



## GUÍA PARA LOS/AS VETERANOS/AS De Regreso al Trabajo Luego de la Movilización

Regresar al trabajo luego del servicio militar requiere de un proceso de reajuste al ambiente de trabajo, aunque solo hayas estado fuera durante unos cuantos meses. A continuación aprenderás sobre qué puedes esperar al regresar al trabajo y de qué forma puedes ayudar a facilitar el período de reajuste.

### *Recuerda que cuando regreses a tu trabajo podrías sentirte...*

- Fuera de lugar. Aunque podrías sentirte muy feliz de volver a tu antiguo trabajo, también podría molestarte que tus compañeros/as de trabajo hayan realizado una buena labor durante tu ausencia. Estos sentimientos son parte normal del proceso de reajuste.
- Aburrido/a. Tu trabajo es menos emocionante que tu experiencia en el servicio activo. Las labores de trabajo te pueden parecer poco interesantes en comparación con las actividades del servicio activo.
- Cansado/a o desanimado/a. Puede ser que no te sea posible regresar al trabajo sintiendo de forma inmediata el mismo entusiasmo y enfoque de antes. Estos sentimientos son normales durante el proceso de reajuste.

### *Recomendaciones para el regreso al trabajo.*

- **Habla con sus compañeros y supervisores.** Escucha a otros hablar de lo que ocurrió mientras estuviste fuera y aprende sobre las cosas que han cambiado y las razones para esos cambios
- **Habla con moderación sobre tus experiencias en la movilización.** La mayoría de las personas estarán interesadas en escuchar sobre ellas, pero otros no.
- **Déjale saber a tu jefe/a que tus experiencias y entrenamiento militar le ayudarán a ser un/a mejor empleado/a.** Por ejemplo, tú adquiriste destrezas de liderazgo y solución de problemas durante tu experiencia militar.
- **Pide consejos a tus oficiales superiores.** Ellos/as pueden tener experiencia aconsejando a otros o podrían estar en la disposición de hablar con tu jefe/a por ti.
- **Muestra interés** en cómo le va a tus compañeros/as de trabajo y en las cosas nuevas en sus vidas.
- **No critiques a tus compañeros/as de trabajo y a tus supervisores/as.** No estuviste presente en el momento en que se tomaron las decisiones, por lo que no conoces todas las circunstancias que se dieron durante el proceso.
- **Prepárate a afrontar la posibilidad de que algunos/as de tus compañeros/as de trabajo puedan estar molestos/as** contigo debido a que tuvieron que asumir tus responsabilidades durante tu ausencia. Recuerda que la forma en que ellos/as entienden y manejan tu activación es diferente a la tuya. Les puedes decir: “Estás en todo tu derecho de tener tu punto de vista. Gracias por el trabajo que hiciste en mi lugar durante mi movilización. Estoy muy contento/a de haber regresado a mi trabajo.”
- **No trabajes en exceso** y evita tratar de tomar el control. Tus compañeros/as, así como los/as nuevos/as empleados/as, también podrían necesitar tiempo para ajustarse a tu regreso.
- **Mantén control de tu estrés** ejercitándote, descansando lo suficiente y evitando el consumo excesivo de bebidas alcohólicas y el uso de drogas.



BENEFICIOS (CONTACTO)  
1-800-827-1000

CITAS MÉDICAS  
1-800-449-8729 x7839



## Busca Ayuda

- **¿Cuándo buscar ayuda?** El proceso de reajuste al ambiente de trabajo puede tomar un periodo de por lo menos 4-6 meses. El tiempo varía de acuerdo a cada persona. Si no te sientes cómodo/a contigo mismo/a (por ejemplo, tienes problemas para concentrarte) varios meses después de tu regreso, busca ayuda. Para ayuda inmediata, llama al **787-622-4822 (Línea de Vida)**.
- **¿Dónde puedo buscar ayuda?** Es posible que en tu trabajo encuentres un programa de asistencia a través del departamento de recursos humanos para empleados. Habla con tu supervisor/a sobre programas de ayuda. Pregunta sobre la posibilidad de un acomodo mientras dure el período de reajuste (por ejemplo, una jornada a tiempo parcial o “part-time” en lugar de tiempo completo).



## RECUERDA...

El regreso al trabajo después de la movilización puede ser difícil debido a tus experiencias y los cambios que han ocurrido durante tu ausencia. Puede tomar algún tiempo para volver a sentirte cómodo/a con tu ambiente de trabajo. Se paciente contigo y tus compañeros de trabajo.

### ¡ Conoce tus derechos como empleado/a!

Si has servido de forma voluntaria o involuntaria en el servicio militar, ¡tienes derecho de ser re-empleado!

Tu antiguo patrono debe re-emplearte si:

- Le comunicaste a tu patrono que la razón de tu ausencia en el trabajo estaba relacionada a tu movilización al servicio militar.
- El tiempo de movilización no excedió un periodo mayor de 5 años bajo un mismo patrono, con algunas excepciones permitidas en situaciones tales como llamados de emergencia.
- Fuiste desactivado/a bajo condiciones honoríficas (no incluye corte marcial).
- Has regresado a tu trabajo en un periodo de tiempo razonable o has sometido una solicitud de re empleo en un periodo de tiempo razonable.

Amparo de la Ley: La ley cubre casi todos los empleos.

Planes de pensión: Tienes derecho a recibir los beneficios acumulados de su plan de pensión durante tu tiempo de servicio.

Plan médico: A tu regreso al trabajo no debe existir un periodo de espera para recibir los beneficios del plan médico que tenias previamente.

Si estas experimentando preocupaciones por tu proceso de reajuste, existe una variedad de beneficios disponibles para ayudar a los/as Veteranos/as que regresan al hogar después de la movilización. Es importante que te registres para recibir estos servicios, aunque no estes experimentando problemas o la necesidad de los servicios en estos momentos. Debes registrarte con el Departamento de Asuntos del Veterano para poder recibir ciertos beneficios en el futuro. Por favor llama a tu oficina local de beneficios para obtener más información, **1-800-827-1000**.

La información para la creación de este documento fue obtenida a través de Air Force Office of Special Investigations, Dover Air Force Base, Operation Healthy Reunions, Employer Support of the Guard and Reserve, and US Department of Labor. 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>.