTED QUIZÁS EXPERIMENTE Y SIENTA

*Para apoyar a su hijo, comience por tratar de entender sus propios sentimientos y experiencias.*

**E**s normal sentir estrés en una zona de guerra. Sin embargo, cuando el estrés se hace demasiado fuerte o duradero, puede causar lesiones.

## Lesiones por estrés operativo y de combate

Una lesión por estrés no es culpa de nadie. No es una muestra de debilidad. Al igual que otras lesiones, las causadas por estrés suelen necesitar tratamiento, tiempo, así como el apoyo de la familia y los amigos para curarlas.

### Hay tres tipos de lesiones por estrés:

- Las lesiones por estrés traumático son causadas por acontecimientos relacionados con terror, horror o desamparo.
- Las lesiones debidas a la fatiga operativa. Estas lesiones se deben al desgaste a medida que se acumulan pequeñas causas de estrés a lo largo del tiempo (o después de participar en varias misiones); esas causas de estrés pueden ser privaciones, la monotonía, o no tener suficiente descanso ni tiempo para recuperarse. Cualquiera puede sufrir estas lesiones si el estrés se prolonga lo suficiente.
- Las lesiones por duelo se deben a una pérdida.

**Entre los síntomas se encuentran:** dificultad para dormir, dificultad para calmarse, estar nervioso o sobresaltarse fácilmente, tener recuerdos inquietantes, ataques de pánico, estallidos de rabia, sentimientos de choque o insensibilidad, pensamientos constantes acerca de alguien que murió, culpabilidad por la muerte de alguien, tristeza y pérdida de interés en la vida. Otras reacciones pueden ser patrones de comportamiento de riesgo y de peligro, abuso de alcohol o drogas, y violencia.

Cada uno de estos síntomas puede representar una respuesta natural al estrés operativo y de combate que dura desde unos pocos días hasta unas cuantas semanas. Sin embargo, cuando son graves, duraderos, e interfieren en las actividades cotidianas, se necesita ayuda profesional.

Es difícil saber quién va a sufrir una lesión por estrés o cuáles serán los síntomas. Estas lesiones pueden aparecer semanas o incluso meses después del regreso a casa. Con frecuencia, las percibe primero algún miembro de la familia o algún amigo.

Los síntomas pueden ocasionar problemas en la escuela, en el trabajo o en otras actividades cotidianas. Puede resultar difícil concentrarse. Para algunos veteranos, la "mentalidad de batalla", los tipos de comportamiento y las reacciones de combate que les ayudaron a sobrevivir, como por ejemplo, estar alerta para el combate y la rabia, causan problemas cuando no se adaptan a la vida del hogar.

Las lesiones por estrés pueden ocasionar tensión entre los cónyuges. Algunos veteranos tal vez puedan hablar con tranquilidad acerca de lo que sienten.

Otros quizás se vuelvan retraídos y busquen la compañía de amigos que tuvieron experiencias similares, con lo cual es posible que la pareja se sienta rechazada y herida. El cónyuge que trata de mantener todo en su lugar puede experimentar la "fatiga de la compasión", el estrés asociado con el exceso de preocupación.



# LO QUE QUIZÁS EXPERIMENTE Y SIENTA SU HIJO

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

**S**u niño de cero a tres años depende de usted para satisfacer sus necesidades básicas de alimentación, protección y amor. Necesita de usted para ayudarlo a entender su mundo y para manejar los altibajos de la vida cotidiana.

Mientras usted satisface día tras día sus necesidades, el niño desarrolla la confianza y la seguridad que necesita para explorar, descubrir y aprender acerca de su mundo y su lugar en él. Es curioso y disfruta de la vida.

Cuando usted vive con una lesión por estrés, es posible que se encuentre funcionando con el “piloto automático” mientras alimenta, baña, viste y protege a su niño. Usted está presente física pero no emocionalmente. Las sonrisas, las canciones y los juegos divertidos, la risa y la alegría que ustedes solían compartir han desaparecido. Su niño se dará cuenta de esto.

