

Guía Familiar

Jóvenes de Nivel Primario y Menores

Anchored  Life

©2014 The Comfort Crew for Military Kids Austin, TX 78759

Anchored4Life®, Austin TX 78737

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones, cintas o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del editor.

Escrito y desarrollado por Steven Abrams, Melissa Misselhorn, Dr. Shawna Harlin-Clifton and Tabitha Gable, Anchored4Life

Diseño de la guía por Bijou Graphics & Design.

Índice de Contenidos

Una Nota de Anchored 4 Life.....	1
El Estrés es Normal.....	2
Cómo Manejan los Jóvenes las Mudanzas	3
Ayudar a los Jóvenes a Sobrellevar.....	5
¡Cuidándose!.....	7
Estrategias de Comunicación.....	8
Más Recursos.....	18

Una Nota de Anchored4Life...

Llevamos muchos años trabajando con jóvenes militares y civiles, hablándoles de los problemas a los que se enfrentan, como las amistades, los miedos, el despliegue y la reintegración. A través de nuestra colaboración con The Comfort Crew y Trevor Romain Company, hemos combinado nuestros conocimientos y experiencias para ofrecerle esta completa guía. Hemos hablado y trabajado literalmente con miles de jóvenes cerca de las bases militares de todo el mundo. Cuanto más trabajamos con los jóvenes y establecemos Clubes en todo el mundo, más nos hemos dado cuenta de la importancia del apoyo que necesitan con cuestiones difíciles. Lo más importante es que debemos validar sus sentimientos y escuchar lo que piden en lugar de decirles lo que creemos que necesitan oír.

Esta guía se ha creado para ayudarle a apoyar a los jóvenes y a hacer frente a los desafíos únicos que las familias enfrentan durante los cambios en sus vidas.

Nos conmueve el dolor y las dificultades que atraviesan estos jóvenes y nos inspiran las familias que han aceptado los desafíos y han encontrado la manera de superarlos. Estamos muy orgullosos y honrados de poder trabajar con jóvenes militares y civiles. Estamos felices compartir lo que hemos aprendido con usted. Con eso en mente, creemos que el contenido de esta guía será extremadamente útil a medida que brinde amor y apoyo a sus increíbles jóvenes.



El Estrés es Normal

El cambio es inevitable para los jóvenes militares y civiles. Cada año, miles de familias se enfrentan a las dificultades de los cambios y aprenden a superar estos desafíos. Aunque es un momento estresante, y es normal sentirse abrumado, la mejor manera de afrontar y superar estos desafíos es prepararse y afrontarlos como familia.

A los jóvenes, sobre todo, les puede costar mucho sobrellevar la situación. Pasan por su propio estrés y preocupaciones durante los cambios y necesitan su ayuda. Al saber qué esperar y qué dificultades pueden enfrentar a los jóvenes, puede ayudarlos a superar este momento difícil.

Cómo Utilizar este Recurso:

El objetivo de este recurso es apoyar a los padres y cuidadores para que ayuden a sus jóvenes a sobrellevar el cambio. Cada situación es única, pero hay algunas formas comunes en que los jóvenes reaccionan. Hay formas de prepararlos para los desafíos que se avecinan. Aunque no todos experimentarán el proceso de cambio de la misma manera, un buen primer paso es ser flexible y aceptar que las cosas serán diferentes.

ESTA GUÍA CUBRIRÁ:

Afrontamiento
Comunicación
Manejo de Conflictos
Autocuidado
El cambio

Cuando necesitas un poco más cariño de tus padres, solo pídelo. — Estudiante de Secundaria, Ramstein Air Base

Cómo Manejan los Jóvenes las Mudanzas

La sensación de seguridad de un joven proviene principalmente de su conexión con sus cuidadores, de la estabilidad en el hogar y de tener una rutina constante. Estos pueden ser difíciles de mantener en tiempos de cambio.

