

CÓMO APOYAR A LOS NIÑOS DE CERO A TRES AÑOS



LAS TRANSICIONES

EL REGRESO A LA VIDA CIVIL

Publicado por:



EN SOLIDARIDAD CON LAS FAMILIAS DE VETERANOS™



El propósito de este folleto es mostrarle cómo puede ayudar a su hijo de cero a tres años para que se sienta seguro durante la transición de su familia a la vida civil; esto puede lograrse si mantiene expectativas realistas mientras encuentra su equilibrio. Elija un par de ideas para brindar apoyo a su niño, a su familia y a usted mismo.

- *Cuando llega el momento de regresar a la vida civil, usted se preocupa de que su experiencia en el servicio haya modificado su habilidad para ser afectuoso con sus hijos.*
- *“Tuve que bloquear mis emociones para sobrevivir en Iraq. Ahora, tengo que liberarlas de nuevo. Quiero mucho a mi familia, pero este proceso va a tomar tiempo”.*

Resumen:

Sea realista, dese algún tiempo

El apoyo para su niño durante esta transición empieza con usted, con sus actitudes y expectativas. Toma tiempo adaptarse a la vida civil, después de haber servido en las fuerzas armadas. Si usted acepta que esta transición puede ser un recorrido algunas veces alegre, pero también agitado, podrá reducir un poco la tensión, aunque experimente los altibajos del retorno a la vida civil. Se sentirá más confiado de que al pasar el tiempo todo marchará bien. Su niño percibirá esta actitud mientras lo sostiene en sus brazos, habla o juega con él. Eso lo tranquiliza tanto a él como a usted.

Todo cambio puede resultar difícil para un niño de cero a tres años que apenas empieza a formarse su propia imagen del mundo. El niño depende de usted para su protección contra las tensiones que son una parte natural de las transiciones. Mientras más estable y seguro se sienta usted, mayores posibilidades tendrá de ofrecerle tranquilidad y apoyo a su niño.

Para su niño, la transición a la vida civil significa grandes cambios. Si usted fue desplegado antes de dejar el servicio activo, quizás haya alguien "nuevo" en casa que deba conocer. La persona adulta de quien el niño había dependido todos esos meses quizás está preocupada con las tareas de la transición para pasar de ser una familia de militares a una familia de veteranos. Es probable que las rutinas conocidas estén cambiando. Tal vez su hijo necesite que le dé seguridad en un momento en que usted mismo necesita un abrazo

LO QUE USTED PUEDE EXPERIMENTAR Y SENTIR

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

Todo veterano y su familia experimentan esta transición importante de la vida a su propio modo. Pero, muchos coinciden en describirla como un período de altibajos

“Estábamos emocionados al saber que mi esposo no tenía que volver a ser desplegado y que estaba seguro en casa. Sin embargo, de cierta forma parecía encontrarse perdido. Me dijo que ya no creía que su trabajo era importante, que ya no marcaba una diferencia en el mundo”.

—La esposa de un veterano.

Las transiciones toman tiempo. No son una tarea que pueda tacharse de la lista de COSAS PENDIENTES y considerarse como “terminada”. Habrá momentos en que sienta que le falta su equilibrio habitual y se encuentra perdido, confundido, inseguro y estresado. También habrá otros momentos en que sienta el orgullo y el placer de seguir adelante y de recuperar su equilibrio como persona y como una familia.

Debido a que ser padre de un niño de cero a tres es una tarea enorme, aun cuando la vida sea lo más tranquila posible, hemos redactado esta guía para usted. Esta guía, escrita con palabras sencillas, le ayudará a entender lo que puede experimentar su niño, a fin de que pueda decidir lo que debe decir y hacer para apoyarlo, mientras que usted y su familia emprenden esta nueva etapa de la vida.



La realidad de la transición a la vida civil tal vez no sea igual a lo que había soñado. ¿Por qué?