## Patrones de comportamiento que podría ver en su hijo

Observar a su hijo desde afuera puede ayudarlo a entender lo que siente el niño internamente. Estas son algunas de las formas en que su hijo puede estar diciendo “Este es un momento difícil para mí”:

- Se aferra más a usted, llora y se queja más.
- Aumentan sus formas de conducta agresivas.
- Retraimiento.
- Cambios en los patrones de sueño y alimentación.
- Se frustra más fácilmente y es más difícil de calmar.
- Regresa a tipos de comportamiento anteriores, como despertarse en la noche, mojarse los pantalones y chuparse el dedo.
- Aumento de los tipos de comportamiento para llamar la atención, tanto positivos como negativos.

Según su estilo personal, su hijo puede retraerse, inquietarse o aferrarse a usted más que de costumbre, mientras busca que lo tranquilice. Es posible que vuelva a las modalidades de conducta superadas como chuparse el dedo u olvidarse de usar el baño. Todas estas son formas de decir “Estoy pasando por un momento difícil. Necesito que estés aquí para mí.”

# APOYO PARA SU HIJO

*Finalmente, use lo que ha aprendido para decidir cuál es la mejor respuesta.*

Estas son algunas de maneras en las que puede apoyar a su hijo:

## **Cuídese**

Como usted es tan importante para el bienestar del niño, tome las medidas necesarias para curar la lesión por estrés.

## **Sepa cuándo y dónde conseguir ayuda**

Algunas veces los veteranos y sus cónyuges tratan de pasar por alto o esconder las lesiones por estrés, con la esperanza de que sencillamente desaparezcan, y algunas veces esto es lo que sucede. Sin embargo, cuando las reacciones al estrés no mejoran, es posible que un veterano se exponga a peligro o ponga en peligro a las personas que están a su alrededor. Los síntomas que persisten pueden convertirse en síndrome de estrés postraumático (PTSD). El tratamiento profesional puede ayudar y, mientras más pronto se empiece, mejor será.

Podría resultar útil que se hiciera estas preguntas:

- ¿Me siento peor, o no he mejorado, a medida que pasa el tiempo?
- ¿Sufre mi familia a causa de la forma en que actúo?
- ¿Tomo más alcohol que de costumbre o consumo drogas para sobrellevar la situación?
- ¿Tengo dificultades para conciliar el sueño o estoy siempre cansado?
- ¿Puedo atender las necesidades básicas de mi hijo como alimentarlo, vestirlo y mantenerlo a salvo?
- ¿Me he sentido así por más de varias semanas?



## Fuentes de información y ayuda

Hay muchos recursos disponibles para los veteranos y sus familias.

**Veterans Combat Call Center** (Centro de llamadas para veteranos de combate): Este centro de llamadas está abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana y le permite a la persona que llama hablar con otro veterano de combate. 1-877-WAR-VETS (1-877-927-8387).

El **National Center for PTSD** (Centro Nacional del TEPT): Esta dependencia del Departamento de Asuntos de los Veteranos es el centro de excelencia para la investigación y la educación acerca de la prevención, la comprensión y el tratamiento del trastorno por estrés postraumático (TEPT). El Centro cuenta con siete divisiones en todo el país que ofrecen experiencia y conocimientos en todo tipo de trauma, desde desastres naturales, terrorismo, violencia y abuso hasta exposición al combate. Su propósito es mejorar el bienestar y la comprensión de las personas que han experimentado sucesos traumáticos, con énfasis especial en los veteranos estadounidenses. Su página web contiene enlaces para entender mejor el TEPT y el estrés de combate, así como a sitios donde se puede encontrar ayuda. <http://www.ptsd.va.gov/>.

**State Veterans Affairs Offices** (Oficinas Estatales de Asuntos de los Veteranos): Los veteranos de las Fuerzas Armadas de los Estados Unidos pueden 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>.

**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 acceder al NRD, visite [www.nationalresourcedirectory.org](http://www.nationalresourcedirectory.org).

**Iraq–Afghanistan Veterans of America (IAVA):** Veteranos Estadounidenses del Iraq y de Afganistán es la principal organización apartidista 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® (WWP):** El Proyecto de Combatientes Heridos adopta un enfoque holístico para que los militares y sus familias 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 de salud asequibles y de buena calidad. Dirige proyectos que aumentan la calidad y la disponibilidad de cuidados para niños, ofrecen capacitación integral para 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 las familias. <http://www.naccra.org>.

