



Vision, Mission, Core Values, Approach	1	The Importance of a Strong Parent-Child Attachment	63
Acknowledgments	2	Why Attachment Is Crucial to Development (PH)	70
Foreword	3	<i>Razones que el apego es fundamental para el desarrollo.</i>	72
Table of Contents	4	Creating a Secure Attachment With Your Baby (PH)	74
Introduction	14	<i>Crear un apego seguro con su bebé.</i>	76
Understanding Today's Military Family	15	Building Attachment as Your Child Grows (PH)	78
Connecting Tools, Resources, and Strategies for Support	21	<i>Desarrollar el apego a medida que su hijo crece</i>	80
Guidance for Using Activity Pages	28	Helping Your Child Form Bonds With Others (PH)	82
Respecting Rituals, Customs, and Terms	30	<i>Cómo ayudar a su hijo a crear vínculos con otras personas</i>	84
Developing Within Relationships	40	Emotions: Understanding, Experiencing, and Expressing	86
Understanding How the Young Child Learns	41	My Child's Feelings (PH)	92
What's Happening in Your Baby's Development? (PH)	47	<i>Los sentimientos de mi hijo.</i>	94
<i>¿Qué ocurre en el desarrollo de su bebé?</i>	49	Fear and Your Child (PH)	96
What's Happening in Your Child's Development? (PH)	51	<i>El miedo y su hijo</i>	98
<i>¿Qué ocurre en el desarrollo de su hijo?</i>	53	Easing Your Child's Fear and Worry (PH)	100
Easy Activities to Boost Learning for Your Curious Baby (PH)	55	<i>Disipando los temores y preocupaciones de su hijo.</i>	102
<i>Actividades sencillas para estimular el aprendizaje de su curioso bebé.</i>	57	What to Do About Your Child's Anger (PH)	104
Active Ways for Your Child to Explore and Learn (PH)	59	<i>Qué hacer cuando su hijo se enoja.</i>	106
<i>Formas activas para que su hijo explore y aprenda</i>	61	Understanding Temperament	108

Your Child's Temperament: Traits That Make Him Unique (PH)	115	Seeking Support and Finding Resilience (PH)	162
<i>El temperamento de su hijo: los rasgos que lo hacen único.</i>	<i>117</i>	<i>Cómo buscar apoyo y lograr la resiliencia</i>	<i>163</i>
Supporting Your Child's Temperament (PH)	119	Finding Resources for Your Child (PH)	164
<i>Cómo brindar apoyo al temperamento de su hijo.</i>	<i>121</i>	<i>Cómo encontrar recursos para su hijo</i>	<i>166</i>
Understanding and Coping With Stress and Transitions.	123	Forming Relationships With Caregivers and Professionals (PH)	168
Helping Your Child Cope With Stress (PH)	131	<i>Cómo cultivar las relaciones con las personas a cargo de su hijo y con los especialistas</i>	<i>170</i>
<i>Cómo ayudar a su hijo a lidiar con el estrés.</i>	<i>133</i>	Advocating for Your Child With Special Needs (PH)	172
Helping Your Child With Transitions (PH)	135	<i>Cómo defender a su hijo con necesidades especiales</i>	<i>174</i>
<i>Cómo ayudar a su hijo con las transiciones</i>	<i>137</i>	Developmental Concerns	176
Why Daily Routines Help Your Baby (PH)	139	When You Have a Concern About Your Child's Development (PH)	182
<i>Por qué las rutinas diarias ayudan a su bebé.</i>	<i>141</i>	<i>Si tiene inquietudes sobre el desarrollo de su hijo</i>	<i>184</i>
Why Daily Routines Help Your Child (PH)	143	Talking to Professionals About Concerns (PH)	186
<i>Por qué las rutinas diarias ayudan a su hijo</i>	<i>145</i>	<i>Cómo hablar con los profesionales sobre las inquietudes</i>	<i>188</i>
When Is the Right Time for Big Transitions? (PH)	147	Animal Walks: Imagining and Moving (AP)	190
<i>¿Cuál es el momento adecuado para las grandes transiciones?</i>	<i>149</i>	<i>Caminar como los animales: imaginación y movimiento</i>	<i>192</i>
Visual Charts and Reminders (PH)	151	Getting Ahead of Fears: Expressing Feelings and Letting Go of Worry (AP)	194
<i>Recordatorios visuales o gráficas</i>	<i>153</i>	<i>Anticipar los miedos: expresar los sentimientos y desprenderse de las preocupaciones</i>	<i>196</i>
Empowering Parents to Become Strong Advocates for Their Child.	155		