- **Miedo a lo desconocido** — Los jóvenes pueden responder de diferentes maneras cuando se les habla de la mudanza, debido a que no tienen suficiente información. Como padres, es importante compartir todo lo posible sobre la próxima mudanza y responder a las preguntas.
- **Preocupación por encajar (nerviosismo de niño nuevo)** — Los jóvenes se preguntarán sobre su nueva escuela y vecindario. ¿Encajaré? ¿Cómo será? Como padre, tómese el tiempo necesario para señalar los puntos fuertes de su hijo y sugerir un área en la que pueda mejorar. Recuérdale que tomará tiempo y que la familia está ahí para apoyarle.
- **Tristeza** — Algunos jóvenes pueden sentirse tristes. Como padre, es importante reconocer y normalizar que la tristeza ocurre cuando se produce un cambio.
- **Enojado** — El enojo es una reacción natural a la pérdida. Como padre, ayúdelo a encontrar formas constructivas de lidiar con el enojo. Puede animarle a usar sus palabras, a ser activo o a inventar una canción. Recuérdale que está bien enojarse, pero que no está bien desquitarse con los demás.
- **Regresión** — Los jóvenes pueden volverse más dependientes, pegajosos y quejumbrosos. En el caso de los jóvenes más joven, esto puede incluir el olvido de una nueva habilidad aprendida previamente. Como padre, tómese tiempo para escuchar y ayudarlos a completar la tarea.

- **Feliz** — Algunos jóvenes ven una mudanza como una oportunidad para hacer cambios y reinventar quiénes son. Como padre, animelos a hacer una lista de cosas nuevas que les gustaría intentar o de cosas que les gustaría cambiar. Ayúdelos a realizar estos cambios.
- **Optimista** — Como padre, si usted está entusiasmado con la mudanza y puede abordar puntos de vista positivos sobre el cambio, estarán más inclinado a seguir su ejemplo y estar entusiasmado también.
- **Tiempo de crecimiento** — Por favor, deles trabajos durante la mudanza. Si la familia depende de ellos, esto ofrece una nueva oportunidad para que su joven crezca y tenga un sentido de “pertenencia”.

Los jóvenes a veces pueden
reprimir sus emociones.
Trate de asegurarse de que
tengan a alguien con quien
hablar. Dibujar, escribir en
un diario y jugar activamente
también son buenas maneras
de liberar sus emociones
reprimidas.

Ayudar a los Jóvenes a Sobrellevar

Prepárese para sentir muchas emociones contradictorias cuando tenga que mudarse o hacer un cambio. Para sus jóvenes, puede ser abrumador. Los jóvenes necesitan estabilidad y rutina, especialmente cuando se enfrentan al estrés y la ansiedad. Buscan consuelo y orientación sobre cómo actuar y sentir de usted. Tenga en cuenta que, al principio, es posible que no pueda dedicarles todo el tiempo que le gustaría o que podrían necesitar.

- ★ Aprenda todo lo posible sobre el nuevo lugar y lo que puede esperar, no sólo para usted y su ser querido, sino también para responder a sus preguntas y explicarle lo que está sucediendo.
- ★ Apóyese en familiares y amigos para apoyo. Acepte las ofertas de ayuda. Elige un familiar o un adulto de confianza al que pueda acudir cuando no usted esté disponible. Tener un plan y compartirlo con ellos les ayudará a sentirse seguros.
- ★ Trate de mantener rutinas y consistencias diarias, como horarios normales de comida, la hora de acostarse y actividades como leer un cuento. Hacer tareas o jugar con amigos da a los jóvenes la estructura que necesitan para sentirse seguros.
- ★ Ofrézcales ánimo y deles esperanza. Un abrazo tranquilizador o una palmadita en la espalda, incluso simplemente sentarse cerca de ellos, puede ayudar cuando las palabras a veces no pueden.
- ★ No todo el mundo hace frente de la misma manera. Para algunos, el tiempo de silencio es útil. Otros hacen frente mejor de hablar y estar con la gente. Tanto para los jóvenes como para los adultos, puede ser útil compartir lo que ayuda a cada persona de la familia.

Consejos para Sobrellevar para los Bebés y los Niños Pequeños

- ★ No oculte sus sentimientos. Los niños pequeños aprenden a sobrellevar observándole a usted.
- ★ Dé muchos abrazos y cariño. El contacto físico le tranquiliza y le hace sentirse seguro.
- ★ Intente, lo mejor que pueda, mantener una rutina.