**ZERO TO THREE: CER0 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 menores de tres años. La página web de los Proyectos para Familias de Militares ofrece información y recursos diseñados para ayudar a los padres y madres veteranos y militares y a los profesionales con la publicación de artículos, información y recursos [www.zerotothree.org/military](http://www.zerotothree.org/military).

Los efectos del estrés operativo y de combate son experimentados por TODOS los soldados y abarcan todos los tipos de operaciones militares, tanto en la guerra como en la paz. U.S. Army Medical Department Army Behavioral Health (2009).

## **Recuerde: las lesiones por estrés son tratables**

Aunque las cosas sean difíciles en este momento, no pierda la esperanza. Hay tratamientos eficaces. La mayor parte de los terapeutas usan más de un método. Algunos de ellos son:

- Aprendizaje acerca de la gama de respuestas “normales” al estrés y de la forma en que se logra la cura de las lesiones por estrés.
- Ayuda para desarrollar habilidades o métodos para que el veterano pueda manejar la vida cotidiana (por ejemplo, relajarse, comunicarse y manejar la rabia).
- Conversación terapéutica, que consiste en que el veterano relate sus experiencias pasadas en un lugar seguro con un profesional debidamente adiestrado. A menudo este tipo de conversación ayudará a que los recuerdos sean menos dolorosos y aterradores.
- Terapia con medicamentos que puede combinarse con educación y orientación.
- A veces puede ser más fácil hablar con un amigo o con un profesional que con un miembro de la familia.

### **Los servicios comunitarios incluyen:**

- Centros comunitarios de salud mental. Para encontrar la oficina correspondiente a su estado, visite: <http://www.ncd.gov>.
- The United Way. Usted podrá encontrar información y servicios posibles en su estado, si visita: <http://www.211.org>.
- La Cruz Roja Americana. Consulte la lista de capítulos locales en: <http://www.redcross.org>.
- Organizaciones religiosas locales.
- Organismos locales de servicios sociales.

Esté atento a las señales de que el comportamiento de su hijo puede molestar al veterano. Por ejemplo, un niño menor de tres años que se aferra puede percibirse como demasiado exigente por un padre o una madre que no duerme bien y que está preocupado. Si en algún momento siente que usted o su niño puede estar en peligro, tome medidas para ponerse a salvo. Acuda a los recursos locales si fuese necesario.

Hace falta valor para pedir ayuda de salud mental.

—Walter Reed Army Institute of Research Land Combat Study Team (2006).

# La interacción cotidiana con su niño

## Si usted es veterano:

- Dese tiempo. Las lesiones por estrés dificultan más el regreso. Tal vez le resulte difícil sentir placer cuando está con su hijo. Esta es una respuesta habitual al trauma. Tenga paciencia.
- Aléjese si siente que va a perder el control. Dígale a otro adulto lo que le pasa. Si está solo ponga al niño en la cuna.
- Muéstrele a su hijo, de la mejor manera que pueda, que usted lo quiere. Mírelo jugar, siéntese cerca cuando coma, déjelo sentarse en su regazo, dígale que lo quiere. Trate de acompañar a su niño en algunas actividades que disfruta.

## Si usted es el cónyuge:

- Dele a su veterano tiempo antes de asignarle obligaciones de cuidado del niño. Usted quizás está ansiosa por tener un descanso, y se lo merece, pero espere un poco más. Su presencia ayudará a que sea más fácil para su cónyuge volver a ser padre y hará que su hijo se sienta más a gusto.
- Dedique tiempo a algunas actividades tranquilas, familiares y calmadas, como acurrucarse y leer juntos, conversar, dar un paseo, dibujar, armar un rompecabezas y jugar con los bloques de construcción. Superar las lesiones debidas al estrés puede ser agotador para todos ustedes.
- Considere con su cónyuge todas las formas de apoyo que están disponibles para ustedes. Busque a otras personas. Pedir ayuda en momentos difíciles es un signo de fortaleza.