- Tal vez extrañe la intensidad y las emociones de la vida militar, mientras que la adaptación a la vida civil puede parecerle “aburrida”.
- Tal vez extrañe a los compañeros de su unidad y se sienta aislado en su hogar y en la comunidad civil.
- Tal vez esté cansado; uno se siente agotado y pierde el sueño cuando se acerca al final de la vida militar y sabe que lo espera una transición importante en la vida.
- Tal vez se sienta solo al no tener cerca a otros compañeros militares para conversar sobre sus experiencias. Quizás se sienta incómodo al compartir esas experiencias con civiles, o aun con su cónyuge.
- Los veteranos necesitan tiempo y a veces ayuda profesional para adaptarse a la vida fuera del servicio militar activo.
- Los niños de cero a tres años están en la etapa de desarrollo de su habilidad para recordar. Es posible que necesiten tiempo para sentirse a gusto cuando usted pasa más tiempo en la casa y se ocupa más de su cuidado.
- Tal vez necesite cierto tiempo para sentirse a gusto al estar solo con su hijo. Es posible que usted haya dependido antes de su cónyuge para que se ocupara de la mayor parte del cuidado durante su despliegue frecuente. Podría parecerle extraño asumir el papel de principal proveedor de cuidado de su hijo.
- Los problemas existentes en sus relaciones importantes antes de su separación de las fuerzas militares o su salida del servicio activo todavía están ahí.

En busca de su equilibrio

Las semanas y los meses iniciales de la transición fuera del servicio militar pueden ser un momento difícil, maravilloso, lleno de amor y desconcertante al mismo tiempo. También pueden ser una oportunidad para renegociar roles y conectarse entre ustedes y con su hijo de una forma diferente. El primer paso para apoyar a su niño es tomar, tanto usted mismo como su familia, suficiente tiempo para adaptarse.

LO QUE USTED PUEDE EXPERIMENTAR Y SENTIR

El siguiente paso es tratar de entender lo que su hijo experimenta y siente.

Este cuadro presenta lo que podría decirle el niño con su comportamiento y cómo podría responderle usted.

Readaptación o transición a la vida civil... en las palabras de un niño:

Separación del servicio militar		
Quando yo...	Puedo estar diciendo...	Cómo puedes ayudarme
Parezca algo confundido.	¿Qué está pasando aquí?	<p>Dime, con palabras claras y sencillas, lo que está pasando "Mamá va a regresar a casa y esta vez se va a quedar con nosotros".</p> <p>Dame alguna manera de participar.</p> <p>Invítame a hacer un dibujo de bienvenida, a quitar el polvo de la mesa de la sala y a regar las plantas, o a preparar sus galletas favoritas.</p>
Llore, dude, me aleje de ti, demuestre miedo de mi papá o mamá veterano que acaba de regresar a casa.	Necesito tiempo para volver a conocerte y para sentirme seguro y a gusto contigo.	<p>Sigue mi ejemplo.</p> <p>Pasemos tiempo juntos: tú que has estado conmigo y tú que acabas de llegar a casa</p> <p>Trata de no enojarte. No significa que no te quiero. Necesito tiempo para recordar y volver a conectarme contigo.</p> <p>Dame la oportunidad de mirarte y de jugar contigo, sonríeme, ofréceme un juguete, cántame una canción divertida.</p>
Llore y me ponga fastidioso cuando hay mucho ruido o gente alrededor.	Esto me molesta y es muy difícil aceptarlo.	<p>No cambies mis rutinas diarias. Haz que nuestras celebraciones sean pequeñas y sencillas. Por lo menos, protégeme de demasiado ruido y actividad. Quizás alguien que conozco y en quien confío pueda estar conmigo en un sitio más tranquilo.</p>