Consejos para Sobrellevar para Niños Prescolares

- ★ Hágales saber que todavía está bien que jueguen y se diviertan.
- ★ Intente mantener una rutina e infórmeles de los cambios de planes para que no se sorprendan.
- ★ Planee el tiempo juntos. Si tiene más de un hijo, asegúrese de planificar un tiempo individual con cada uno de ellos.

Consejos para Sobrellevar para Jóvenes de Edad Escolar

- ★ Los jóvenes en edad escolar responden al estrés a través de su comportamiento en lugar de palabras. Es posible que tenga que relajar algunas reglas y tener paciencia mientras trabajan con sus sentimientos.
- ★ Ayúdeles a lidiar con sus emociones e identificar comportamientos negativos. Ofrezcales formas sanas de expresar sus sentimientos.
- ★ Si están enfadados, déjalos gritar en una almohada. Si están estresados, animelos que hagan ejercicio.
- ★ Permítales tiempo para ser un niño. Fomente tiempo de jugar con los amigos.
- ★ Tenga en cuenta que algunos jóvenes, especialmente si son los mayores, pueden querer asumir más responsabilidades. Intente ayudarles a sentirse útiles sin sentirse abrumados.

¡Cuidándose!

Al pasar por los cambios, puede ser fácil perderse en las responsabilidades y no cuidar de uno mismo. Es normal sentirse abrumado. Y aunque puede ser difícil alejarse, cuidarse de usted es extremadamente importante! No se sienta culpable cuando necesite tiempo para recargarse. Si no se cuida, es más difícil ayudar a su familia a sobrellevar la situación.

- ★ Pida apoyo de su familia y amigos. Cuanta más ayuda tenga, más tiempo tendrá para centrarse en lo que necesita.
- ★ Identifique lo que le ayuda a sobrellevar la situación, como hacer ejercicio, ver una película o estar con amigos. Aunque sea por poco tiempo, conviértalo como parte de su rutina. Haga cosas que le hagan feliz o que alivien el estrés.
- ★ Envíe una nota a la escuela. Los profesores pueden estar ahí para sus hijos mientras están en la escuela, dándoles otra capa de apoyo. También pueden avisarle si hay algún problema.
- ★ El ejército tiene servicios para las familias. Mantenga esos números a mano en caso de que los necesite.
- ★ El estrés puede hacer que diga y haga cosas que quizás no quiera decir o hacer. Especialmente con los jóvenes, si levanta la voz, los culpa o dice algo que no quiere decir, es importante explicar sus acciones. Dígales que no es culpa suya, discúlpese y hable con ellos sobre el motivo de su estrés.

Estrategias de Comunicación

Mantenerse conectado es muy importante durante el cambio. Es el momento de volver a conocer al otro.

Como mantenerse conectado:

- ★ Hablar
- ★ Escuchar
- ★ Interactuar
- ★ Expresar sus sentimientos

Consejos para Hablar

Planifique cosas de las que hablar

A veces hay que planificar las cosas de las que hablar. Haga una lista.

Programe un tiempo para hablar

A veces puede pasar mucho tiempo antes de darse cuenta de que no han hablado. Programe un tiempo para hablar de modo que no se pierda en el ajetreo y el bullicio de la vida cotidiana.

La calidad a veces puede significar más que la cantidad

Las conversaciones de calidad son las que implican sentimientos e ideas. Son más privadas e íntimas, pero son más raras y llevan más tiempo para lograr. Las conversaciones de cantidad son declaraciones rápidas que suelen centrarse en los hechos.

Son conversaciones profundas en lugar de la chachara.

Los padres quieren hacer preguntas del tipo “por qué” en lugar de preguntas del tipo “sí/no”. Esfuércese por mantener esas conversaciones profundas que permiten a sus familias abrirse a sus pensamientos personales. Aunque no hay nada malo en la chachara, intente convertir las conversaciones en conversaciones de calidad.

Hablen durante actividades

A veces es más fácil hablar cuando está pasando algo más, como trabajar en el jardín, ver la televisión, cocinar, ir en el carro o limpiar la casa.

Consejos para Escuchar

Escuchar versus oír

Hay una gran diferencia entre escuchar y oír. Oír es simplemente el acto de reconocer sonidos, como oír el ladrido de un perro.

Escuchar es algo que se elige para poder entender y dar sentido a los sonidos. El significado y el aprendizaje provienen de escuchar, no de oír. Cuando oiga a los miembros de su familia, intente escuchar atentamente lo que dicen para obtener una mejor comprensión.

