# Guía de Ayuda para el Reajuste Post-Movilización de Veteranos/as Puertorriqueños/as y sus Familiares

Department of Veterans Affairs

# Guía de Ayuda para el Reajuste Post-Movilización de Veteranos/as Puertorriqueños/as y sus Familiares

## PARA VETERANOS/AS

¡BIENVENIDOS A CASA!

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

La mentalidad de combate o "Battlemind" (como se conoce en inglés) se refiere a la fortaleza interior y valentía con la que el/la Veterano/a enfrenta el miedo y la adversidad en la zona de combate. Los elementos claves de la actitud de combate incluyen: la auto-confianza y la disciplina mental. La auto-confianza permite tomar riesgos calculados y manejar los retos del campo de batalla. La disciplina mental se refiere a la habilidad de superar obstáculos y contratiempos manteniendo una actitud positiva en tiempos de adversidad y retos.

***Recuerda que la actitud de combate es una destreza necesaria para sobrevivir en el campo de batalla, pero puede causar problemas si no se modifica al regresar a casa.***

| *Mientras estabas en combate…* | | *Ahora que estás otra vez en casa…* |
|---|---|---|
| Mantenerse unidos creó lazos de amistad con tus compañeros/as Veteranos/as que durarán para siempre, pero… | ➢ | Trata de restablecer los lazos emocionales con tu familia y amigos. Recuerda que tomará algún tiempo para que las relaciones regresen a la "normalidad." |
| El enemigo era el objetivo, pero… | ➢ | Ahora no hay enemigos. Recuerda que ya no estás en una situación de combate. |
| Las técnicas de vigilancia requerían estar alerta y prestar atención, pero… | ➢ | Ahora es tiempo de relajarte. Reanuda tu pasatiempo favorito o identifica otro nuevo. |
| Era peligroso el no estar armado, pero… | ➢ | Ahora estar armado es peligroso e incluso puede ser ilegal. |
| El control emocional era necesario, pero… | ➢ | Limitar la expresión de las emociones puede afectar las relaciones con tu familia y amigos/as. Comparte tus emociones con tus seres queridos. |
| Guiar de forma agresiva era necesario para protegerse del peligro, pero… | ➢ | Guiar de forma agresiva es peligroso para ti y tus pasajeros. Guía de forma segura y sigue las reglas de tránsito. |
| Recibir y dar órdenes requiere una serie de comandos en cadena, pero… | ➢ | Esa cadena de comandos no existe dentro de la familia o con amistades. Trátalos como parte de tu equipo de apoyo y trabaja junto a ellos. |
| Tal vez utilizabas bebidas alcohólicas como una forma de manejar tus experiencias durante el servicio activo, pero… | ➢ | El consumo de bebidas alcohólicas para ayudarte a enfrentar los problemas en el hogar no es saludable. Trata de aprender a manejarlos sin éstas. |

¡BIENVENIDOS A CASA!

PARA INFORMACIÓN SOBRE BENEFICIOS
1-800-827-1000 / 787-772-7300

## Consejos para el reajuste a la vida civil después de la movilización

- **Entiende que tu movilización fue un momento difícil** para ti y tus seres queridos y que necesitarán tiempo para "regresar a la normalidad."
- **Comparte tus emociones con quienes te rodean.** El hablar con otros, especialmente con otros/as Veteranos/as, sobre las experiencias vividas en combate, te puede ayudar a relajarte y a no sentirte solo/a.
- **Haz algo positivo**. Realiza actividades recreativas junto a tu familia o amistades que promuevan la cercanía y la seguridad de estar con ellos.
- **Cuida tu salud física**. Descansa lo suficiente, ejercítate y mantén una dieta balanceada. Evita excesos en el consumo de bebidas alcohólicas y el uso de drogas.