Mask Fun: Exploring Emotions and Labeling Feelings (AP)	198	Putting Out Fires: Advocating for Your Family (AP)	230
<i>Diversión con máscaras: explorar las emociones y nombrar los sentimientos</i>	<i>200</i>	<i>Apagar fuegos: cómo abogar por su familia</i>	<i>232</i>
Red Light: Scribbling and Taking Turns (AP)	202	New to the Military 234	
<i>Semáforo rojo:hacer garabatos y tomar turnos</i>	<i>204</i>	Welcome to the Military	235
Breathing Bottle: Focusing and Controlling Breath (AP)	206	Get Your Bearings (PH)	241
<i>Botella para hacer ejercicios de respiración: cómo prestar atención y controlar la respiración</i>	<i>208</i>	<i>Para orientarse mejor</i>	<i>243</i>
Luck of the Draw: Offering and Accepting Choices (AP)	210	Building Your Support System (PH)	245
<i>Toca, toca, la suerte es loca: ofrecer y aceptar opciones</i>	<i>212</i>	<i>Cómo construir su sistema de apoyo</i>	<i>247</i>
Calming Socks: Relaxing and Relieving Stress (AP)	214	Keep Your Resume Going (PH)	249
<i>Calcetines tranquilizadores: para relajarse y aliviar el estrés.</i>	<i>216</i>	<i>Cómo seguir ampliando su currículum</i>	<i>251</i>
Soothing Bottle: Watching and Calming Down (AP)	218	Don't Forget You! (PH)	253
<i>Botella relajante: observar y calmarse</i>	<i>220</i>	<i>¡No se olvide de usted mismo!</i>	<i>255</i>
I'm Imitating: Pretending and Noticing Unique Characteristics (AP)	222	Getting on the Right Financial Track	257
<i>Yo imito: jugar a simular y observar características especiales</i>	<i>224</i>	Smart Steps to Financial Security (PH)	263
Hero Awards: Motivating Habits and Rewarding Efforts (AP)	226	<i>Medidas inteligentes para la seguridad económica</i>	<i>265</i>
<i>Premio al héroe: fomentar los hábitos y premiar el esfuerzo.</i>	<i>228</i>	Financial Stress and Your Family (PH)	267
		<i>La tensión financiera y su familia</i>	<i>269</i>
		Financial Resources for Military Families (PH)	271
		<i>Recursos financieros para las familias en el servicio militar.</i>	<i>273</i>
		The Military Family's Littlest Member	275
		New Baby Checklist for Military Parents (PH)	281
		<i>Lista de control sobre el nuevo bebé para padres militares.</i>	<i>283</i>

Bonding With Your Baby (PH)	285	How Your Child Might React to Your Move (PH)	329
<i>Cómo crear un vínculo con su bebé</i>	<i>287</i>	<i>Maneras en que su hijo puede reaccionar a la mudanza</i>	<i>331</i>
Taking Care of Yourself and Your Baby (PH)	289	Preparing Your Child for Relocation (PH)	333
<i>Cómo cuidar de usted y de su bebé</i>	<i>291</i>	<i>Cómo preparar a su hijo para el traslado</i>	<i>335</i>
My Support System: Charting and Reflecting On My Network (AP)	293	Giving Your Child a Role in Relocation (PH)	337
<i>Mi sistema de apoyo: trazando y reflexionando sobre mi red de apoyo</i>	<i>295</i>	<i>Dele a su hijo una función en la preparación del traslado</i>	<i>339</i>
Goal Banner: Setting and Achieving Goals (AP)	297	When a Friend Moves Away (PH)	341
<i>Guirnalda de banderines de metas: establecer y alcanzar las metas</i>	<i>299</i>	<i>Cuando un amigo se muda</i>	<i>343</i>
Control Circle: Reacting and Adapting (AP)	301	Advocating for the School-Aged Military Child	345
<i>Círculo de control: reaccionar y adaptarse</i>	<i>303</i>	School Smarts: Solving the Challenges That Come With a Move (PH)	351
Budget Buster Game: Learning and Communicating (AP)	305	<i>Listos en la escuela: resolver los retos que vienen con una mudanza</i>	<i>353</i>
<i>Jugar al destructor del presupuesto: aprender y comunicar</i>	<i>307</i>	Moving Schools Checklist (PH)	355
Relocation	309	<i>Lista de verificación al cambiar de escuela</i>	<i>357</i>
Getting Ready to Make the Move	310	Advocating for Your Child in School (PH)	359
Get a Head Start on Your Move (PH)	315	<i>Cómo abogar por su hijo en la escuela</i>	<i>361</i>
<i>Cómo comenzar a prepararse para su traslado</i>	<i>317</i>	On the Move: Continuing Services at a New School (PH)	363
How Children Respond to Relocation	319	<i>En movimiento: continuar los servicios en una nueva escuela</i>	<i>365</i>
Making Your Move Easier on Your Infant (PH)	325	Adjusting to a New Home	367
<i>Cómo hacer que el traslado sea más fácil para su bebé</i>	<i>327</i>		

