

# hablen, escuchen, conecten™

Partidas militares, bienvenidas, cambios



Estas páginas  
tratan exclusivamente  
de los videos del  
DVD "Cambios".  
Para verlos, seleccione  
"Para los grandes".

## Para los grandes solamente

En cada video del DVD de **Hablen, escuchen, conecten**:

**Partidas militares, bienvenidas, cambios**, verán una variedad de familias reales del todo el país que hablan francamente acerca de los retos que enfrentan a diario.

Verá a madres, padres, abuelos y niños de diferentes edades compartiendo sus experiencias. Ver estos videos es una manera excelente para que los padres en la comunidad militar y las otras personas encargadas del cuidado de niños sepan que no están solos, y para aprender de las experiencias de otras personas con situaciones similares.

Pueden ver los vídeos en grupos o individualmente. Esta guía de 5 páginas le ayudará a incentivar conversaciones acerca de lo que ha visto en los vídeos. Le recomendamos ver los vídeos sólo con adultos debido al tema sensitivo del que trata el material.

### En estas páginas encontrará:

- » **Mensajes claves:** Mensajes del vídeo para llevar a casa
- » **Instrucciones:** Cómo encontrar el vídeo en el DVD
- » **Preguntas para conversar:** Puntos iniciales para usar en sus conversaciones con grupos o con una sola persona.

Una creación de  
**sesameworkshop.** Una organización educacional sin fines de lucro que produce Sesame Street y mucho más.

Con el mayor respaldo de



WAL\*MART

AMERICAN GREETINGS

Apoyo adicional de

New York State  
**om**  
Office of Mental Health



MCEC  
Military Children's Education Center

JOSEPH DROWN  
FOUNDATION

## Las partidas militares: Mantenerse en contacto

Con su grupo, exploren maneras prácticas para mantenerse en contacto como familia y con diferentes sistemas de apoyo. Esto puede ayudar a las familias a sobrellevar algunas de las experiencias más difíciles durante las partidas.



### Mensaje clave

- » Manténganse en contacto con el familiar que ha partido, las amistades, la familia y la comunidad.



### Cómo usar el DVD para promover la conversación

- » **Muestre** “Hablando con familias militares” (seleccione “Partidas militares”, luego “Para los grandes”).
- » **Anime** a los participantes a pensar en sus propias familias y niños, mientras ven el video.
- » Las preguntas del lado derecho están organizadas según los temas en el video. Puede hacer una **pausa** entre los segmentos para hablar de lo que vieron.



### Preguntas para conversar

#### Comuníquense con el padre que está lejos.

- » ¿Cómo se mantuvieron en contacto estas familias?
- » ¿Cómo mantenerse en contacto, les ayudó a usted y a sus niños a lidiar con los retos de la partida?
- » ¿De qué otras maneras se mantienen en contacto?

#### Pasen momentos especiales juntos durante la partida.

- » ¿Qué hicieron las familias del video para mantenerse en contacto en la casa?
- » ¿Qué hacen ustedes en sus casas para mantenerse en contacto como familia?
- » ¿Cuáles son algunos de los retos que usted y sus niños están experimentando mientras el padre o la madre está lejos? ¿Cómo han tratado de sobrepasar estos retos?

#### Anímense uno al otro.

- » Una de las madres en el video mencionó que dirigir su propio programa de cuidado infantil le ayuda a lidiar con sus sentimientos de soledad. ¿Cuáles son algunas de sus maneras de lidiar con esto?
- » La misma mamá mencionó que también encontró la fortaleza que necesitaba en sus niños. ¿Cómo recibe usted la fortaleza que necesita de sus niños?
- » ¿Cómo reciben sus niños la fortaleza que necesitan de usted?



### Piénselo

1. Fotocopie la página reproducible 3, “Mi sistema de apoyo” y distribúyala (una por persona).
2. Dígale al grupo que van a crear una importante “página de supervivencia”, que pueden usar en los momentos que necesiten ayuda y apoyo. Juntos vean todos los recursos mencionados.
3. Invite a los participantes a completar la información en la página y compartirla con otras personas, para que puedan dar sus recomendaciones y sugerencias. Anímelos a mantener la página pegada en la nevera o en sus calendarios.

“Mi sistema de apoyo”: Complete esta página para tener a su alcance cómo puede comunicarse con su sistema de apoyo, mantener el contacto con su familia, pedir ayuda y cuidar de sí mismo.



# hablen, escuchen, conecten™



PROVEEDORES DE CUIDADO INFANTIL:

---

---

---



VECINOS:

---

---

---



INFORMACIÓN DE LOS CONTACTOS EN EL EXTRANJERO:

---

---

---

---



RECURSOS EN LA INTERNET:

---

---

---



MIS PROVEEDORES DEL CUIDADO DE LA SALUD:

---

---

---

---



INFORMACIÓN DE OTROS MIEMBROS DEL GRUPO:

---

---

---



CUANDO NECESITO UN POCO DE TIEMPO SÓLO CON ADULTOS, PUEDO LLAMAR A:

---

---

---



CUANDO NECESITO UN LUGAR TRANQUILO PARA ESTAR SOLO (A), PUEDO IR A:

---

---

---



ACTIVIDADES REGULARES DE MI FAMILIA:

---

---

---



NUEVAS TRADICIONES FAMILIARES:

---

---

---

## La bienvenida: Lidiar con las múltiples partidas

Ayude al grupo a expresar y comentar los sentimientos asociados con las múltiples partidas militares. Además, motive a los participantes a buscar el apoyo que necesitan para manejar el impacto emocional de las múltiples partidas en la familia.