Confirmar los mensajes

Cuando esté escuchando conversaciones, asegúrese de entender exactamente lo que se ha dicho. Se puede cometer muchos errores de comunicación porque el hablante supuso que el oyente lo ha entendido todo perfectamente. Una forma de evitar esto es verificar dos veces el mensaje. Diga algo como: “Cuando ha dicho _____ ¿quería decir _____?”.

Haga preguntas a lo largo de la conversación para asegurarse de que ha entendido lo que se ha dicho. La comprensión requiere el esfuerzo tanto del hablante como del oyente.

Empatía

Empatía significa que el oyente reconoce y siente las emociones del hablante. Se produce una mejor comprensión cuando el oyente puede sentir lo que sintió el hablante. Puede decirle al hablante:

“Debe haberlo sentido _____ cuando _____” o “Me habría sentido _____ si eso me hubiera pasado a mí”.

Mantener el contacto visual

El contacto visual significa que tanto el hablante como el oyente se miran a los ojos. El contacto visual crea rápidamente una sensación de confianza, respeto y seguridad.

Consejos para Interactuar

La comunicación es más que hablar y escuchar. Se trata de construir relaciones. La mejor manera de vincularse con alguien es hacer cosas juntos. Cuanto más hagan juntos y más se diviertan, más cerca se sentirán de su familia. Debe planear interactuar con cada miembro de la familia, interactuar en grupos pequeños o como toda la familia junta.

Piense en cosas que pueda disfrutar toda la familia

Intente incluir a todos en sus actividades. Si no puede incluir a todos, intente planificar pequeñas actividades entre usted y cada miembro de la familia.

Piense en lugares anteriores para obtener ideas

Es posible que las cosas hayan cambiado, por lo que es posible que no pueda hacer exactamente lo mismo, pero piense en una actividad divertida e intente identificar algo divertido que se sienta bien para este momento y lugar.

Lo pequeño es bueno

Interactuar no tiene que ser una gran producción de un día. Puede ser corto, económico, pero significativo. Piense en la calidad frente a la cantidad cuando se trata de actividades. ¡Se aplica el mismo concepto!

Sucedan cosas inesperadas

Incluso con los mejores planes, las cosas pueden salir mal o cambiar. No espere que todos se diviertan tanto como usted, ni espere que todo salga bien. Tenga en cuenta que solo interactuar juntos es un logro, incluso si no sale a la perfección.

Pedir consejo

Asegúrese de pedir las ideas de los demás de la familia al planificar actividades. Es un buen momento para descubrir sus gustos y aversiones ¡Puede que tengan una idea que a usted nunca se le haya ocurrido!

Estas son algunas de las cosas que las familias hacen para interactuar juntas

- ★ Cenar
- ★ Ir a ver una película
- ★ Mirar a los álbumes de fotos
- ★ Ir a un festival local
- ★ Tener una noche de juegos
- ★ Cocinar u hornear algo
- ★ Escuchar música
- ★ Ver un programa favorito
- ★ Limpiar la casa
- ★ Ayudar con la tarea
- ★ Sembrar flores
- ★ Encontrar un parque para explorar

Consejos para Expresar sus Sentimientos

Recuerda que con el cambio vienen los altibajos. Es fácil quedar atrapado en la emoción de interactuar juntos. Y es difícil ser feliz si las cosas no van bien. Pero no se olvide expresar sus sentimientos en cualquier momento durante los cambios, tanto si sus emociones son alegres como tristes. Su familia necesita saber cómo se siente.

Muchos jóvenes ocultan sus emociones porque quieren ser duros. Los ocultan porque no quieren preocupar a sus familiares, o los ocultan porque pueden sentirse avergonzados o porque piensan que nadie los entenderá. Sus sentimientos son sus sentimientos, y si realmente es así como se sienten, nunca piense que no son dignos.

Use el lenguaje del YO, no el del TÚ

Cuando le diga a alguien cómo se siente, trate de decir “yo” en lugar de “tú”. Cuando use la palabra “tú,” suena como culpa. No diga: “¡Eres un ladrón!”. En su lugar, dígame “Te agradecería que me pidieras que si puedes tomar prestadas mis cosas”. No diga: “No me estás obedeciendo”. En su lugar, diga: “No entiendo por qué no se sigue esta regla. ¿Podemos hablar sobre eso”? Comenzar las frases con “yo” en lugar de “tú” realmente ayuda a expresar su punto de vista.