Mientras nos adaptamos a una rutina diaria

Cuando yo...	Puedo estar diciendo...	Cómo puedes ayudarme
Parezca triste o retraído, esté más dependiente que de costumbre, o regrese a comportamientos ya superados, como mojar la cama.	Siento la tensión. Siento que algo está pasando.	<p>Dime con palabras sencillas y claras lo que está pasando: "Papá se está acostumbrando a estar de vuelta en casa".</p> <p>Trata de que mis rutinas diarias sean siempre iguales. Haz que las horas de comida, del baño y de irme a dormir sean siempre iguales. Canta conmigo mis canciones favoritas. Dame un abrazo. Vamos a leer un libro en la mecedora o juguemos juntos.</p> <p>¿Puedes hacer algo para que todos en la familia pasemos un rato juntos? Eso me gustaría.</p>
Pregunte adónde irá hoy papá o parezca preocupado cuando mi papá o mi mamá salen de la casa o hasta de la habitación.	Estoy tratando de entender lo que está pasando y de sentir que tengo algo de control sobre mi vida. Tengo miedo de que se vaya otra vez por mucho tiempo.	Invítame a hacer algo, como un dibujo para que mi papá lo tenga en el bolsillo cuando esté buscando un nuevo empleo.

¿Qué piensa usted?

- **¿Cómo reacciona su hijo ante nuevas personas y situaciones?**
 - ¿Qué tipo de cosas hace y dice usted para apoyarlo?
 - ¿En qué forma responde?
 - ¿Cómo puede usar usted lo que ya sabe acerca de su hijo para prepararlo y apoyarlo durante esta transición?

Adaptación a cambios, como un nuevo sitio para vivir o un nuevo programa de cuidado de niños

Cuando yo...	Puedo estar diciendo...	Cómo puedes ayudarme
<p>Regrese a comportamientos anteriores, como llorar por mi biberón, chuparme el dedo o mojar los pantalones. Parezca triste o retraído.</p>	<p>Todos estos cambios son difíciles para mí.</p>	<p>Trata de tener paciencia conmigo. Estoy haciendo lo que tengo que hacer mientras me adapto a los cambios grandes en nuestra vida. Ofreceme palabras sencillas y claras para que pueda expresar lo que quizás estoy sintiendo: "Te ves triste. ¿Estás extrañando a Lisa quien te cuidaba?" Trata de no cambiar mi rutina diaria en casa. Desempaca y coloca en mi habitación mi cuna o mi cama, la silla de comer y algunos de mis juguetes. Cántame siempre la misma canción a la hora de dormir.</p> <p>Háblame a mi nueva maestra sobre mí, para que pueda cuidarme bien: lo que me gusta hacer y comer, lo que me molesta y cómo consolarme, cualquier alergia que yo tenga. Habla con mi maestra sobre cómo ayudarme en mi adaptación. Trata de pasar algún tiempo conmigo en mi nuevo programa. Dame un abrazo. Vamos a sentarnos juntos en la mecedora.</p> <p>Cuéntame historias sobre cosas que hacíamos en nuestra antigua casa o en el programa de cuidados infantiles al que iba antes. Muéstrame fotos de personas a las que tal vez extraño. Si estás preocupado porque aparentemente nada me importa o porque no expreso ninguna emoción, habla con mi médico.</p>

Cuando yo...	Puedo estar diciendo...	Cómo puedes ayudarme
<p>Me aferre a ti, dé patadas, grite cuando dices "adiós", aunque solo sea por una hora y esté con una persona que conozca y que me guste.</p>	<p>La vida se siente algo insegura. Te necesito. Dependo de ti para que me mantengas seguro.</p>	<p>Dame una pequeña advertencia y luego dime cuándo te irás.</p> <p>Sí, es posible que llore, pero estoy aprendiendo que puedo estar seguro de que no me abandonarás.</p> <p>Déjame con alguien que conozca y en quien confíe.</p> <p>Asegúrame que vas a regresar, como siempre lo haces. De ser posible, dime cuándo vas a regresar de una manera que yo pueda entender, como por ejemplo: "Estaré de regreso después de tu siesta".</p> <p>Dame algo que pueda guardar como recuerdo tuyo, una foto de nosotros, tu camiseta o una nota.</p>
<p>Te dé golpes o te muerda, a ti o a otro niño.</p>	<p>Algunas veces estoy enojado, o tengo tantos sentimientos dentro de mí y no tengo palabras para expresarlos, por eso pierdo el control.</p>	<p>No me dejes seguir, pero hazlo con firmeza y suavidad a la vez. Dime: "No está bien dar golpes ni morder. Recuérdame que eso lastima. ¡No se te ocurra morderme!"</p> <p>Muéstrame lo que puedo hacer cuando estoy enojado o frustrado. Ayúdame a darle un nombre a mis sentimientos.</p> <p>Recuerda que voy a necesitar mucha ayuda y tiempo para aprender a controlarme solo.</p>
<p>Me sonría, me ría y juegue como siempre.</p>	<p>Tengo tanto que ver, que hacer, que aprender y que disfrutar.</p>	<p>Pasa tiempo conmigo. Juega conmigo. Disfruta con lo que estoy haciendo. Disfruta de mí y del tiempo que pasamos juntos.</p>

