



GUÍA LA FAMILIA Y AMISTADES

Restableciendo la Relación con el/la Veterano/a

El regreso a casa del Veterano/a es un momento de felicidad y celebración. Sin embargo, puede que las cosas no salgan exactamente como las habías planificado. Al Veterano/a le tomará tiempo y esfuerzo adaptarse a los nuevos roles y a las relaciones interpersonales.

Recuerda que el/la veterano/a es ahora una persona diferente

- Tu ser querido puede estar muy cansado/a y ansioso/a para poder disfrutar de las primeras reuniones con familiares y amigos/as.
- El/la Veterano/a puede sentirse fuera de lugar y le puede tomar algún tiempo reintegrarse al calor familiar.
- Debido a las experiencias vividas durante la movilización, los/as Veteranos/as podrían comportarse de manera extraña o parecer que están fuera de lugar. El/la Veterano/a podría sentirse extraño/a con su pareja y tener problemas de comunicación e inclusive en la intimidad sexual.
- Espera cambios en las relaciones personales. Todos han experimentado experiencias que los han hecho cambiar.

Recomendaciones para reconectarte con el/la Veterano/a

- **Haz algo especial para darle la bienvenida a casa.** Trata de ser comprensivo/a y flexible. Ten en mente que el regreso a casa de tu ser querido tal vez no sea igual a lo que tu esperabas o imaginabas.
- **Sé amable contigo mismo/a y con el/la Veterano/a.** Es posible que se sientan algo incómodos o como extraños cuando hablen por primera vez. Lo más importante es brindarle amor y apoyo. Por lo general, toma algún tiempo para poder hablar y entenderse nuevamente.
- **Prepárate para la posibilidad de que el/la Veterano/a tenga problemas confiando en los demás.** Toma las cosas con calma y haz un esfuerzo por demostrarle al/a Veterano/a tus sentimientos y cuán importante es para ti. Déjale saber que cuenta contigo y escúchalo/a con cuidado, pero no trates de presionarlo/a; comprende que puede necesitar un poco de privacidad.
- **Sé comprensivo/a.** No utilices la frase “Te lo dije.” Evita hacer comparaciones con otras personas o hablar de situaciones negativas del pasado.
- **Recuerda que cada miembro de la familia, incluyendo los padres, hermanos/as y amigos/as cercanos tienen la necesidad de conversar a solas con el/la Veterano/a.** Fomenta conversaciones y actividades divertidas con familiares y amigos/as, pero no presiones a tu ser querido a que hable con todos. Dale tiempo para sentirse en control de cuánto y cuán pronto hablará sobre sus experiencias y sentimientos.



BENEFICIOS (CONTACTO)
1-800-827-1000

CITAS MÉDICAS
1-800-449-8729 x7839



- **Ofrécele ayuda.** Hacerle pequeños favores puede ayudar a demostrarle tu apoyo. Ofrécele cuidar a los/as niños/as, preparar una comida o hacerle las tareas del hogar para que el/ella pueda tomarse un tiempo para relajarse a solas o compartir con otras personas.
- **Espera algunos desacuerdos.** Sé paciente y permite que cada uno tenga la oportunidad de hablar. Recuerda que para resolver un problema es necesario que todos trabajen en equipo. Si la discusión de un problema se torna acalorada, es recomendable que se tomen un momento para calmarse y retomar la conversación más tarde.
- **No trates de diagnosticar o resolver problemas serios.** Ten en mente que quizás el/la Veterano/a no pide ayuda ya que puede tener miedo o no quiera admitir que tiene un problema que puedan dañar su carrera.

Busca Ayuda

- **¿Cuándo debo buscar ayuda?** El proceso de reintegración a la vida familiar varía según la persona y puede tomar varios meses. Patrones persistentes de comportamiento tales como pesadillas, recuerdos de traumas, desconfianza y miedo constante ante un peligro inminente pueden ser señales de que el/la Veterano/a necesita ayuda. Busca ayuda si el/ella está tomando bebidas alcohólicas en exceso, utilizando drogas o es violento/a con los demás. Si la reintegración a la vida familiar se hace intolerable o peligrosa, llama al **787-622-4822 (Línea de Vida)**.
- **¿En dónde encuentro ayuda?** Si estás preocupado/a por ti o el Veterano/a, comunícate con un profesional de tu confianza. Para recibir ayuda del Departamento de Asuntos del Veterano, es necesario que a su regreso el/la Veterano/a se inscriba para recibir beneficios, aun cuando no tenga una necesidad inmediata de 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.....

Experimentar algún tipo de dificultad para ajustarse a los cambios cuando un militar regresa a casa luego de la movilización es normal. Si los problemas son intensos o perduran por más de 4-6 meses, busca ayuda. Pedir ayuda no es diferente a recibir tratamiento para alguna condición médica. Ten en cuenta que mantener una buena salud mental es importante para mantener relaciones saludables.

La información para la creación de este documento fue obtenida a través de Department of Veterans Affairs-National Center for PTSD, Uniformed Services University, Military OneSource provided by U.S. Department of Defense, U.S. Army Center for Health Promotion & Preventive Medicine, Air Force Crossroads, Office of Assistant Secretary of Defense – Reserve Affairs, Military Family Resource Center, Mental Health America, Dover Air Force Base-Delaware, and Family Policy Council. 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>.