## Busca Ayuda

- **¿Cuando debo buscar ayuda?** El proceso de reintegración puede tomar varios meses y varía según la persona. Si tu conducta está causando problemas en el hogar, el trabajo, con tus amistades o tu comunidad, esto puede ser señal de que el reajuste a la vida civil se ha tornado problemático y debes considerar ayuda profesional. Si el reajuste se hace intolerable, busca ayuda inmediata llamando al **787-622-4822 (Línea de Vida)**.
- **¿Dónde encontrar ayuda?** Es importante que luego de la desactivación el/la Veterano/a se registre con el Departamento de Asuntos del Veterano aunque no necesite 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:**

COMBAT VETERAN OEF/OIF

## RECUERDA...

**Tuviste que mantener una actitud de alerta en la zona de combate para tu seguridad y sobrevivencia. Ahora que estás de regreso en tu hogar rodeado de tus familiares y amistades no es necesario mantener la mentalidad de combate.**

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 auspiciado 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.

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

Department of Veterans Affairs

OEF/OIF POST-MOVILIZACIÓN

# HOJA INFORMATIVA

## GUÍA PARA LOS/AS VETERANOS/AS

# Manejo de Estrés

Muchos hombres y mujeres valientes arriesgan sus vidas en las zonas de conflicto y están expuestos a eventos traumáticos. La seriedad de los síntomas o problemas con los que regresan dependen de muchos factores, tales como: las experiencias anteriores al trauma, la habilidad natural para manejar el estrés, la magnitud del trauma, y la disponibilidad de ayuda y apoyo inmediato luego del trauma. Al regresar a casa después de servir en la zona de conflicto, es normal tener ciertas reacciones relacionadas a las experiencias en combate. Sin embargo, si tus síntomas continúan por varios meses después de tu regreso, debes buscar ayuda.

## Reacciones comunes al estrés

Las personas tienden a reaccionar al estrés de diferentes formas. No existen reacciones universales para identificar la reacción al estrés, pero las siguientes son señales comunes que pueden indicar la posibilidad de un problema:

- Episodios de agresividad o coraje
- Cambio de amistades, menos amistades
- Dificultad al dormir, pesadillas
- Evitar a otras personas o evitar enfrentar problemas
- Falta de interés y motivación
- Aumento en el uso de drogas o alcohol
- Dificultad para concentrarse
- Pasar mucho tiempo solo/a
- Guiar agresivamente
- Ataques de pánico
- Depresión

## Sugerencias para ayudarte a manejar el estrés

- **Cuida tu salud mental.** Expresa mensajes positivos tales como “Yo puedo.”
- **Aprende sobre el estrés post combate.** Conoce las señales de una reacción post combate. Entiende que esta reacción es normal y que puedes superarla.
- **Habla o escribe acerca de tus emociones.** Hablar o escribir sobre tus sentimientos te puede ayudar a reducir y aliviar el estrés.
- **Busca apoyo social.** Estudios demuestran que compartir tiempo con amigos/as o familiares te harán sentir bien y tendrá un efecto positivo en tu salud.
- **Comparte tus preocupaciones.** Habla sobre lo que te está pasando con otros/as que han vivido experiencias similares. Probablemente ellos/as tienen sentimientos muy parecidos.
- **Contribuye a tu bienestar.** Cuando sea posible, reestablece una rutina y trata de eliminar el estrés físico comiendo alimentos saludables, realizando alguna actividad relajante, haciendo ejercicios/deportes o descansando.
- **Come con moderación alimentos nutritivos.** Evita alimentos con mucha sal o azúcar.
- **Bebe gran cantidad de líquidos y se cuidadoso/a con el uso de bebidas alcohólicas.** Evita bebidas con cafeína, carbonatadas o alcohólicas que podrían ser deshidratantes. Bebe mucha agua.
- **Ejercítate.** Hacer ejercicios ayuda a reducir el estrés y es un tratamiento efectivo para tu estado de ánimo y la ansiedad.
- **Atiende tus necesidades espirituales.** Algunas personas encuentran fortaleza interior en la oración o discutiendo sus preocupaciones con algún consejero espiritual.

¡BIENVENIDOS A CASA!

- Mantén el sentido del humor. El buen sentido de humor puede ser clave en el proceso de normalizar tu vida y te ayuda a ver situaciones tensas desde otra perspectiva.
- Haz ejercicios de relajación. La respiración puede relajar tanto tu cuerpo como tu mente. Técnicas tales como la meditación y la visualización también pueden servir de ayuda.

