



## GUÍA PARA LOS/AS VETERANOS/AS

# Restableciendo la Relación con tus Familiares y Amigos/as

Tu regreso al hogar después de un periodo de separación es motivo de felicidad y celebración. Sin embargo, este proceso no es necesariamente fácil. El proceso de reajuste a la vida familiar puede tomar tiempo y esfuerzo, tanto para ti como para tu familia y amistades.

### *Al igual que tú, tu familia y amistades han pasado por cambios.*

- A tu regreso al hogar tal vez encuentres que algunas cosas son diferentes a lo que tú habías imaginado o planificado.
- Puedes sentir que nadie entiende o aprecia las situaciones que enfrentaste mientras estuviste en el servicio activo.
- Algunos de tus familiares o amistades pueden resentir tu activación e incluso otros pueden sentirse inseguros o temerosos a tu alrededor.
- Tal vez tú no te sientes a gusto con los cambios que encuentres a tu regreso. Recuerda que tanto tu familia como tus amigos/as han hecho lo mejor posible para manejar la situación durante tu ausencia.

### *Recomendaciones para sentirse nuevamente conectado a tu familia y amistades*

- **Aprecia los esfuerzos de tus familiares y amistades en organizar tu bienvenida.** Aunque te sientas cansado/a o estés inseguro/a sobre qué esperar a tu regreso, recuerda que todos te han extrañado y están ansiosos por darte la bienvenida. Se paciente contigo mismo/a y los demás; toma tiempo para reconectar con otros nuevamente.
- **Muéstrales tu orgullo y agradecimiento a tus familiares y amistades** aunque te sientas algo sorprendido de que todo haya funcionado bien en tu ausencia. Haz comentarios positivos sobre los cambios que han realizado y las transiciones que han vivido.
- **Toma tiempo para conversar con tus familiares y amistades individualmente.** Haz un esfuerzo especial para dedicarle tiempo a cada persona. Déjalas saber cuanto los/as extrañaste y lo feliz que te sientes de estar de regreso en casa.
- **Prepárate para las diferentes reacciones de parte de tus familiares y amistades.** Tómate un tiempo de reflexión para entender lo que las otras personas han sentido y cómo sus vidas han cambiado en tu ausencia.
- **Sé sensible a las necesidades de los demás.** Evita utilizar frases como “Te lo dije” o “No te soporto,” y así podrás evitar que tus relaciones y tu calidad de vida se afecten. También evita comparar a tus seres queridos con otras personas o recordar eventos difíciles innecesariamente.
- **Prepárate a enfrentar desacuerdos.** Aunque te parezca imposible, trata de mantener la calma. Permite a tus amigos/as o familiares que hablen y escúchalos con atención. Se requiere del entendimiento y comprensión de ambas personas para enfrentar y resolver los problemas. Si la comunicación se torna acalorada, excúsate y tómate un descanso. Retoma la conversación cuando todos estén más calmados.



BENEFICIOS (CONTACTO)  
1-800-827-1000

CITAS MÉDICAS  
1-800-449-8729 x7839

- **Es posible que extrañes a las amistades que se quedaron en la zona de combate, el estilo de vida estructurado y el ritmo acelerado durante la movilización.** Es normal que te sientas algo frustrado/a con tu familia y amigos/as al principio por no seguir una estructura parecida a la que tenías en la zona de combate. Se paciente con el proceso de reajuste
- **Cuida tu salud mental.** Compartir las experiencias de tu vida militar con tus familiares y amigos/as te puede ayudar a sentirte más relajado/a y más unido/a con ellos/as. Planifica actividades divertidas y entretenidas para compartir con tus allegados.

## **Busca Ayuda**

- **¿Cuándo debo buscar ayuda?** El proceso de reintegración a la vida familiar varía según la persona y puede tomar varios meses. Si al paso del tiempo continúas observando un patrón consecutivo de coraje, argumentos intensos y/o experimentas pensamientos y acciones violentas, debes buscar ayuda profesional. Si la reintegración se hace intolerable y necesitas ayuda inmediata, llama al **787-622-4822 (Línea de Vida)**.
- **¿Dónde puedo encontrar ayuda?** Si te preocupa la forma en que estás reaccionando a los conflictos con tu familia o se te dificulta la relación con ellos, comunícate con un profesional de tu confianza. Es importante que luego de la movilización te registres con el Departamento de Asuntos del Veterano aunque no necesites 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...**



Es natural que tus familiares y amistades experimenten algún tipo de dificultad durante el proceso de re-adaptación luego de tu regreso. Si estos problemas se tornan intensos o perduran por más de 4-6 meses, busca ayuda profesional. Buscar ayuda para resolver tus problemas no es diferente a recibir tratamiento para una condición médica. Recuerda que tu salud emocional también puede afectar a tus seres queridos.

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>.