Help Your Child Adjust to Her New Life (PH)	372	Exploring Feelings: Showing and Expressing Emotions (AP).	408
<i>Cómo ayudar a su hijo a adaptarse a su nueva vida</i>	374	<i>Analizar sentimientos: demostrar y expresar los sentimientos</i>	410
Exploring Your New Town (PH)	376	Parenting During Deployment	412
<i>Para explorar su nueva ciudad</i>	378	Preparing for Deployment	413
Finding Your New Military Family (PH)	380	Deployment: Preparation and Checklist (PH)	421
<i>Cómo conocer a su nueva comunidad militar</i>	382	<i>El despliegue: preparación y lista de control.</i>	423
Helping Your Child Stay Connected to Loved Ones (PH).	384	Explaining Deployment to My Child (PH)	425
<i>Cómo ayudar a su hijo a seguir en contacto con sus seres queridos.</i>	386	<i>Cómo explicar el despliegue militar a mi hijo</i>	427
Connecting Your Child to New Peers (PH).	388	Building Attachment Before Deployment (PH).	429
<i>Cómo conectar a su hijo con nuevos compañeros</i>	390	<i>Cómo crear el apego antes del despliegue.</i>	431
Our Memory Box: Creating and Remembering (AP)	392	Creating Deployment Routines and Mementos Together (PH)	433
<i>Nuestra caja de recuerdos: crear y recordar</i>	394	<i>Cómo crear juntos rutinas y recuerdos para el despliegue</i>	435
Meeting New Friends: Role Playing and Understanding (AP)	396	Children's Reactions to Deployment and Other Absences	437
<i>Conocer amigos nuevos: jugar a la representación de papeles y entender</i>	398	Long-Distance Love: Understanding Your Baby's Reaction (PH)	444
Care Packages: Connecting and Keeping in Touch (AP).	400	<i>Amor a distancia: cómo entender la reacción de su bebé</i>	446
<i>Paquetes de afecto: para conectar y mantenerse en contacto</i>	402	Long-Distance Love: Understanding Your Child's Reaction (PH)	448
My New Town: Exploring and Learning Together (AP)	404	<i>Amor a distancia: cómo entender la reacción de su hijo.</i>	450
<i>Mi nueva ciudad: explorando y aprendiendo juntos</i>	406		

Helping Your Child Adapt to the New Normal (PH)	452	Making Deployed Parents Part of Labor and Delivery (PH)	496
<i>Cómo ayudar a su hijo a adaptarse a la nueva normalidad.</i>	454	<i>Cómo ayudar a los padres que se encuentran en despliegue militar a ser parte del trabajo de parto y del parto</i>	498
Something Is Different: Coping When a Parent Is Away (PH)	456	Caring for Your Newborn While Your Loved One Is Away (PH)	500
<i>Algo ha cambiado: Sobrellevar la ausencia de uno de los padres</i>	458	<i>Cómo cuidar de su recién nacido mientras su ser querido está lejos.</i>	502
Easing Stress for Older Children (PH)	460	Managing the Day-to-Day (PH)	504
<i>Cómo aliviar el estrés en los niños más grandes</i>	462	<i>Cómo lidiar con la rutina diaria</i>	506
Staying Connected and Growing Family Bonds	464	Helping Your Partner Understand Your Challenges – and Vice Versa (PH)	508
Fun Ways to Keep Your Child Connected (PH)	469	<i>Cómo ayudar a su pareja a entender sus retos y viceversa</i>	510
<i>Maneras divertidas para mantener a su hijo conectado</i>	471	Parenting From Afar (PH)	512
Parent-Child Playdate: Connecting Across the Miles (PH)	473	<i>La crianza a distancia</i>	514
<i>Cita para jugar con su hijo: cómo conectarse con su hijo a la distancia.</i>	475	Handling Discipline in Stressful Situations (PH)	516
Showing Your Love While You're Away (PH)	477	<i>Cómo manejar la disciplina en situaciones estresantes.</i>	518
<i>Cómo demostrar su amor cuando está lejos.</i>	479	Parenting Together (PH)	520
Gifts From the Heart (PH)	481	<i>Cómo criar juntos a su hijo</i>	522
<i>Regalos del corazón</i>	483	The Importance of Self-Care	524
Celebrating Milestones From Across the World (PH)	485	Self-Care and Support (PH)	531
<i>Cómo celebrar los logros alcanzados desde otro lugar en el mundo</i>	487	<i>Cuidado propio y apoyo</i>	533
Parenting Alone – and Together	489	Tackling Stress and Preventing Burnout (PH)	535
		<i>Cómo lidiar con el estrés y prevenir el agotamiento.</i>	537