## Busca Ayuda

- **¿Cuándo debo buscar ayuda?** Ser expuesto/a a eventos traumáticos podría causar reacciones de estrés. Si tienes síntomas de estrés por varios meses y éstos interfieren con tu habilidad para seguir tu rutina diaria, esto puede ser señal de que necesitas ayuda profesional. Si el reajuste se hace intolerable, busca ayuda inmediata llamando al **787-622-4822 (Línea de Vida).**
- **¿Dónde puedo buscar ayuda?** Si estás preocupado/a por tus reacciones de estrés post combate, comunícate con un profesional de tu confianza. Es necesario que te registres con el Departamento de Asuntos del Veterano aun cuando no exista una necesidad inmediata para recibir servicios. 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 sentirse estresado/a luego de la movilización. La re-adaptación a la vida en familia toma tiempo. Si luego de 4-6 meses no te estás llevando bien con tus seres queridos, la consejería de reajuste podría ser de gran ayuda.**

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

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.

Department of Veterans Affairs

OEF/OIF POST-MOVILIZACIÓN

# HOJA INFORMATIVA

## GUÍA PARA LOS/AS VETERANOS/AS

# Problemas para Dormir

Puede ser natural que los/as Veteranos/as que hayan presenciado eventos traumáticos durante el combate puedan tener problemas para dormir. Estos problemas incluyen dificultad para dormir en la noche, sueño interrumpido o inhabilidad de permanecer despierto/a durante el día. Si estos problemas no se atienden, éstos pueden afectar tu salud, interferir con tu trabajo, tu capacidad para guiar y hasta afectar tus actividades sociales. Esta guía ofrece consejos para ayudarte a dormir mejor.

## Estas son algunas señales que te ayudarán a identificar si estas teniendo problemas para dormir.

- Sientes sueño durante el día.
- Tienes dificultad para mantenerte despierto/a cuando estás sentado/a, por ejemplo, cuando estás viendo televisión.
- Sientes que te puedes quedar dormido/a cuando guías.
- Tienes dificultad concentrándote en el trabajo, en el hogar o en las clases.
- Necesitas tomar una siesta casi todos los días.
- Necesitas cafeína para mantenerte despierto/a (café o refrescos).
- La gente usualmente te dice que te ves cansado/a.

## Sugerencias para dormir bien

- **Evita tomar bebidas alcohólicas 1-2 horas antes de irte a dormir.** Éstas quizás puedan ayudarte a quedar dormido/a, pero harán que te despiertes durante la noche.
- **Evita usar nicotina (tabaco) o cafeína durante las horas de la tarde.** La nicotina y cafeína (café y sodas) suelen causar dificultad para dormir.
- **Evita hacer actividades físicas o que provoquen estrés emocional 2-3 horas antes de irte a dormir.** No estimules tu cuerpo o mente con actividades tales como ejercicios o viendo películas de acción. Crea un ambiente calmado y relajante varias horas antes de dormir.
- **Toma un vaso caliente de leche o una bebida sin cafeína (té de hierbas) unas cuantas horas antes de irte a dormir.** Mientras una comida pesada podría mantenerte despierto/a, comer algo ligero (galletas, tostadas, un “sandwich” pequeño) puede prevenir que tengas hambre a media noche y despertarte.
- **No te acuestes hasta que te sientas suficientemente cansado para ir a dormir.** Si permaneces despierto/a por 20 minutos después de acostarte y no puedes dormir, ve a otro cuarto y haz algo que te relaje, como leer un libro. Regresa a la cama únicamente si te sientes cansado/a.
- **Lleva una rutina.** Despierta a la misma hora todos los días sin importar cuanto tiempo hayas dormido. Si tuviste una mala noche, no duermas durante el día – esto hará que no puedas dormir en la noche.
- **Saca todas las distracciones del cuarto donde duermes.** Crea un ambiente relajante**,** silencioso y oscuro.
- **Usa tu cama solo para dormir** (la única excepción es cuando vayas a tener sexo). Come, lee, trabaja o ve televisión en otras áreas de tu hogar.
- **De ser absolutamente necesario,** sólo toma una siesta durante el día. Preferiblemente temprano en la tarde.

¡BIENVENIDOS A CASA!

