Department of Veterans Affairs

OEF/OIF POST-MOVILIZACIÓN
HOJA INFORMATIVA

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

Esta lista es para ayudarte a identificar si necesitas ayuda con el proceso de reajuste a la vida civil luego del regreso del servicio activo. Lee las preguntas y contéstalas seleccionando SÍ o NO.

1.	Me sentía unido/a a mis compañeros/as mientras estaba en servicio, pero ahora me siento solo/a.	☐ SÍ ☐ NO
2.	Aunque estoy en casa, no me siento en cercano con mis seres queridos.	☐ SÍ ☐ NO
3.	Reacciono de forma exagerada ante situaciones insignificantes.	☐ SÍ ☐ NO
4.	Tengo dificultad en incluir a mis familiares y amigos/as en el proceso de tomar decisiones.	☐ SÍ ☐ NO
5.	Trato de controlar cosas que realmente no tienen importancia.	☐ SÍ ☐ NO
6.	Sigo experimentando episodios agresivos con mi pareja, hijos y amistades.	☐ SÍ ☐ NO
7.	Tengo peleas o discusiones acaloradas frecuentemente.	☐ SÍ ☐ NO
8.	Evito tener contacto con otras personas.	☐ SÍ ☐ NO
9.	Me sobresalto cuando escucho ruidos fuertes y/o me dejan alterado/a.	☐ SÍ ☐ NO
10.	Sigo teniendo problemas para dormir y/o tengo pesadillas.	☐ SÍ ☐ NO
11.	Consumo bebidas alcohólicas para calmarme y/o dormir.	☐ SÍ ☐ NO
12.	He amenazado a alguien con un arma.	☐ SÍ ☐ NO
13.	Llevo un arma de fuego cargada en mi carro.	☐ SÍ ☐ NO
14.	Mantengo un arma de fuego cargada y sin seguro en mi casa.	☐ SÍ ☐ NO
15.	Sólo puedo demostrar coraje o indiferencia.	☐ SÍ ☐ NO
16.	Me siento desconectado/a de mis emociones.	☐ SÍ ☐ NO
17.	Mis amistades y seres queridos me han dicho que he cambiado.	☐ SÍ ☐ NO
18.	Tengo problemas en mi relación con familiares y/o amigos/as.	☐ SÍ ☐ NO
19.	No he compartido mis experiencias de combate con mis allegados.	☐ SÍ ☐ NO
20.	Me enfurezco cuando alguien me pregunta sobre mis experiencias en la zona de combate.	☐ SÍ ☐ NO
21.	Algunos recuerdos de la zona de combate me siguen perturbando.	☐ SÍ ☐ NO
22.	Aún me siento culpable por cosas que ocurrieron en la zona de combate.	☐ SÍ ☐ NO
23.	Busco sentir altos niveles de adrenalina guiando a alta velocidad.	☐ SÍ ☐ NO
24.	Me enfurezco con facilidad mientras estoy guiando mi carro.	☐ SÍ ☐ NO
25.	He estado involucrado/a en accidentes automovilísticos desde mi regreso.	☐ SÍ ☐ NO
26.	Mis relaciones con familiares y amistades no andan bien	☐ SÍ ☐ NO
27.	Me siento confundido/a al momento o durante el proceso de tomar decisiones.	☐ SÍ ☐ NO
28.	Mis allegados me dicen que estoy consumiendo un alto nivel de bebidas alcohólicas.	☐ SÍ ☐ NO

Si tú o alguno/a de tus amigos/as Veteranos/as contestaron "SI" a alguna de estas preguntas, por favor busquen ayuda para ayudarles a manejar los problemas de reajuste post-movilización.

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 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