Caring for the Children: When Single and Dual-Military Parents Are Deployed . . . 539

Your Child’s Guardian: Choosing and Supporting Caregivers (PH) 546
El tutor legal de su hijo: Cómo elegir y apoyar a las personas a cargo 548

Becoming a Long-Term Caregiver (PH). 550
Cómo convertirse en una persona a cargo del cuidado a largo plazo 552

Journal Pairs: Drawing and Communicating Together (AP) 554
Diarios personales en pares: cómo dibujar y comunicarse juntos. 556

Cooking Together: Making and Sharing (AP) 558
Cocinar juntos: hacer y compartir 560

Feelings Fish: Identifying and Copying Expressions (AP). 562
Pesca de sentimientos: identificar y copiar expresiones 564

Flip the Script: Turning Fears Into Fun (AP) 566
Dar vuelta el guion: cómo convertir los miedos en diversión. 568

Virtual Charades: Pretending and Playing Together From Afar (AP). 570
Juego virtual de mímica: cómo simular y jugar juntos desde lejos 572

Keep in Touch: Writing and Communicating (AP) 574
Cómo mantenerse en contacto: escribir y comunicarse. 576

Dancing Dice: Singing and Moving (AP). 578
Dados bailarines: cantar y moverse 580

Reunification 582

The Truth About Reunification 583

Being Real About Expectations (PH). 590
Cómo ser realista sobre las expectativas 592

Preparing for Reunification as a Family (PH) 594
Cómo prepararse para la reunificación como familia 596

Reunification Checklist (PH) 598
Lista de control para el reencuentro 600

Rediscovering Your Roles Before Coming Home (PH). 602
Cómo redescubrir sus roles antes de volver a casa 604

Reunification and Child Development 606

Ready Your Child for Reunification (PH) 612
Cómo preparar a su hijo para la reunificación 614

What Your Baby Is Experiencing (PH). 616
Qué está experimentando su bebé 618

What Your Child Is Experiencing (PH). 620
Qué está experimentando su hijo 622

It’s OK If Your Child Puts Up a Wall (PH) 624
Está bien si su hijo toma distancia 626

Ways to Reconnect With Your Baby (PH) 628
Formas de reconectarse con su bebé 630

Reconnecting With Your Child (PH). 632
Cómo volver a conectarse con su hijo 634

Routines and Discipline in the New Normal (PH)	636	Getting Reacquainted: Playing Tour Guide and Having a Conversation (AP) . . .	674
<i>Rutinas y disciplina en la nueva normalidad.</i>	638	<i>Volver a conocerse: jugar a los guías turísticos y mantener una conversación.</i>	676
Helping Couples Transition	640	Make a Date: Bonding and Reuniting With Your Child (AP)	678
What You May Be Experiencing as the At-Home Parent (PH)	646	<i>Quedar en salir: reconstruir el apego y reunirse con su hijo</i>	680
<i>Lo que puede estar viviendo si usted es el padre o madre que se queda en casa</i>	648	Trauma, Loss, Coping, and Resilience	682
What You May Be Experiencing as the Service Member (PH)	650	Trauma and Its Effect on Families	683
<i>Lo que puede estar experimentando como militar.</i>	652	Ways Children Respond to Trauma in a Parent (PH)	690
Building Respect for Each Other's Feelings (PH)	654	<i>Maneras en que los niños responden a las experiencias traumáticas de los padres.</i>	692
<i>Cómo cultivar el respeto por los sentimientos del otro.</i>	656	Talking to Your Child About Injuries (PH)	694
Ways to Reconnect as a Couple (PH)	658	<i>Cómo hablar con su hijo sobre las lesiones</i>	696
<i>Maneras de reconectar como pareja.</i>	660	Supporting Your Child While a Parent Recovers (PH)	698
My Accomplishments Poster: Identifying and Celebrating What I Can Do (AP)	662	<i>Cómo apoyar a su hijo mientras uno de los padres se recupera</i>	700
<i>Póster de mis logros: identificar y celebrar lo que puedo hacer</i>	664	Helping Your Partner Cope With Trauma (PH)	702
Family Puppets: Representing Familiar People and Role Playing (AP)	666	<i>Cómo ayudar a su pareja a lidiar con experiencias traumáticas</i>	704
<i>Marionetas de la familia: representación de personas conocidas y escenificación de papeles</i>	668	The Truth About Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) (PH)	706
Our Space: Building Forts and Bonds (AP)	670	<i>La verdad sobre el trastorno por estrés postraumático (TEPT)</i>	708
<i>Nuestro espacio: construir fuertes y vínculos</i>	672		

