

9

FORMAS DE FORTALECER LAS RELACIONES FAMILIARES DE LAS FUERZAS POLICIALES

Estudios demuestran que las familias tienen relaciones más fuertes y resilientes, cuando conocen el trabajo de las fuerzas policiales y se sienten apoyadas por el departamento de su ser querido. Construir familias más fuertes y resilientes conlleva a funcionarios más fuertes y resilientes, que se sienten apoyados tanto en el trabajo como en el hogar.

Ayudando a su familia a afrontar el estrés y las preocupaciones asociadas al hecho de tener un familiar en las fuerzas policiales, usted será un oficial más sano y seguro, capaz de proteger y servir mejor.¹

1 Nunca deje de comunicarse con sus seres queridos

La comunicación, verbal o no verbal, es vital en toda relación. En nuestra agitada vida diaria, ya sea con el cónyuge o la pareja, un hijo, un padre o un amigo cercano; podemos olvidar lo importantes que son las conversaciones sencillas y los actos de afecto para mantener una conexión fuerte y saludable.

ACCIÓN

Hay innumerables maneras de mostrar aprecio a su pareja. Por ejemplo, envíale un mensaje ahora mismo, haciéndole saber que la está pensando. O haga una pausa al llegar a casa, antes de salir del carro, y tome una actitud positiva para entrar y ver a sus seres queridos. Los gestos simples tienen impactos duraderos.

3 Reduzca la ansiedad

La vida diaria de las familias de los agentes policiales es siempre agitada, estresante e imprevisible, ya que los agentes suelen trabajar durante jornadas largas e irregulares, y llegan a casa estresados y agotados después de exponerse a situaciones que pueden ser mortales y traumáticas.

Esta realidad impacta en el día a día y en los niveles de estrés de las familias y de los niños. Cuando un agente sale a trabajar, su familia sabe que quizá no regrese a casa. Por sí solo, esto puede generar ansiedad para todos.²

ACCIÓN

Piense en limitar su contacto con desencadenantes como noticias o programas de televisión violentos, especialmente aquellos que exageran los peligros en las fuerzas policiales. Hable sobre lo que usted y su familia pueden y no pueden controlar. PUEDEN controlar lo que leen, observan o escuchan. NO PUEDEN controlar lo que la gente dice. Una forma de disminuir la ansiedad es crear y nutrir una red de apoyo positivo con la familia, amigos y compañeros.

5 Destaque el positivismo

Una actitud positiva ayudará a mantener en perspectiva lo que pasa a su alrededor. Ayude a su familia a buscar cómo afrontar la negatividad existente de manera constructiva. Al final, sólo usted tiene el control de las decisiones y respuestas a lo que sucede. Anímese a recurrir a otras familias de los agentes para obtener ideas de adaptación y apoyo, al mismo tiempo se sugiere limitar la charla sobre el trabajo.*

ACCIÓN

Planee una actividad para hacer con su familia el fin de semana. Salgan a caminar, visiten la biblioteca o jueguen un partido amistoso de su deporte favorito.

7 Practique el autocuidado

¿Ha notado que cuando está estresado o tensionado, es difícil pensar con claridad o tomar decisiones inteligentes y saludables? A veces puede ser complicado dedicarse tiempo para el cuidado de sí mismo y de su familia. Recurrir al autocuidado es una excelente manera de mitigar la ansiedad y el estrés en su vida.

Piense en cómo puede dedicar tiempo a usted mismo y anime a su cónyuge/pareja a hacer lo mismo. La actividad física es una buena medicina para el estrés y la ansiedad. Hablar con amigos y familiares de confianza también puede ser una gran fuente de alivio del estrés. Dígalos que no espera que resuelvan su problema, sino que sólo necesita ser escuchado.*

ACCIÓN

Siéntese con su cónyuge/pareja a fijar el día y la hora de la semana que cada uno puede dedicar al autocuidado. Mejor aún, intenten programar tiempo para cocinar o dar un paseo juntos. ¡Propongan un buen momento para comunicarse!

9 Perdónese fácilmente

La idea no es enojarse en primer lugar. Pero si lo hace, trate de perdonar rápidamente o pedir perdón. Perdonar es hablar de lo que lo ofendió, incluido el dolor que vino con él.