Me siento _____ cuando _____. *emoción* *evento*

Los adultos, los cónyuges, los padres, los hermanos, los jóvenes y sus amigos no leen la mente. No pueden saber exactamente cómo se siente a menos que se lo diga. Cuando le dice a alguien cómo se siente, tiene que buscar para describir los sentimientos correctos. A veces usamos la ira para enmascarar sentimientos más profundos, (como la decepción, el miedo o la vergüenza). Usamos feliz para significar emocionado, rebotante de alegría, confiado y seguro. Intente encontrar esa palabra perfecta para describir honestamente su emoción.

Cuando describe un evento, quiere ser específico. Diga exactamente qué sucedió para que se sienta así. En lugar de decir: “¡Me haces enojar tanto!” diga: “Me enoja mucho cuando no sé a dónde vas”.

Expresar emociones a través de acciones

Tal vez no esté listo para hablar sobre sus sentimientos. Hay muchas formas de expresar sus pensamientos de otras maneras, como escribir, escribir en un diario, hacer garabatos o dibujar. Encuentre una manualidad o un pasatiempo que le guste mucho y piense en sus sentimientos mientras lo hace.

Consejos para el Manejo de Conflictos

Cuando se experimenta un cambio, puede haber mucho espacio para los conflictos. El conflicto es un desacuerdo entre personas con opiniones opuestas. El conflicto ocurre en todas las familias, así que tiene que esperar que ocurra inevitablemente en la suya.

El conflicto no siempre es malo

El conflicto suena mal, ya veces lo es. ¡Pero pueden salir muchas cosas buenas! Nos permite expresar nuestros sentimientos y a veces llegar a un entendimiento. Muchos problemas se resuelven de manera efectiva con los conflictos como catalizadores. Lo importante es que se entiendan mejor una vez que ha ocurrido.

Los conflictos requieren flexibilidad

A veces es difícil ser flexible, lo que significa que deja de lado sus expectativas y se abre a una solución. Algunas soluciones pueden beneficiar a alguien más que a otro. Esté abierto a aceptar una nueva forma de pensar

No evite el conflicto

A menudo evitamos los conflictos porque tenemos miedo de herir los sentimientos de alguien, hacer que alguien se enoje, preocupar a alguien, o tal vez si las cosas van bien, no quiere que le culpen por hacer que vayan mal. Se necesita mucho coraje para hablar de un conflicto. Si le duele por dentro, debe mencionar lo que le molesta, o podría seguir doliendo. Resolver los conflictos puede ayudar mucho a una familia a superar y seguir adelante.

Dónde entrar en conflicto

A veces, el conflicto simplemente sucede, especialmente en momentos inoportunos. Otras veces, un miembro de la familia elige cuándo y dónde entrar en conflicto. Si decide mencionar algo que le molesta, elija un lugar seguro donde se sienta cómodo. Es importante incluir solo a aquellos directamente involucrados en el conflicto. Los conflictos no necesitan el público.

Sea inteligente y mantenga la calma

Prepárese para el conflicto si puede. Piense y hable de algunas soluciones antes de que suceda. Mantenga la calma y la confianza cuando haya un conflicto. Mantener tus emociones bajo control permite que surjan soluciones más lógicas.

La relación gana

Cuando entramos en conflicto, tendemos a pensar que hay un ganador y un perdedor. Cambie su forma de pensar a: de cada conflicto, la relación gana. A veces tenemos que sacrificarnos un poco y podemos sentirnos como un perdedor. Si tiene que renunciar a algo para encontrar una solución, asegúrese de que se siente cómodo con cualquier sacrificio. Una relación feliz y sana debe ser su objetivo.

Consejos sobre Argumentos Efectivos

Hay una gran diferencia entre discutir y pelear. Discutir es presentar o defender una posición sobre un tema. Pelea o la agresividad verbal implica atacar la autoestima de alguien.