CÓMO APOYAR A SU HIJO

Por último, utilice lo que ha aprendido para decidir cuál es la mejor forma de responder.

A continuación figuran algunos pasos que puede dar para apoyar a su hijo si acepta la realidad de este momento tan importante en la vida de ambos y se toma el tiempo necesario para pensar, hablar y estar juntos como una familia.

Cómo prepararse

Usted crea las condiciones para que el retorno a la vida civil ocurra de la mejor manera posible para todos cuando:

- **La familia se reúne para hablar.** Es una oportunidad para volver a conectarse y sentir la seguridad de saber que todos desean lo mismo. Tal vez quieran hablar de:
 - las personas a quienes desean ver en los primeros días y semanas de su vida civil;
 - la posible mudanza a otra casa;
 - las actividades que quieren hacer juntos, como ir a un almuerzo en el campo o hacer un muñeco de nieve;
 - las actividades que hará usted solo, como regresar al trabajo, buscar empleo o estudiar opciones de cuidado para niños.
- **La familia se prepara para experimentar sentimientos intensos y encontrados.** Hasta un cambio positivo puede resultar estresante y ocasionar sentimientos fuertes y, algunas veces, hasta confusos.

Los primeros días y semanas de la vida civil

Usted apoya a su hijo cuando valora las cosas pequeñas de la vida y el hecho de estar juntos:

- **Observe las claves que le da su hijo.** Preste atención a las expresiones de su cara, sus movimientos, sonidos y palabras para que pueda saber cuál es el estado de ánimo de su hijo, lo que necesita y lo que le interesa. ¿Sonríe? ¿Extiende los brazos hacia usted? Quizás está diciendo: "Puedes tomarme en brazos". ¿Mira hacia otra parte después de que usted ha jugado al escondite con él por un rato? Quizás está diciendo: "Necesito un descanso".
- **Pasen tiempo todos juntos. Si el veterano acaba de regresar de una misión, esto es particularmente importante.** Esto le da a su hijo el

apoyo del padre o de la madre que estaba en casa, mientras que, al mismo tiempo, empieza a sentirse a gusto con el padre o la madre que estaba fuera.

- **Disfruten todos los momentos de cada día.** Siéntese con su niño de cero a tres años en la mecedora, cántele una canción divertida, cuéntele una historia, construya con bloques, o prepare un postre.
- **Concéntrese en el presente y no trate de recuperar el tiempo en que uno de ustedes estuvo ausente.** Su hijo no necesita un juguete caro ni un paseo a un parque de diversiones. Necesita tiempo con usted.
- **Si su hijo está en proceso de volver a conocer al padre que regresa después de una separación larga, haga arreglos para que el adulto y el niño pasen juntos algunos momentos, que poco a poco podrán prolongarse.** Pueden empezar por que el padre o la madre que ha estado en casa, vaya un rato a la cocina. Poco a poco, a medida que el niño y el padre que regresa se vuelven a conectar, deles la oportunidad de ir juntos al parque o a un grupo de juegos.
- **Conserve su sentido del humor.** La risa es buena para todos

Colaboración en la crianza de los hijos

Si los esposos hablan de colaborar en la crianza de los hijos, ayudarán a que su hijo se sienta seguro, la relación se fortalecerá y los hijos estarán libres para jugar, explorar y aprender.

