



GUÍA DE AYUDA PARA LOS/AS VETERANOS/AS QUE REGRESAN DE OEF/OIF
Reajustando la Mentalidad de Combate

La mentalidad de combate o “Battlemind” (como se conoce en inglés) se refiere a la fortaleza interior y valentía con la que el/la Veterano/a enfrenta el miedo y la adversidad en la zona de combate. Los elementos claves de la actitud de combate incluyen: la auto-confianza y la disciplina mental. La auto-confianza permite tomar riesgos calculados y manejar los retos del campo de batalla. La disciplina mental se refiere a la habilidad de superar obstáculos y contratiempos manteniendo una actitud positiva en tiempos de adversidad y retos.

Recuerda que la actitud de combate es una destreza necesaria para sobrevivir en el campo de batalla, pero puede causar problemas si no se modifica al regresar a casa.

Mientras estabas en combate...

Ahora que estás otra vez en casa...

Mantenerse unidos creó lazos de amistad con tus compañeros/as Veteranos/as que durarán para siempre, pero...



Trata de restablecer los lazos emocionales con tu familia y amigos. Recuerda que tomará algún tiempo para que las relaciones regresen a la “normalidad.”

El enemigo era el objetivo, pero...



Ahora no hay enemigos. Recuerda que ya no estás en una situación de combate.

Las técnicas de vigilancia requerían estar alerta y prestar atención, pero...



Ahora es tiempo de relajarte. Reanuda tu pasatiempo favorito o identifica otro nuevo.

Era peligroso el no estar armado, pero...



Ahora estar armado es peligroso e incluso puede ser ilegal.

El control emocional era necesario, pero...



Limitar la expresión de las emociones puede afectar las relaciones con tu familia y amigos/as. Comparte tus emociones con tus seres queridos.

Guiar de forma agresiva era necesario para protegerse del peligro, pero...



Guiar de forma agresiva es peligroso para ti y tus pasajeros. Guía de forma segura y sigue las reglas de tránsito.

Recibir y dar órdenes requiere una serie de comandos en cadena, pero...



Esa cadena de comandos no existe dentro de la familia o con amistades. Trátales como parte de tu equipo de apoyo y trabaja junto a ellos.

Tal vez utilizabas bebidas alcohólicas como una forma de manejar tus experiencias durante el servicio activo, pero...



El consumo de bebidas alcohólicas para ayudarte a enfrentar los problemas en el hogar no es saludable. Trata de aprender a manejarlos sin éstas.



Consejos para el reajuste a la vida civil después de la movilización

- **Entiende que tu movilización fue un momento difícil** para ti y tus seres queridos y que necesitarán tiempo para “regresar a la normalidad.”
- **Comparte tus emociones con quienes te rodean.** El hablar con otros, especialmente con otros/as Veteranos/as, sobre las experiencias vividas en combate, te puede ayudar a relajarte y a no sentirte solo/a.
- **Haz algo positivo.** Realiza actividades recreativas junto a tu familia o amistades que promuevan la cercanía y la seguridad de estar con ellos.
- **Cuida tu salud física.** Descansa lo suficiente, ejercítate y mantén una dieta balanceada. Evita excesos en el consumo de bebidas alcohólicas y el uso de drogas.

Busca Ayuda

- **¿Cuándo debo buscar ayuda?** El proceso de reintegración puede tomar varios meses y varía según la persona. Si tu conducta está causando problemas en el hogar, el trabajo, con tus amistades o tu comunidad, esto puede ser señal de que el reajuste a la vida civil se ha tornado problemático y debes considerar ayuda profesional. Si el reajuste se hace intolerable, busca ayuda inmediata llamando al **787-622-4822 (Línea de Vida)**.
- **¿Dónde encontrar ayuda?** Es importante que luego de la desactivación el/la Veterano/a se registre con el Departamento de Asuntos del Veterano aunque no necesite los servicios inmediatamente. **Para citas médicas, llama al 1-800-449-8729, x. 78397. Para beneficios, llama al 1-800-827-1000.**

Espacio para información adicional:



RECUERDA...

Tuviste que mantener una actitud de alerta en la zona de combate para tu seguridad y sobrevivencia. Ahora que estás de regreso en tu hogar rodeado de tus familiares y amistades no es necesario mantener la mentalidad de combate.

La información para la creación de este documento fue obtenida a través de Walter Reed Army Institute of Research-Psychiatry and Neuroscience (WRAIR-PN). El desarrollo de este documento fue auspiciado 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>.