## Qué pueden hacer juntos como familia:

- Aténgase a las rutinas diarias de la familia en la medida de lo posible. Esto le da a su niño estructura y la sensación de confianza y competencia que se deriva de saber lo que puede esperar. Será reconfortante para todos ustedes tener cierto grado de previsibilidad en la vida mientras enfrentan las dificultades de las lesiones por estrés.
- Si su hijo está en un centro de cuidado, infórmele al proveedor de cuidado lo que pasa en casa. De esta forma, un proveedor de cuidado puede programar actividades para ayudar a que su niño se sienta seguro.

- Incorpore la ayuda de los familiares y amigos que su hijo conozca y en los que confíe. Invítelos a pasar tiempo con su familia. Ellos pueden ser una fuente de energía, paciencia y humor renovados cuando los suyos se estén agotando. Podrían darles a ambos padres el tiempo que necesitan para ellos mismos o para estar juntos.
- Establezca un plan para darle a su veterano un descanso necesario. Por ejemplo, podrían ponerse de acuerdo en una señal o pista para indicar cuando el veterano se sienta agobiado o necesita alejarse del niño o de los niños. Puede tener un plan listo de manera que cuando vea la señal, se lleve a los niños al patio trasero para jugar con usted, o a casa de algún vecino, o su cónyuge puede visitar a algún amigo.
- Si el comportamiento de su niño cambia drásticamente, hable con el pediatra de su hijo o con un proveedor de atención de salud mental.
- Sea amable consigo mismo, y con su cónyuge. Es una de las mejores maneras de cuidar a su hijo. Usted está haciendo lo mejor que puede en un momento difícil. Ponga flores en la mesa de comer, tenga reservas de las golosinas favoritas de su cónyuge, comparta una sonrisa o un abrazo.

## Recuerde la maravilla de cada día

Cuando usted se enfrenta a una lesión por estrés, hasta el menor esfuerzo puede parecer excesivo. Quizá le convenga recordar que las actividades cotidianas sencillas son experiencias de aprendizaje divertidas e interesantes para su niño. Y lo son todavía más si usted las hace con él. Por eso, trate de participar, aunque eso signifique que él se sube en la mesa del centro y atraviesa la sala de estar, llena y vacía tazas de agua en la bañera, se pone un sombrero de disfraz y hace muecas frente al espejo, huele una flor en el parque, persigue a una ardilla, sube y baja por el tobogán, juega en la caja de arena, y se acurruca junto a usted para “leerle” un cuento. Estos momentos cotidianos con usted ayudarán a que su niño se sienta seguro y querido en momentos difíciles. También pueden ayudarle a usted a sentirse mejor.

*¿Qué opina?*

- ¿Qué actividad tranquila y calmada disfruta su niño?

## Las pequeñas cosas que usted dice y hace pueden significar una gran diferencia en palabras del niño

*Entender lo que su niño tal vez experimenta puede ayudarle a percibir cuánto hace cada día y todos los días para apoyarlo:*

<b>Cuando . . .</b>	<b>Me ayudas a . . .</b>
Mantienes una rutina constante	Sentirme seguro porque sé lo que puedo esperar.
Te mantienes paciente y calmado, aunque esté molesto y me aferre a ti	Confiar en que puedo decirte cómo me siento. Sentir de nuevo que tengo el control y estoy a salvo.
Me das abrazos y cariños adicionales	Saber que soy querido y estoy en un lugar seguro.
Me explicas lo que pasa en términos sencillos (“Papá jugará contigo más tarde. Ahora está muy triste para jugar”)	Entender lo que pasa. Saber que podemos hablar de cualquier cosa.
Me das palabras para expresar sentimientos (“¿Te asustaste cuando oíste gritar a mamá? A veces la gente grita cuando está molesta. Ella va a dar un paseo para sentirse mejor. Después volverá y leerá el cuento con nosotros”)	Aprender que se puede hablar sobre los sentimientos y compartirlos.
Me das juguetes de peluche, muñecas, títeres o disfraces sencillos, y participas en juegos imaginarios conmigo	Explorar mis sentimientos a través de mi forma de jugar.
Me das plastilina para amasar; me dejas jugar con agua en la bañera o en la caja de arena; me das crayones y marcadores para dibujar	Explorar mis sentimientos a través de mi forma de jugar.
Estableces límites claros (por ejemplo, “No se sube a la mesa de comer” y “Sólo se tiran pelotas afuera”), sabiendo que puede hacer falta recordármelos para respetarlos	Sentirme seguro porque puedo contar contigo cuando necesito recordar nuestras reglas.
Me ayudas a tener éxito (por ejemplo, dándome un lugar seguro para practicar ponerme de pie, colocando un taburete junto al lavamanos para que pueda lavarme las manos antes de comer, y dejándome elegir entre la camisa azul o la verde cuando me visto en la mañana)	Sentirme confiado y competente, los primeros pasos para aprender que puedo enfrentar momentos difíciles.