Para ustedes dos:

Ustedes han madurado y cambiado durante el servicio militar. Su cónyuge/compañero veterano quizás sufre dolor o lesión física o emocional. Mientras más puedan hablar acerca de sus preocupaciones, esperanzas y sueños con respecto a sus niños, mejor será para todos ustedes.

Si usted es el padre o la madre que se ha quedado en casa:

- **Recuerde que al principio puede ser difícil compartir a su hijo y su cariño.** No importa cuánto haya añorado el regreso de su cónyuge, tal vez sienta resentimiento por tener que compartir las sonrisas y los abrazos de su hijo. Eso es normal.

¿Qué piensa usted?

Así describen algunos padres cómo se sienten al volver a conectarse con sus hijos:

- **Estamos "en la misma onda".** Encontramos nuestro propio ritmo.
- **Para saber cómo se siente, me basta con mirarla.**
- **Yo sé que puedo ocuparme muy bien de él —y él lo sabe también.**

¿Cómo se sintió al volver a conectarse con su hijo?

- **Trate de no asumir el papel de “experto”.** Usted tiene mucha información que compartir. Será mucho más útil si la comparte como lo haría un compañero.
- **Sea realista acerca de tomarse un descanso.** Aunque usted ha esperado para tener algún tiempo para sí mismo, su cónyuge y su hijo necesitan que esté cerca mientras vuelven a conectarse, en especial después de un despliegue prolongado.
- **Hable de la persona de la familia que ha regresado e inclúyala en las rutinas diarias.** Por ejemplo, “Estoy feliz de que mamá esté en casa. Vamos a pedirle que lea el cuento esta noche” o “Vamos a mostrarle a papá cómo te lavas la barriguita cuando te bañas”.

Si usted es el padre veterano:

- **Agradézcale a su pareja por haberse ocupado del niño y de la vida doméstica, mientras usted trabajaba muchas horas y tenía que alejarse de casa con frecuencia.** Expresar su agradecimiento es importante, aunque haya algunas cosas que le hubiera gustado que se manejaran de otra forma.
- **Recuerde que la persona que se encontraba en la casa mientras usted estuvo ausente representaba la seguridad para su niño.** Esto puede ayudarle cuando el niño se aferre a esta persona o insista en que ella se quede cerca, al principio, cuando ustedes dos leen o juegan juntos.
- **Hable con su cónyuge para encontrar un equilibrio entre pasar tiempo en casa y recibir el apoyo que usted necesita de otros veteranos.** Esto puede ayudarlo a sentirse realmente presente cuando se encuentra en casa.

Hable con su cónyuge acerca de la forma en que van a guiar el comportamiento de su hijo.

Algunas veces, después de dejar el servicio militar, los padres no quieren poner límites para compensar sus ausencias frecuentes. Otras veces ocurre que la persona veterana interviene demasiado rápido y con firmeza para tratar de recuperar su autoridad y sentir que controla la situación. Es posible que la persona que se quedó en casa sienta resentimiento porque todavía es responsable de la disciplina o porque otra persona le ha quitado esa responsabilidad. Estudien juntos las mejores formas de imponer disciplina y, al mismo tiempo, lograr que su hijo se sienta querido, valorado y competente.

Cómo orientar el comportamiento en forma positiva

Cuando usted orienta el comportamiento de una manera respetuosa que ayuda a su hijo a sentirse bien acerca de sí mismo, lo ayudará a que empiece a desarrollar su autodisciplina. Usted podría, por ejemplo:

- *Prevenir un comportamiento peligroso*, si le da a un niño un vaso plástico para beber, en lugar de uno de vidrio.
- *Prevenir un comportamiento inaceptable* cuando usted aleja la planta de flores, para evitar que el niño juegue con la tierra.
- *Reorientar el comportamiento de un niño* cuando le da a su hijo uno de sus libros de cartón para morderlo, en lugar del libro que su cónyuge está leyendo.
- *Reconocer y modelar el comportamiento positivo*, diciendo “gracias” cuando su niño de cero a tres años le ofrece una de sus galletas.
- *Establecer unas cuantas reglas claras y sencillas*, como “Recuerda que no gritamos en la casa”, aunque sepa que a su niño de cero a tres años le hará falta algún tiempo para aprenderlas y seguirlas.
- *Intervenir cuando sea necesario para interrumpir un comportamiento peligroso*, aunque común, como morder o lanzar un bloque de madera.