Resources for Mental Health Care (PH)	710	Offering Support If You Suspect Intimate Partner Violence (PH)	763
<i>Recursos para el cuidado de la salud mental</i>	712	<i>Cómo ofrecer apoyo si sospecha de un caso de violencia de pareja íntima</i>	765
Building Family Well-Being: Strengthening Relationships and Addressing Conflict	714	Bereavement: Helping Children Through Death and Loss	767
Family Conflict and Your Child (PH)	721	Loss and Your Infant (PH)	775
<i>El conflicto familiar y su hijo</i>	723	<i>La pérdida y su bebé</i>	777
Strategies for Managing Conflict (PH)	725	Talking With Your Child About Loss (PH)	779
<i>Estrategias para manejar conflictos</i>	727	<i>Cómo hablar de la pérdida con su hijo</i>	781
Help When You Need It: Where You and Your Partner Can Turn for Support (PH)	729	When Your Child Is Grieving (PH)	783
<i>Ayuda cuando la necesita: dónde y a quién acudir si usted y su pareja necesitan apoyo</i>	731	<i>Cuando su hijo experimenta el duelo</i>	785
Recognizing and Supporting Families at Risk of Child Abuse and Neglect	733	Sharing Memories Together (PH)	787
What to Do When Your Baby Won't Stop Crying (PH)	743	<i>Cómo compartir recuerdos juntos</i>	789
<i>Qué hacer cuando su bebé no deja de llorar</i>	745	Penny for Your Thoughts: Identifying and Replacing Negative Self-Talk (AP)	791
What to Do If You Suspect Child Abuse or Neglect (PH)	747	<i>Una moneda por tus pensamientos: identificar y sustituir la plática interna negativa</i>	793
<i>Qué hacer si sospecha de abuso o descuido infantil</i>	749	Talking Points: Removing Barriers to Communication (AP)	795
Positive Parenting (PH)	751	<i>Puntos para compartir: eliminar las barreras que impiden la comunicación</i>	797
<i>Crianza positiva</i>	753	Together Time: Relieving Stress and Finding Time for Each Other (AP)	799
Having Conversations Around Intimate Partner Violence	755	<i>Tiempo juntos: aliviar el estrés y encontrar tiempo para pasar juntos</i>	801
When Control Becomes a Pattern (PH)	761	Managing Expectations: Reflecting and Growing (AP)	803
<i>Cuando el control se convierte en un patrón de conducta</i>	762	<i>Cómo manejar las expectativas: reflexionar y crecer</i>	805

Letting Go: Noticing and Releasing
 Tension (AP) 807
*Desprenderse: notar y aliviar
 la tensión..... 809*

Civilian Life..... 811

Transitioning Back to
 Civilian Life 812

Adjusting to Civilian Life (PH) 819
Cómo adaptarse a la vida civil 821

Help Your Child Transition to Civilian
 Life (PH) 823
*Cómo ayudar a su hijo a adaptarse
 a la vida civil 825*

My Dream Board: Thinking About
 and Setting Goals (AP) 827
*Mi tabla de sueños: pensar y
 establecer objetivos..... 829*

Military Memories: Exploring Senses
 and Making a Record (AP) 831
*Recuerdos del servicio militar:
 explorar los sentidos y llevar
 registro 833*

Blocks About Me: Talking About
 Characteristics and Exploring
 Identity (AP)..... 835
*Bloques sobre mí: cómo hablar
 de las características y explorar
 la identidad 837*

Starting New Traditions: Creating a
 Weekly Theme Menu (AP) 839
*Establecer tradiciones nuevas:
 crear un menú semanal temático 841*

Our New Routines: Planning
 and Improving Habits (AP) 843
*Nuestras rutinas nuevas: planificar
 y mejorar los hábitos..... 845*