## Referencias

Department of Defense. (2010). *Dictionary of military and associated terms*. Consultado el 2 de abril de 2013 en [http://www.dtic.mil/doctrine/dod\\_dictionary/](http://www.dtic.mil/doctrine/dod_dictionary/).

U.S. Army Medical Department Army Behavioral Health (2009). Consultado el 8 de abril de 2013 en <http://www.behavioralhealth.army.mil/provider/general.html>.

Walter Reed Army Institute of Research Land Combat Study Team. (2006). 10 tough facts about combat. Consultado el 5 de septiembre de 2006 en [http://www.battlemind.org/documents/WRAIR\\_10%20Tough%20Facts%20About%20Combat%20Brochure.pdf](http://www.battlemind.org/documents/WRAIR_10%20Tough%20Facts%20About%20Combat%20Brochure.pdf).

## Bibliografía

Este folleto se basa parcialmente en información e ideas provenientes de las siguientes obras:

Ceridian Corporation. (2004a). *Dealing with combat and operational stress*. Consultado el 31 de agosto de 2006 en [www.militaryonesource.com](http://www.militaryonesource.com).

Ceridian Corporation. (2004b). *Getting the help you need to recover your emotional health*. Consultado el 30 de agosto de 2006 en [www.militaryonesource.com](http://www.militaryonesource.com).

National Center for PTSD. (2005). *Returning from the war zone: A guide for military personnel*. Consultado el 6 de junio de 2006 en <http://www.ncptsd.va.gov/war/guide/GuideforMilitary.pdf>.

Operational Stress Injury Social Support. (2006). *Compassion fatigue*. Consultado el 4 de septiembre de 2006 en [http://www.osiss.ca/engraph/life\\_e.asp?topic=compassion&sidecat=2](http://www.osiss.ca/engraph/life_e.asp?topic=compassion&sidecat=2).

Operational Stress Injury Social Support. (2006). *Things that help*. Consultado el 4 de septiembre de 2006 en [http://www.osiss.ca/engraph/how\\_e.asp?sidecat=1&txt=3](http://www.osiss.ca/engraph/how_e.asp?sidecat=1&txt=3).

Operational Stress Injury Social Support. (2006). *What are operational stress injuries?* Consultado el 30 de agosto de 2006 en [http://www.osiss.ca/engraph/what\\_e.asp?sidecat=1&txt=2](http://www.osiss.ca/engraph/what_e.asp?sidecat=1&txt=2).

Rice, K. F. y Groves, B. M. (2005). *Hope and healing: A caregiver's guide to helping young children affected by trauma*. Washington, DC: ZERO TO THREE.

Walter Reed Army Institute of Research. (2006). *Battlemind training*. Consultado el 28 de agosto de 2006 en [www.battlemind.org](http://www.battlemind.org).

Agradecemos especialmente a las siguientes personas que ayudaron a darle forma 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**

Esposa 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 reconocimiento especial al Departamento de Asuntos de los Veteranos por la revisión de estos materiales.

Deseamos expresar nuestro agradecimiento particular por su contribución y liderazgo a Jane Steinen, Program Specialist (MRZ-3), y a Michael Berger, Deputy Branch Head, Family Readiness Branch (MRZ), Headquarters, U. S. Marine Corps, Personal and Family Readiness Division, Quantico, VA.

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



**[www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org)**

Copyright © 2015 ZERO TO THREE CERO A TRES

Todos los derechos reservados.

Impreso en los Estados Unidos de América

ISBN 978-1-938558-38-2

Redactora: Amy Dombro

Diseño: Austin Metze Design

Fotografías: Portada, página 3, 5 - Allison Silberberg;

Contraportada, página 7 - Julia Yeary

Los modelos en las imágenes tienen fines ilustrativos solamente.