Por último, reconozca el aumento de las tensiones

Es posible que mientras la familia se establece haya cierto grado de tensión y de conflictos. Esto es lo habitual debido a que todos experimentan una transición importante en la vida familiar. Es posible que sufran los efectos de las reacciones causadas por el estrés operativo y de combate. (Para más información sobre este tema, consulte el folleto de CERO A TRES titulado *Estrés operativo y de combate*).

Sin embargo, si usted tiene alguna preocupación acerca de discusiones que llegan hasta la agresión verbal o física, siga sus instintos y aléjese de la situación. Si usted es la persona que pierde el control, apártese de su hijo. Si está preocupado acerca de su seguridad o la de su hijo, abandone la casa de inmediato con su hijo. Hay muchos recursos a su disposición en la comunidad y el estado. Para beneficio suyo y de su hijo, sírvase utilizar esos recursos cuando surja la necesidad.

Recuerde lo maravilloso de lo cotidiano

Dedicar un rato para disfrutar de leer un cuento, sentir el sol en la cara mientras dan un paseo, imitar el movimiento de las arañitas con los dedos, jugar a “dónde está tu barriguita”, comer una fruta dulce y jugosa y observar a una hormiga que camina por la acera, les dará a todos la oportunidad de disfrutar cuando están juntos y de volver a conectarse.

Recursos para las familias

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. Si visita este sitio web podrá encontrar la oficina estatal del 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 ayudarlo. <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 ofrecer 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 fallas del servicio en los establecimientos militares, obtención de servicios de atención de salud, información sobre beneficios, y 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: En este sitio web se 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. Para tener acceso al WWRCC y a especialistas capacitados que están a la disposición las 24 horas del día los 7 días de la semana, llame por el teléfono 800-342-9647 o visite el 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 (IAVA) (Veteranos Estadounidenses de Iraq y de Afganistán) es la principal organización apolítica 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) (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 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 menores de tres años. La página web de los Proyectos para Familias de Militares ofrece información y recursos destinados a ayudar a los padres y madres veteranos y militares, mientras apoyan a sus hijos menores de tres años. www.zerotothree.org/military.

Bibliografía

Este folleto se basa en parte en la información y las perspectivas de las siguientes obras:

Balaban, N. (2006). *Everyday goodbyes—Starting school and early care: A guide to the separation process*. Nueva York: Teachers College Press.

Lieberman, A. F. (1993). *The emotional life of the toddler*. Nueva York: The Free Press.

National Military Family Association. (2006). *Report on the cycles of deployment: An analysis of survey responses from April – September, 2005*. Alexandria, VA: Autor.

Pawl, J. H. y St. John, M. (1998). *How you are is as important as what you do... in making a positive difference for babies, toddlers and their families*. Washington, DC: CERO A TRES.

Pincus, S. H., House, R., Christenson, J. y Adler, L. E. (2001). *The emotional cycle of deployment: A military family perspective*. Consultado el 26 de abril de 2006, en: www.hooah4health.com/deployment/familymatters/emotionalcycle.htm.

Deseamos expresar nuestro especial agradecimiento a las siguientes personas que contribuyeron a configurar 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
Esposa de 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
(ARNG-HS) 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 de un miembro de la
Infantería de Marina y nueva mamá
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

Veterano
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 la revisión de estos materiales.

Reconocemos en particular la contribución y el liderazgo de Jane Steinen, Program Specialist (MRZ-3), y de 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



**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 © 2013 ZERO TO THREE CERO A TRES

Todos los derechos reservados.

Impreso en los Estados Unidos de América

ISBN 978-1-938558-35-1

Redactora: Amy Dombro

Diseño: Austin Metze Design

Fotografías: Portada - KIWI Street Studio;

Contraportada: Julia Yeary;

página 2: Allison Silberberg.

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.