



Recursos para familias militares

¡Bienvenidos! Como familia militar, ustedes son extraordinariamente dedicados, fuertes y tienen una gran capacidad de adaptación. ¡Pueden celebrar su fuerza! Este sitio Web gratuito en inglés y español puede ayudarlos a unirse más como familia. FamiliesNearAndFar.org ofrece muchos recursos para ayudarle a usted y a su familia a crear, comunicarse y conectarse.





Los amigos de Sesame Street y Electric Company están aquí con muchos recursos y herramientas para ayudarle a usted y a su niño en edad preescolar o escolar con las tres grandes ‘C’: crear, comunicarse y conectarse.

¡CREAR! La creatividad es un elemento importante en la vida de su familia a medida que celebran y prosperan durante las transiciones. Su familia entera puede ampliar su creatividad haciendo dibujos, música o escribiendo.

- 📌 Como familia, pueden crear su propia red y perfil personalizado en línea. En su red de familia, pueden compartir todas las cosas que la familia estén creando y hasta hay herramientas para crear un álbum de recuerdos familiar.
- 📌 Use la opción “Escribir” para hacer registraciones en su cuaderno acerca de sus héroes personales.
- 📌 Use el mapa en la opción “Hacer arte” para registrar los lugares que su familia ha estado y los lugares que les gustaría visitar.
- 📌 Use la opción “Crear música” para mezclar la canción de *Electric Company*, “Let It Out!”. Graben sus propios sentimientos con palabras y sonidos y añádelos a la mezcla.





¡COMUNICARSE! Mantenerse en contacto de diferentes maneras a pesar de la distancia puede ser una experiencia confortante y fortalecedora para usted y su niño. ¡Leer y escribir no son las únicas maneras de comunicarse!

- Pueden hacer tarjetas, crear mensajes personales y anotar en su cuaderno. Hay una variedad de emoticonos para expresar sus sentimientos.
- Descargue la Revista para padres *Hablen, escuchen y conecten* que describe nuevas maneras creativas de comunicarse.
- El elenco de *Electric Company* ayuda a que la auto-expresión sea divertida y fácil para los niños en edad escolar. Escuche la canción “Let It Out!” de *Electric Company* e invite a su niño a elegir una palabra de la canción que describa cómo se siente.

¡CONECTARSE! Es importante mantenerse en contacto no solo con el ser querido que está lejos, pero también con aquellos en casa y dentro de su red de apoyo.

La edición especial para familias militares de la Revista *Electric Company*, una publicación descargable, contiene actividades que motivarán a su niño a pensar, escribir y hablar de sus sentimientos.

- 🔗 Vean juntos los videos en la sección “Auto-expresión” de la página
- 🔗 Recursos para adultos. Escuchen la canción “Let It Out!” y cántenla juntos.

Aplicaciones para familias militares

Hay dos aplicaciones disponibles en el Android Market: Uno es para niños en edad escolar (“Feel Electric!”) y otro especialmente para adultos (“Military Families Near and Far Resource App”). Contienen lo siguiente:

FEEL ELECTRIC! (EN INGLÉS)

- ★ 3 juegos de vocabulario
- ★ un diario digital
- ★ un glosario de 50 palabras de emociones con definiciones
- ★ 10 creadores de cuentos cómicos
- ★ anfitriones Jessica Ruiz y Danny Rebus
- ★ una biblioteca de música, fotos y videos de Electric Company
- ★ una opción para crear su propia música, fotos y videos
- ★ una opción para crear sus propios “mood dude”
- ★ un sistema entretenido para ganar puntos y ver su puntaje
- ★ una “esfera de emociones” interactiva que permite a los niños expresar sus sentimientos

¡INTENTE ESTO!

- ★ Use la aplicación “Feel Electric!” mientras esperan para pagar en el supermercado o en la parada del bus, en cualquier momento que tenga libre.
- ★ Después de usar la aplicación, revise el álbum familiar y describa las caras de los miembros de la familia, nombrando las emociones que muestran. Use la aplicación para motivar la conversación (“¿Por qué crees que él se sentía así?”).
- ★ Después de jugar con la aplicación, jueguen a “di lo que sientes con mimica”: Actúe una “palabra de sentimiento” para que su niño la adivine. Luego, cambien los roles.

FAMILIAS MILITARES CERCA Y LEJOS

- ★ Contenido para ayudar a su familia a manejar asuntos relacionados a los despliegues, las bienvenidas a casa, la auto-expresión, las lesiones y la aflicción
- ★ Videos, artículos y materiales impresos que usted puede usar con su niño cuando quiera

PROVISTO EN COOPERACIÓN CON:



DEFENSE CENTERS OF EXCELLENCE
For Psychological Health & Traumatic Brain Injury

sesame
workshop.



Military Families
Near and Far

