

Si ustedes son una familia militar reconstituida, prueben estos consejos para manejar el stress y mantener la paz en el seno de su familia reconstituida.

Observando la vida de la Familia Militar Reconstituida en 3D:

Distancia—Los traslados provocan que los padres sin custodia se enfrenten a largas separaciones de sus niños, lo que puede aumentar su sensación de vergüenza y culpa.

- **Padres custodios**—Sé comprensivo con tus hijos/hijastros que sienten un profundo sentido de pérdida a causa del traslado. Permíteles un contacto libre con su progenitor y sus amigos.
- **Padres no custodios**—Crea un plan familiar de larga distancia. Incluye el permanecer en contacto a través de las redes sociales, mensajes de video, y un calendario destacando las próximas visitas.

Despliegues—Los despliegues pueden forzar a los padrastros a asumir el rol parental por completo antes de que él/ella o los niños estén preparados para ello.

- **Antes del despliegue**—Crea un plan de despliegue parental que incluya eventos y un curso de acción acordado. Recuerda que los padrastros no tienen derechos legales y requieren de un poder notarial emitido por un abogado de parte del padre/madre para solicitar atención médica de urgencia, inscribir los hijastros en un colegio, e incluso firmar autorizando actividades extracurriculares.

• **Durante el despliegue**—Informa a tu esposo/a sobre lo que está sucediendo en la casa, comprendiendo que tiene su propia cuota de stress. Utiliza los recursos de tu base en cuanto a grupos de apoyo a las familias, y programas de defensa familiar para tu ayuda mientras tu cónyuge está fuera. Revisa con tu capilla o tu iglesia local que otros recursos están disponibles.

• **Después del despliegue**—Trata la reintegración del mismo modo que trataste tu primer año como nueva familia reconstituida. Toma las cosas con calma y haz cambios graduales. Busca ayuda desde el comienzo ante cualquier problema familiar después del despliegue.

Exigencias—La vida militar requiere conformarse a las estructuras rígidas de autoridad, disciplina, y la línea de mando. Pero eso puede llevar a una actitud demandante de rigidez en tu hogar.

• **Adopta** actitudes de flexibilidad, compasión, y comprensión para poder desarrollar la resiliencia en tu familia.

• **Ten cuidado** de no forzar la estructura de grado militar en tus hijastros, si aún no te has ganado el derecho de liderar la relación.

• **Crea** nuevas tradiciones para ayudar a superar una rigidez potencial. Ábrete a sostener reuniones familiares y permitir que todos expresen ideas sobre las actividades familiares, las nuevas tradiciones, y la resolución de problemas.

