



## Consejos para padres: Las familias militares

***Si usted ya está en el servicio varios años, es probable que se encuentre familiarizado con las ventajas e inconvenientes de ser una familia militar. Si usted es nuevo al servicio lo más probable es que tope con una serie de sorpresas, y pueda que sus primeras mudanzas y reubicaciones le resulten estresantes, desalentadoras y que se sienta aislada(o). Abajo encontrará una serie de consejos y recursos para familias militares para poder sobrellevar los problemas y hacer que su vida militar sea la mejor.***

### **No pierda el contacto**

La distancia, combinado con el estrés de servir en el ejército y sobrellevar la vida familiar, pueda dañar la relación conyugal. De hecho, las parejas militares tienen los índices de divorcio más altos.

En vez de percibir el tiempo que pasan separados como una separación, mírelo como una nueva forma de desarrollar y hacer crecer su relación:

- Manténgase en contacto de tantas formas como pueda, y tome ventaja de todo lo que le nuevas tecnologías le pueden ofrecer.
- Relátele a su pareja los pormenores de su día a día.
- Sea romántico(a)
- Planeen juntos el futuro
- Sean honestos el uno con el otro, compartan sus miedos y frustraciones
- Acuérdense de los tiempo felices que pasaron
- Sean flexibles
- Valoren las contribuciones de cada uno, y evite hacer comparaciones o competencias.

Incluya también a sus hijos. Motívelos a hablar sobre cómo les fue en el día y a que compartan con ustedes sus logros.

### **Valore el apoyo de sus familiares y amigos**

Pueda que tenga amigos o familiares cerca. Si los tiene, manténgase en contacto con ellos tanto como le sea posible, planee actividades frecuentemente con ellos, y apóyese en ellos cuando se sienta decaída(o).

Si está a miles de millas de casa, haga amigos donde esté. Preséntese a vecinos, platique con gente en la tienda, y trate de conectarse con otros que estén en su misma situación.

Manténgase también conectado con sus viejos amigos y familiares, y pídales su apoyo. Pueda que no sepan lo que quiere, así que sea lo más abierto posible con ellos.

### **Saque provecho de la situación**

Pueda que sienta que sus vidas estén en espera. Si piensa así, va a perderse muchas oportunidades grandiosas de aprender sobre el mundo, sus relaciones, hacer nuevos amigos, y ayudar a los demás. Busque lugares donde pueda ofrecerse como voluntario(a), disfrute de

actividades interesantes, explore y haga el compromiso de aprovechar la experiencia al máximo, todos los días.

### **Encuentre recursos**

Las familias militares experimentan tantas experiencias únicas, que es imposible cubrirlas todas aquí. Pero lo que sí hemos hecho es recopilar una serie de recursos que creemos le serán útiles:

[Deployments, Homecomings, Changes](#) del Sesame Street Workshop. Obtenga consejos para todas las edades, en temas desde cómo lidiar con las reubicaciones militares, el hacer la llegada a casa lo más cómoda posible, aprender a volver a la “normalidad” cuando uno de los padres regresa, hasta cómo encontrar otros temas relacionados, actividades, vídeos y otros.

[We Support Military Families](#) ofrece una serie de recursos incluyendo una lista de enlaces a decenas de páginas webs y organizaciones orientadas a las familias militares.

[Consejos de reubicación del Force Health Protection and Readiness website](#), que incluye enlaces de acuerdo a las diferentes regiones militares, asistencia militar, programas en la comunidad, derechos, servicios de ubicación, recursos legales, educación u mucho más.

No se olvide que lo más probable es que pueda encontrar otros recursos en su área buscando en la web.

### **Pueda que le sean de ayuda los siguientes artículos:**

[Consejos para padres: El divorcio](#)

[Consejos para padres: Cuando un papi o mami muere](#)

[Consejos para padres: La disciplina](#)

[Consejos para padres: Escuchando a sus hijos](#)

***Ayúdanos a que nuestra comunidad crezca – ¡Mándale este artículo a un amigo!***

