



## GUÍA PARA LOS/AS VETERANOS/AS Y SUS FAMILIAS

# Sentimientos de Tristeza y Pena

La reunión con un ser querido que regresa del combate se espera sea una ocasión de mucha alegría. Sin embargo, la reunión familiar puede ser una experiencia agri dulce. Los/as Veteranos/as que regresan a casa pueden traer consigo recuerdos de experiencias difíciles y dolorosas. Estos cambios y los retos del proceso del reajuste familiar pueden causar sentimientos difíciles tales como la tristeza y pena.

### *Estas son reacciones comunes al proceso de reajuste familiar.*

- Largos períodos de tristeza
- Episodios de llanto descontrolado
- Sentimientos de culpa
- Autoestima baja
- Desesperanza
- Irritabilidad
- Coraje
- Pesimismo
- Indiferencia
- Problemas de concentración y memoria
- Impotencia
- Indecisión
- Pensamiento desorganizado
- Pensamiento/conducta suicida
- Preocupación constante

### *Consejos para manejar las emociones*

- **Trata de manejar tus sentimientos.** Mantente en contacto con tus sentimientos y aprende a manejarlos desde el principio. Acepta tus sentimientos “negativos” y discútelos con otros. Identifica a alguien con quien te sientas cómodo/a conversando y pídele que te escuche.
- **Sé paciente contigo mismo/a y con los demás.** Dale tiempo para adaptarse al cambio.
- **Aprende a relajarte:** ejercítate, participa de actividades que disfrutes, escucha tu música favorita, piensa en momentos agradables que te ayuden a relajarte.
- **Mantén hábitos saludables,** visita regularmente a tu médico, sigue una dieta balanceada y duerme lo suficiente. No dependas de bebidas alcohólicas y/o drogas para relajarte o sentirte mejor. Pasa tiempo con tu familia.
- **Recuerda la importancia de mantener un buen sentido del humor y una actitud positiva.** Piensa y enfócate en las cosas que puedes hacer y no en aquellas que no puedes cambiar, relájate y sonríe antes de comenzar una conversación o una tarea. Perdona y olvida errores; date una segunda oportunidad a ti mismo y a los demás.



## Busca Ayuda

- **¿Cuándo debo buscar ayuda?** Para reconocer si existe la necesidad de buscar ayuda profesional contesta las siguientes preguntas:
  - ¿Actúa la persona como si nada hubiese sucedido? ¿Durante cuánto tiempo han persistido las siguientes reacciones?
  - ¿Se ha convertido en una persona física y/o verbalmente agresiva?
  - ¿Se aísla socialmente de otros?
  - ¿Se ha visto afectado el trabajo (desempeño escolar) y ha disminuido su capacidad de concentración o retención?
  - ¿Ha hablado sobre el deseo de morir?

Es importante reconocer cuando los sentimientos de tristeza y pena requieren de asistencia profesional. El reajuste a la vida familiar varía según la persona y puede tomar varios meses. Si el manejo de sentimientos de pena y tristeza se hace intolerable llama al **787-622-4822 (Línea de Vida)**.

- **¿Dónde puedo encontrar ayuda?** Si tienes alguna preocupación sobre alguno de tus familiares o de ti mismo/a, por favor comunícate con un profesional de tu confianza. Es necesario que el/la Veterano/a se registre con el Departamento de Asuntos del Veterano aun cuando no exista una necesidad inmediata para recibir servicios. **Para citas médicas, llama al 1-800-449-8729, x. 78397. Para beneficios, llama al 1-800-827-1000.**

Espacio para información adicional:

## RECUERDA...



Los sentimientos de pena y tristeza son parte natural de la vida. Cuando las personas pierden algo que valoran, se sienten perdidas. Re-adaptarse a la vida familiar luego de la movilización toma tiempo. Si no te estás llevando bien con tu ser querido o tienes dificultad manteniendo una relación armoniosa luego 4-6 meses, la consejería de reajuste podría ser de gran ayuda.

La información para la creación de este documento fue obtenida a través de U.S. Army, Deployment Health & Family Readiness Library, and Mental Health America. El desarrollo de este documento fue auspiciada por VA Health Services Research and Development RRP #06-185, "Education Materials for Puerto Rican Veterans and Their Families" (Constance R. Uphold, PhD, ARNP, Investigadora Principal).

Para más información: <http://www.oefoif.va.gov>.



BENEFICIOS (CONTACTO)  
1-800-827-1000

CITAS MÉDICAS  
1-800-449-8729 x7839