



GUÍA PARA LOS/AS VETERANOS/AS

Restableciendo la Relación con tu Pareja

Tu regreso de la movilización significa un reajuste a la familia y a los amigos/as, así como el regreso a la vida cotidiana. Aún antes de terminar de celebrar el regreso a tu hogar, estarás tratando de encontrar el camino a la normalidad. A continuación se presenta una lista de algunas reacciones que puedes esperar a tu regreso y algunas sugerencias para ayudarte durante este periodo de transición.

Considera estas posibles reacciones

- Sentirte extraño/a con tu pareja, dificultad al comunicarte y en la intimidad.
- Dificultad para volver a asumir las obligaciones familiares que tenías anteriormente.
- Desconfianza de tu pareja.
- Sensación de resentimiento por el trabajo que tuviste que hacer. Tanto tú como tu pareja podrían sentir que les tocó la peor parte.
- Celos en cuanto a haber perdido tu lugar en la familia. Puedes sentir que tus hijos/as prefieren a tu pareja.
- Cambios en la familia, tales como cambios en roles, responsabilidades y estructura de autoridad.

Sugerencias a los Veteranos/as

- **Sé comprensivo/a y tolerante** si el regreso al hogar no se ajusta a tus planes y expectativas.
- **Aprovecha al máximo la oportunidad de regresar al hogar.** Esta es tu oportunidad de atender aquellos asuntos de tu relación que a ti o a tu pareja no le gustaban antes, o para fortalecer la intimidad que siempre compartieron.
- **Espera sentir al principio que todo es algo extraño.** Esto es completamente normal y puede ser parte de la alegría del reencuentro.
- **Espera cambios tanto en tu pareja como en tus hijos/as.** Recuerda que la mayoría de los cambios significan crecimiento y más madurez.
- **Tómalo con calma con los niños,** especialmente en lo que concierne a la disciplina. No te presentes en el hogar como “el malo/la mala.”
- **No apresures las cosas con tu pareja.** Tómate tu tiempo para conocer a tu pareja de nuevo. Para evitar desilusiones, haz la comunicación íntima - no el sexo - el foco de la reunión. El sexo puede reanudarse inmediatamente, pero la intimidad toma más tiempo en reestablecerse.
- **Sé sensitivo/a a las necesidades de tu pareja.** Los hombres tienden a enfocarse más en la relación física, mientras que las mujeres tienden a concentrarse más en la comunicación verbal y el afecto.
- **Comunícate.** Hablar con tu pareja sobre tus experiencias en la zona de combate y tus sentimientos puede contribuir a reducir el estrés y aumentar la comprensión y la intimidad.
- **Evita las luchas de poder.** Reconoce las muchas responsabilidades que tu pareja asumió durante tu ausencia. Tómate algún tiempo para reanudar poco a poco tu rutina en el hogar, desde tu rol de padre o madre hasta las finanzas del hogar.



BENEFICIOS (CONTACTO)
1-800-827-1000

CITAS MÉDICAS
1-800-449-8729 x7839

- **Examina tus emociones** para ver si has traído contigo algún “equipaje adicional” (tales como cambios en el estado de ánimo o nuevos malos hábitos). Estimula a tu pareja a hacer lo mismo y no reacciones en forma negativa si el o ella comparte algunas observaciones sobre tu conducta.
- **Disfruta con tu familia el mayor tiempo posible.** De ser necesario, retrasa reuniones con otros familiares y amigos/as hasta que se hayan restablecido las rutinas normales en el hogar.
- **No trates de cambiar la forma de atender los asuntos financieros.** Lo más probable es que tu pareja ha manejado estos asuntos satisfactoriamente.
- **Espera algún sentimiento de coraje o inseguridad al igual que de amor y alegría.** Todos estos sentimientos son normales en el proceso de reajuste y necesitan expresarse.
- **Busca una “segunda opinión.”** Si la relación se torna muy tensa, es muy probable que tú y tu pareja se puedan beneficiar de las observaciones de terceras personas. Tú y tu pareja tienen muchas opciones para escoger: tu líder de la fe, un consejero/a familiar o un/a profesional de la salud mental

Busca Ayuda

- **¿Cuándo debo buscar ayuda?** Aunque es normal que las parejas necesiten tiempo para reintegrarse luego de la movilización, aquellos problemas que se prolongan durante varios meses podrían convertirse en hábitos negativos y alterar el funcionamiento de la familia. Igualmente, si estás utilizando estrategias dañinas para sobrellevar el estrés, tales como el uso de bebidas alcohólicas o drogas, estás retraído/a o aislado/a o muestras fuertes emociones que no son bien vistas o son rechazadas por tu familia, busca ayuda. Si el reajuste a la vida familiar se hace intolerable, busca ayuda inmediata llamando al **787-622-4822 (Línea de Vida)**.
- **¿Dónde puedo encontrar ayuda?** Es importante que te registres con el Departamento de Asuntos del Veterano, aun cuando no tengas la necesidad inmediata de estos beneficios. **Para citas médicas, llama al 1-800-449-8729, x. 78397. Para beneficios, llama al 1-800-827-1000.**

Espacio para información adicional:



RECUERDA...

Adaptarse a la vida familiar luego de la movilización toma tiempo. ¡Se paciente! Date un tiempo para ajustarte a la vida familiar con tu pareja. Si luego de 4-6 meses aun los problemas continúan, la consejería de reajuste podría ser de gran ayuda.

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>.