No hay nada de malo en discutir. De hecho, discutir puede ser algo muy bueno! Les permite encontrar una solución a un problema. No todas las discusiones tienen solución, pero el hecho de que puedas sentirte cómodo defendiendo sus puntos de vista y que escuche otras opiniones es genial. ¡Discutir requiere mucha reflexión y lógica!

Pelear, por otro lado, nunca está bien. Las peleas incluyen insultos, gritos, golpes, portazos y todos los demás aspectos negativos que surgen cuando la gente está enojada. Nada se resuelve nunca cuando ocurre una pelea porque la gente es demasiado emocional y no está pensando con claridad.

Consejos para Luchar

Detener una pelea antes de que suceda

Por lo general, puede saber cuándo una discusión se está convirtiendo en una pelea. La gente suele comenzar a levantar la voz, enrojecerse, dejar de sonreír y comenzar a mover más las manos o el cuerpo. Trate de reconocer cuándo los miembros de su familia comienzan a emocionarse demasiado. Pelear implica mucha emoción, así que debes estar alerta antes de que comience.

Reconocer cuando está ocurriendo una pelea

Pelear involucra palabras y acciones crueles que pueden herir los sentimientos de alguien, a sí mismo o a un objeto. Tendrá que determinar si la charla es una discusión o una pelea.

Evite las peleas y aléjese

Si está involucrado en una pelea, aléjese y evítela. Pelear nunca resuelve los problemas y a veces, pueden empeorar las cosas.

Hablar de ello más tarde

A veces, después de que cada persona se calme, puede volver a hablar sobre lo que llevó a una pelea. Asegúrese de que todos estén tranquilos. Tal vez vaya a un lugar diferente al de la pelea. Asegúrese de hablar sobre lo que sucedió exactamente. Hay que hablar de lo que provocó la pelea para que todos entiendan lo mismo. Hablar de ello después puede ayudar a que se repita.

Consejos para Roles

Una de las partes más difíciles del cambio es la incertidumbre sobre los trabajos o roles. Un rol significa cómo se identifica a una persona (qué responsabilidad tiene). Cada familia tiene muchos roles de los cuales diferentes miembros de la familia son responsables.

¿Quién crea los roles?

¡Buena pregunta! Dado que la gente no suele hablar de roles, surgen simplemente cuando hay una necesidad. A veces, como padres, pueden saber cuándo hay un rol que necesita ser cubierto. Y a veces un rol puede ser discutido o negociado.

Algunos roles son fáciles de identificar, como padre, madre, bebé, hermana, hermano, etc. Pero algunos roles son más difíciles de identificar. Por lo general, las familias tienen roles como los siguientes:

- Enfermera — cuida cuando está enfermo o herido
- Ganador de dinero — gana dinero en un trabajo para mantener a la familia
- Guasón — hace bromas y entretiene
- Chofer — conduce a los miembros de la familia
- Organizador — se asegura de que todo sea fácil de encontrar
- Limpiador — se asegura de que todo esté ordenado
- Reparador — repara cualquier cosa rota
- Cocinero — hace la mayoría de las comidas
- Lavador — lava, dobla o guarda la ropa
- Lavavajillas — lava, seca y guarda los platos
- Ayudante de tarea — ayuda con la tarea, responde a las preguntas
- Jefe de control remoto — quién llega a elegir los programas

Hay muchos roles familiares que no están en la lista. Lo interesante es que CADA familia tiene sus propios roles que ayudan al funcionamiento de la familia.

Consejos para Conflictos de Roles

El proceso de transición crea muchos conflictos de roles. La familia funcionaba de una manera en el lugar anterior. Ahora, con los cambios, los roles se han cambiado nuevamente.

¿Por qué ocurren los conflictos laborales?

- Los conflictos (o desacuerdos) sobre los roles ocurren mucho, especialmente cuando:
- Un rol se deja vacío
- Cuando un miembro de la familia no sabe cuál es su rol
- Cuando un miembro de la familia quiere un rol diferente al que tiene otra persona
- Cuando a un miembro de la familia no le gusta su rol
- Cuando un miembro de la familia no hace su rol al gusto de los demás miembros de la familia
- Demasiados miembros de la familia son responsables de un solo rol
- Cuando un miembro de la familia siente que está haciendo demasiados roles
- Cuando un miembro de la familia no tiene suficientes roles

¿Cómo se resuelven los conflictos de roles?

