Department of Veterans Affairs

OEF/OIF POST-MOVILIZACIÓN

HOJA INFORMATIVA

GUÍA PARA LOS/AS VETERANOS/AS

Restableciendo la Relación con tus Hijos/as

La mayoría de los niños/as y sus familias pueden adaptarse a una "nueva normalidad" luego de la movilización de uno de los padres. A continuación se incluyen algunas reacciones comunes que puedes esperar de tus hijos/as y algunas sugerencias que te pueden ayudar durante esta etapa de transición.

Ten en cuenta estas posibles reacciones

NIÑOS(AS) DE EDAD PRE-ESCOLAR

Posibles Sentimientos	Posibles Comportamientos
➢ Confusión ➢ Sorpresa (Ej. Sorpresa de que todo se sienta diferente) ➢ Culpa (por causar que el padre/madre se fuera) ➢ Alegría, emoción ➢ Coraje ➢ Miedo del padre/madre que ha regresado	➢ Apego y aumento en la demanda por atención ➢ Dificultad de separarse del padre/madre ➢ Irritabilidad ➢ Agresión y arrebatos de coraje ➢ Conductas que llamen la atención ➢ Regreso a conductas propias de una edad más temprana. ➢ Se frustran con facilidad o son difícil de consolar

NIÑOS(AS) DE EDAD ELEMENTAL

Posibles Sentimientos	Posibles Comportamientos
Los mismos sentimientos que los/as niños/as de edad pre-escolar más… ➢ Tristeza ➢ Preocupación por el regreso del padre/madre movilizado ➢ Preocupación de que el otro padre también se vaya (ausente) ➢ Ansiedad por el cambio de roles en la familia ➢ Competencia con el papá/mama por el rol masculino/femenino	➢ Nuevos problemas de conducta (empeoran problemas existentes) ➢ Regreso a conductas propias de un menor edad ➢ Cambios repentinos de estados de ánimo ➢ Cambios en los patrones de alimentación y sueño ➢ Conducta para llamar la atención ➢ Inicialmente, puede tratar de separar a los padres

ADOLESCENTES

Posibles Sentimientos	Posibles Comportamientos
➢ Coraje ➢ Tristeza ➢ Depresión ➢ Ansiedad ➢ Miedo ➢ Alivio ➢ Resentimiento	➢ Coraje dirigido a otras personas o cosas ➢ Problemas en la escuela ➢ Falta de interés general ➢ Pérdida significativa de peso ➢ Posible abuso de drogas o alcohol ➢ Aumento en la importancia de los amigos/as ➢ Reto a la autoridad

¡BIENVENIDOS A CASA!

CITAS MÉDICAS 1-800-449-8729 x7839 | BENEFICIOS (CONTACTO) 1-800-827-1000

Sugerencias a los/as Veteranos/as

- **Dile a tus hijos/as cuánto los/as extrañaste y lo feliz que estás de verlos/as otra vez.** Podría parecerte que deberían saberlo, pero ellos/as necesitan escucharlo.
- **Felicítalos/as y demuéstrales tu agradecimiento por todo lo que ayudaron mientras estuviste ausente.** Los/as niños/as no están seguros/as sobre qué esperar de un padre/madre que regresa al hogar. Por ejemplo, ellos pueden temer ser castigados por mal comportamiento. También pueden temer que los/as vuelvan a "abandonar."
- **Recuerda que el cambio es tan o más estresante para los/as niños/as que para los adultos** porque ellos/as no han tenido experiencias previas.
- **No esperes la misma conducta.** Tus hijos/as han madurado física, emocional y socialmente. No son las mismas criaturas que dejaste al marcharte.
- **Evita luchas de poder tanto con tu pareja como con tus hijos/as.** Tómalo con calma mientras todos se reajustan a tu presencia.
- **¡Sé paciente!** Este periodo de transición se extenderá por varios meses y puede ser extraño. Tú puedes facilitar este proceso revisando las asignaciones de la escuela, mirando fotos familiares o preguntándoles a tus hijos/as sobre sus actividades.
- **Permíteles expresar sus sentimientos.** No trates de forzar respuestas positivas. Simplemente diles lo mucho que los extrañaste y lo deseoso/a que estás de escuchar todas las cosas que hicieron mientras estuviste ausente.
- **Usa las mismas estrategias con niños/as mayores.** Muestra interés por su trabajo escolar y actividades sociales. Hazle sentir que son parte de tu vida contándoles tus experiencias. Los/as niños/as mayores generalmente entienden la guerra y la movilización un poco mejor que los más pequeños, pero esto no significa que ellos no te extrañaron. Diles cuánto los extrañaste.

Busca Ayuda

- **¿Cuándo debo buscar ayuda?** Si tú u otros miembros de tu familia están ansiosos, preocupados o abrumados por la experiencia y encuentras que se hace difícil brindarles apoyo a las necesidades emocionales de tus hijos/as, y/o notas alguna de las siguientes situaciones en tu hijo/a:
  - falta de interés en la escuela, incluyendo un bajón en las notas y aumento en la negatividad
  - altos niveles de reacciones emocionales como llanto contínuo o tristeza intensa
  - la apariencia de depresión, aislamiento y poca comunicación
  - sentimientos de violencia o depresión en escritos, o dibujos "oscuros"
  - pérdida o aumento significativo de peso en un periodo de varias semanas
  - intento de hacerse daño a sí mismo/a o de lastimar a otros

  Si estos síntomas persisten durante varias semanas o parecen extremos, los padres deben buscar orientación y consejería profesional para ellos.

- **¿Dónde puedo encontrar ayuda?** Puedes tratar de coordinar esfuerzos con el/la director/a, los/as trabajadores/as sociales y consejeros/as de la escuela. El equipo de apoyo de la escuela puede incluir un/a psicólogo/a, consejero/a o trabajador/a social, para asegurarse que el menor reciba la ayuda necesaria. También puedes consultar con un profesional de salud de confianza.

BENEFICIOS (CONTACTO)
1-800-827-1000

CITAS MÉDICAS
1-800-449-8729 x7839

Espacio para información adicional:

RECUERDA...

Los/as niños/as son especialmente sensibles a los cambios en la estructura familiar. Da tiempo a tus niños/as para que se acostumbren a tu regreso a casa. Si la experiencia se convierte en una situación abrumadora para ti o tus niños/as, busca ayuda.

La información para la creación de este documento fue obtenida a través de La Oficina de Programas para la Familia de la Guardia Nacional de Carolina del Norte y el Centro Nacional para Desorden de Estrés Post-traumático. 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.