ACCIÓN

Suelte su resentimiento y permita que la tormenta se despeje.

2 Responda en lugar de reaccionar

Las emociones son naturales. A veces la forma en que reacciona ante una situación o un diálogo puede crear conflicto y tensión con sus seres queridos. Entender lo que mejor funciona para usted y su ser querido, cuando tienen una plática difícil, pero necesaria, y contribuirá a una comunicación sana y positiva y a relaciones sólidas.*

ACCIÓN

Todos cometen errores, muchos han aprendido esta lección por las malas. La próxima vez que usted y su cónyuge o pareja estén en un desacuerdo que se intensifique, pare y pregúntese, "¿Por qué esta reacción?" ¿Hay algo más que la esté causando? Considere la posibilidad de posponer la conversación y planea retomarla más tarde o fije una hora para ver si la respuesta al desacuerdo es mejor, una vez que las reacciones emocionales se hayan enfriado.

4 Aborde las preocupaciones de los niños

Como padre, deberá ayudar a su(s) hijo(s) a distinguir entre "posibilidad" y "probabilidad." Es posible que usted se lastime en el trabajo, pero no es probable, ya que la mayoría de los agentes van al trabajo y regresan seguros a casa todos los días.

Aunque usted no tendrá todas las respuestas, basta con escuchar atentamente las inquietudes de sus hijos y asegurarles que sus sentimientos son normales. A veces ellos no podrán expresar sus necesidades, pero recuerde—la mayoría de los niños—lo que más desean es que sus padres pasen un tiempo real y enfocado en ellos.*

ACCIÓN

Los niños necesitan actividades positivas para manejar sus emociones y estrés. Prepare una rutina de despedida previa al turno con su(s) hijo(s). Cree un juego de manos o una frase única que usted y su(s) hijo(s) puedan usar para despedirse. Enséñeles que está bien pedir ayuda y desestigmatizar el consejo para reducir al mínimo las barreras para pedir ayuda más tarde si es necesario.

6 Adopte una visión a largo plazo

Ser miembro de las fuerzas policiales puede ser un reto para usted y su familia. Nadie dijo que este trabajo sería fácil; a veces es difícil mantener una actitud positiva. Puede parecer que los tiempos estresantes nunca terminarán, pero lo harán. Mantener una perspectiva positiva y recordar el panorama general puede ayudar. Recuerde que debe concentrarse en la salud física y mental de usted y su familia.*

ACCIÓN

Encuentre un mensaje o mantra que le guste y póngalo en un área transitada de su casa para que todos puedan verlo. Esto le ayudará a tener una visión del futuro y no un panorama del pasado.

8 Tenga cuidado con las redes sociales y los blogs

Los oficiales de las fuerzas policiales suelen subestimar el apoyo y el respeto que tienen en sus comunidades. Las redes sociales han creado nuevos espacios para compartir ese apoyo entre la familia, los amigos y la comunidad. También ofrecen una mayor conciencia de lo que sucede en todo el país y el mundo. Infortunadamente, las redes sociales son también una plataforma usada por la gente para lanzar comentarios odiosos y destructivos. Tal vez haya momentos en los que usted y su familia no necesitan estar expuestos a todo el discurso de odio que aparece en las redes sociales.*

ACCIÓN

Piense en la posibilidad de crear una página privada en Facebook para las familias del departamento si su agencia se lo permite. Encuentre y comparta ejemplos positivos de apoyo comunitario con sus familiares. Informe a todos los invitados a la página "privada" que no deben compartir comentarios fuera del grupo y que no deben invitar a personas ajenas al grupo.

¹ Lorraine Green y Ellen Kirschman, *Online Education, Resources, and Support for Law Enforcement Families: Final Report* (Washington, DC: Departamento de Justicia de los Estados Unidos, 2001).

² Sarah Buehner, *Supporting Family & Children of Law Enforcement Officers*. Ifcsmo.org/supporting-family-children-of-law-enforcement-officers.

* Ellen Kirschman, *I Love a Cop: What Police Families Need to Know*, ed. revisada (New York, NY: Guilford Press, 2006).