Todas las familias del planeta tienen conflictos de roles. Lamentablemente, pocas familias resuelven los conflictos de roles para que todos estén contentos. Nunca es una buena idea ignorar los conflictos de roles. A veces, es posible que no desee mencionar el hecho de que existe un conflicto de roles, pero si no está satisfecho, entonces hay que abordarlo.

1. Identifique el problema. Hágalo de rellenar esto:

_____	se sienten	_____	cuando	_____.
<i>Nombre</i>		<i>emoción</i>		<i>esto sucede</i>

2. **Enumere quién está involucrado. ¿Cuál es el conflicto de roles?**
3. **Negocie una solución con la que todos los miembros puedan estar de acuerdo.** La única manera de solucionar el conflicto de roles es hablar de ello. Recuerde que, por lo general, el rol permanecerá, pero los miembros de la familia pueden cambiar, compartir, intercambiar o alterar los roles para que todos estén contentos. El conflicto de roles impide que una familia funcione, así que cuanto antes se solucione, más rápido podrá sanar la familia.

Consejos para Encontrar su Rutina Familiar

Una rutina es una secuencia de acciones. Es importante crear una rutina ahora que su familia está cambiando. Para combatir esto, cree una rutina para los días típicos de la semana, los días de eventos especiales y los días de quedarse en casa.

Hable con su familia y diseñe una rutina que involucre los roles de todos. Comience por el principio del día y haga una lista de todas las actividades que se realizan durante ese día. Los horarios cambian, pero debería poder tener una lista de todas las cosas que suelen suceder.

¿Quién hace qué? ¿Quién tiene qué tareas? ¿A qué hora se acuesta todo el mundo? ¿Cuándo es la hora de la tarea? Asegúrese de incluir a cada miembro de la familia en alguna parte de la rutina. Sentarse y tener un plan crea estabilidad.

Más Recursos

The Comfort Crew for Military Kids

www.ComfortCrew.org

Por favor, visite www.ComfortCrew.org para saber más sobre sus programas que reconfortan y apoyan a los niños militares.

Anchored4Life

www.anchored4life.com

Capacitación para jóvenes que ofrece apoyo positivo, aliento y habilidades para la vida.

Army Wife Network

www.armywifenetwork.com

AWN es un esfuerzo de base para el empoderamiento interactivo de las esposas del Ejército. Hay montones de recursos valiosos, podcasts, blogs, columnas y redes sociales disponibles.

Blue Star Families

www.bluestarfam.org

Blue Star Families se formó en abril de 2009 por un grupo de cónyuges de militares para crear conciencia a nuestras comunidades civiles y a nuestros líderes sobre los retos de la vida familiar militar. Blue Star Families incluye cónyuges y familias de todos los servicios y toda la gente, incluyendo la Guardia Nacional y la Reserva, así como veteranos y civiles.

Fred Rogers Company: The Legacy Lives On.

www.FredRogers.org

La Fred Rogers Company ayuda a los niños y a las familias a desarrollar valores.

Más Recursos (cont.)

Military OneSource

www.MilitaryOneSource.com

Este servicio gratuito de 24 horas está disponible para todos los miembros del servicio activo, la Guardia y la Reserva (independientemente del estado de activación) y sus familias.

National Military Family Association

www.militaryfamily.org

No sólo apoyamos a las familias militares, sino que somos familias militares.

Zero To Three

www.zerotothree.org

Zero to Three se enorgullece de apoyar a las familias militares. Trabajamos para aumentar la conciencia y la colaboración en toda la comunidad militar para que los padres y los profesionales puedan cuidar de manera más efectiva a los niños muy pequeños y a sus familias.



Poyando a Los Niños Militares y Civiles:

Esta guía tiene como objetivo ayudar a las familias militares a comprender los desafíos que enfrentan los jóvenes durante los cambios. La información de esta guía puede ser un buen punto de partida para descubrir las formas en que su familia puede hacer frente a este momento difícil. Nuestro objetivo es ayudarle a saber qué esperar y qué dificultades pueden enfrentar los jóvenes para que puedan unirse y fortalecerse como familia.

**Sigue el viaje de Anchored4Life
en las redes sociales: @a4lclub**



anchored4life.com
contact-us@anchored4life.com