### Mensajes claves

- » Pasen tiempo juntos; las rutinas ayudan.
- » Hablen de lo que sienten.
- » Acepten el apoyo de las personas que los rodean.



### Cómo usar el DVD para promover la conversación

- » **Muestre** “La bienvenida: Lidiar con las múltiples partidas” (seleccione “La bienvenida”, luego “Para los grandes”).
- » **Anime** a los participantes a pensar acerca de sus propias familias y sus niños mientras ven el vídeo.
- » Las preguntas del lado derecho están organizadas según los temas en el vídeo. Puede hacer una **pausa** entre los segmentos para hablar de lo que vieron.



### Preguntas para conversar

#### Es su trabajo.

- » ¿Cómo los padres en el vídeo le explicaron a sus hijos, por qué el padre o la madre tenía que partir?
- » ¿Cómo le ha explicado esto a sus hijos?
- » Una de las madres dijo lo difícil que es explicarle a los niños el concepto del tiempo (o cuánto tiempo el padre o la madre estará lejos). ¿Qué le ayuda a usted a explicarle esto a sus hijos?

#### Comuníquense, sin importar cuan lejos estén.

- » ¿Cómo pudieron mantener la conexión los padres en el vídeo?
- » ¿Qué tipo de información comparten ellos?
- » ¿Cómo mantener una comunicación constante le ayuda a usted y a su pareja a enfrentar la separación?

#### Hablen de lo que sienten.

- » En el vídeo, ¿a quiénes acudieron los niños para conversar sobre sus sentimientos?
- » ¿Qué piensa usted que son las ventajas o las desventajas de que sus hijos expresen sus sentimientos al padre que va a partir?
- » ¿Cuáles son las ventajas o las desventajas de que sus hijos le expresen sus sentimientos a usted o a otros adultos que cuidan de ellos?

#### Pasen tiempo juntos. Las rutinas ayudan.

- » En el vídeo, ¿cómo se adaptaron algunas familias una vez que el padre o la madre regresó a casa?
- » ¿Cómo se ha adaptado usted? (¿Crearon nuevas rutinas?)
- » ¿Por qué es difícil pasar tiempo juntos, y cómo lo soluciona usted?

#### Acepte el apoyo de su comunidad.

- » ¿Qué apoyo recibe de su comunidad?
- » ¿Hay algo que no le permite buscar la ayuda o el apoyo de otras personas?
- » ¿Cómo se sobrepuso a ese obstáculo?

## Cambios: Adaptarse a una “nueva vida normal”

Conversen acerca de la experiencia del regreso a casa de un miembro de la familia, debido a heridas. Hablen del proceso para lograr una “nueva vida normal”, y qué se puede hacer para mantener una actitud positiva.



### Mensajes claves

- » Es muy difícil dar la noticia; involucre a los niños según sus edades. ¡No subestime la resistencia de sus niños!
- » El proceso de recuperación – tanto física como emocional – es lento. Todos necesitan tiempo para adaptarse al cambio.
- » Retome las rutinas de diferentes maneras y creen juntos una “nueva vida normal”.



### Preguntas para conversar

**Dar la noticia es difícil. Déle confianza y envuelva a sus niños desde el principio.**

- » Un niño en el vídeo pensó que estaba en problemas cuando lo llamaron, pero era para informarle que su padre estaba herido. ¿Cómo le dio usted la noticia a sus hijos?
- » Una madre habla de la cantidad de información que ella le dio a sus hijos, según sus edades y personalidades. ¿Cómo sabe usted cuánta información darle a sus hijos y cómo variarla según la edad?

**El proceso de recuperación es lento. Sus niños van a necesitar tiempo también.**

- » Un padre en el vídeo dijo que no quería que sus hijos lo vieran mientras él estaba en cuidados intensivos. ¿Cuándo fue la primera vez que sus hijos lo vieron a usted o a su pareja después de la herida?
- » ¿Cómo reaccionaron sus hijos al ver los cambios que usted o su pareja había sufrido?
- » ¿De qué manera ayuda usted a sus hijos a adaptarse a esos cambios?

**El cambio puede ser tanto emocional como físico.**

- » ¿Cuáles han sido los puntos más y menos críticos del proceso de recuperación?
- » ¿Cómo le afectan a usted los cambios emocionales o físicos de su pareja?
- » ¿Qué hace usted para sobrepasar usted mismo un cambio tan grande?

**Reestablezca las rutinas familiares de nuevas maneras.**

- » ¿Cuál era la actividad favorita de su familia antes de la herida?
- » ¿Cómo han adaptado las rutinas familiares con los cambios?

**Su familia creará una “nueva vida normal” trabajando juntos.**

- » Una niña en el vídeo dijo que la herida que sufrió su padre le ayudó a crecer y a valorar la vida. ¿Qué ha aprendido su familia con este proceso?
- » Un niño en el vídeo dijo que el amor que siente por su padre nunca cambiará. ¿Qué cosas nunca cambiarán en su familia?



### Cómo usar el DVD para conversar

- » **Muestre** “Cambios: Ajustándose a una “nueva vida normal” (seleccione “Cambios”, luego “Para los grandes”).
- » **Anime** a los participantes a pensar acerca de sus propias familias y sus niños mientras ven el vídeo.
- » Las preguntas del lado derecho están organizadas según los temas en el vídeo. Puede hacer una **pausa** entre los segmentos para hablar de lo que vieron.