



Lo que necesitas saber sobre los ayudantes ocultos, “Hidden Helpers”



Lo que necesitas saber sobre Ayudantes Ocultos, “Hidden Helpers”

- Hay aproximadamente 2.3 millones de niños menores de 18 años que viven con un veterano discapacitado en comunidades en todos los Estados Unidos.
- Las familias militares y veteranas que experimentan altos niveles de interrupción debido a la enfermedad o lesión del veterano y miembro del servicio tienen más probabilidades de reportar altos niveles de angustia infantil.
- Los ayudantes ocultos tienen más probabilidades de experimentar aislamiento y tienen menos oportunidades de interactuar con sus compañeros; tienen dificultades para expresar emociones y aprender en la escuela; experimentan problemas de salud como estrés, agotamiento y fatiga.
- Algunos Ayudantes Ocultos pueden desarrollar un mayor sentido de fortaleza personal y autoeficacia, ya que están asumiendo más responsabilidades en el hogar.
- No todas las lesiones sufridas en el servicio militar son visibles. Las lesiones invisibles como el trastorno de estrés postraumático y la lesión cerebral traumática también requieren atención y manejo por parte de los miembros de la familia. Una responsabilidad invisible y a menudo no reconocida por personas que no están familiarizadas con estas lesiones.
- Es importante reconocer el estigma en torno a la búsqueda de ayuda, especialmente entre las familias militares y veteranas para quienes la autosuficiencia es un atributo apreciado.

¿Quiénes son los Ayudantes Ocultos, “Hidden Helpers”?

Los Ayudantes Ocultos son los niños y jóvenes que viven en hogares con miembros del servicio y veteranos heridos, o enfermos. Basados en base al análisis de datos del censo, estimamos que hay aproximadamente 2.3 millones de Ayudantes Ocultos que todos los días brindan un servicio nacional invisible, no reconocido y sin ningún apoyo. A menudo, estas personas están asumiendo responsabilidades monumentales dentro de la unidad familiar, ya sea ayudando a un guerrero a realizar ADL, cuidando a otros niños en el hogar o ayudando a administrar las finanzas. Como parte de nuestros esfuerzos para apoyar y celebrar a las familias militares y veteranas, la iniciativa “Hidden Helpers” de la Fundación Elizabeth Dole y “Wounded Warrior Project” busca elevar las voces de los niños cuidadores militares, comprender mejor los desafíos únicos que enfrentan y mejorar los servicios de apoyo disponibles para ellos.



Consejos rápidos para familias

PREGUNTAR: Consulte regularmente con sus hijos y pregúnteles cómo les va. Haga preguntas abiertas (aquellas que no requieren respuestas de una sola palabra). Con una mente y un corazón abierto, de tiempo y espacio para responder y agradecerles por compartir sus preocupaciones. No tiene que resolver todos los desafíos que te ponen por delante. Preguntar y escuchar ayuda mucho a que los niños sepan que están siendo escuchados.

ENTENDER: Los niños y adolescentes siempre están en proceso de crecimiento y desarrollo. Trate de ser el adulto que necesitabas cuando crecías; alguien que escuchara, afirmara tus sentimientos y te amara profundamente.

HABLAR: Compartir su experiencia o sentimientos con sus hijos está bien. Compartir demasiado puede ser una carga para sus hijos. Trate de evitar el desahogo aleatorio y los comentarios estimulados por la frustración o la ira. Tú Puedes: ten en cuenta cómo podrían responder y moderar tus conversaciones de manera apropiada.

CONSIDERAR: Usted está haciendo todo lo posible para sobresalir en situaciones complicadas. A medida que los niños envejecen hasta la edad adulta, comenzarán a comprender más y, con esa comprensión, apreciarán y valorarán sus compromisos como cuidadores. Aunque todavía son pequeños, los niños lo entienden, y la profundidad de esta comprensión crecerá a medida que envejezca.

ANIME A LAS FAMILIAS A ESTABLECER RITUALES SALUDABLES COMO FAMILIA. Preparar y comer comidas regulares entre sí. Paseos diarios, viendo un programa de televisión favorito juntos. Estas actividades de bajo estrés con toda la familia pueden crear lugares seguros para hablar y / o ayudar a crear una sensación de normalidad.



Conéctese con EDF

¿Necesita ayuda para empezar? ¡El equipo de la Fundación Elizabeth Dole está aquí para ayudar! ¡Póngase en contacto con nosotros en HiddenHelpers@elizabethdolefoundation.org si tiene alguna pregunta!



Ayudantes ocultos en tu hogar

Como cuidador militar y veterano, usted tiene mucho sobre sus hombros. Usted cuida a su veterano enfermo, herido o lesionado, mientras administra un hogar, cuida a sus hijos y trata de encontrar tiempo todos los días para practicar un autocuidado saludable. Esperamos que encuentre estos consejos útiles hacia la aceptación y el bienestar con sus hijos y veteranos.