BENEFICIOS (CONTACTO)
1-800-827-1000

CITAS MÉDICAS
1-800-449-8729 x7839

# Busca Ayuda

- **¿Cuándo debo buscar ayuda?** Puede ser normal que necesites un tiempo para reajustarte a la rutina de la vida cotidiana luego de la movilización. Si notas que tienes problemas para dormir con regularidad, busca ayuda. Si el reajuste a la rutina de la vida civil 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...

**Aunque en ocasiones puede ser normal tener problemas para dormir, especialmente cuando uno está bajo estrés, el padecer de problemas para dormir con regularidad puede tener efectos negativos en tu vida. Ésto también puede ser señal de un problema más serio. Si después de 4-6 meses continúas teniendo problemas para dormir, busca 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.

Department of Veterans Affairs

OEF/OIF POST-MOVILIZACIÓN

# HOJA INFORMATIVA

## 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 liderato 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.

¡BIENVENIDOS A CASA!

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 registraste 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.

Department of Veterans Affairs

OEF/OIF POST-MOVILIZACIÓN

# HOJA INFORMATIVA

## 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. Déjales 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.

¡BIENVENIDOS A CASA!

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.

Department of Veterans Affairs

OEF/OIF POST-MOVILIZACIÓN

# HOJA INFORMATIVA

## 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 en 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.

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

- **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.

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<br>➢ Sorpresa (Ej. Sorpresa de que todo se sienta diferente)<br>➢ Culpa (por causar que el padre/madre se fuera)<br>➢ Alegría, emoción<br>➢ Coraje<br>➢ Miedo del padre/madre que ha regresado | ➢ Apego y aumento en la demanda por atención<br>➢ Dificultad de separarse del padre/madre<br>➢ Irritabilidad<br>➢ Agresión y arrebatos de coraje<br>➢ Conductas que llamen la atención<br>➢ Regreso a conductas propias de una edad más temprana.<br>➢ 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…*<br>➢ Tristeza<br>➢ Preocupación por el regreso del padre/madre movilizado<br>➢ Preocupación de que el otro padre también se vaya (ausente)<br>➢ Ansiedad por el cambio de roles en la familia<br>➢ Competencia con el papá/mama por el rol masculino/femenino | ➢ Nuevos problemas de conducta (empeoran problemas existentes)<br>➢ Regreso a conductas propias de un menor edad<br>➢ Cambios repentinos de estados de ánimo<br>➢ Cambios en los patrones de alimentación y sueño<br>➢ Conducta para llamar la atención<br>➢ Inicialmente, puede tratar de separar a los padres |

### ADOLESCENTES

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

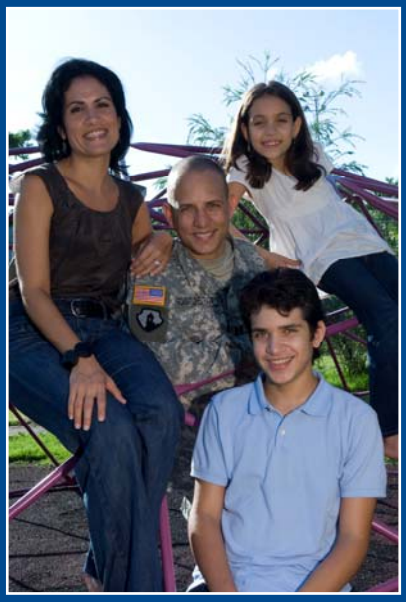
## RECUERDA...

**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.

# Guía de Ayuda para el Reajuste Post-Movilización de Veteranos/as Puertorriqueños/as y sus Familiares



## PARA VETERANOS/AS Y SUS FAMILIAS

¡BIENVENIDOS A CASA!

Department of Veterans Affairs

OEF/OIF POST-MOVILIZACIÓN

# HOJA INFORMATIVA

## GUÍA PARA LOS/AS VETERANOS/AS Y SUS FAMILIAS

# Consejos para la Comunicación Efectiva

Probablemente la mejor noticia que pueden recibir los familiares de un militar movilizado es que él/ella regresa a casa. La reunión con un ser querido es un momento de alegría, sin embargo, esta reunión puede traer consigo algunos retos. Puede tomar algún tiempo para que la familia se percate de que hay problemas de comunicación.

## *Ten en cuenta que el problema de comunicación puede deberse a varios factores.*

- Cambios en la estructura de la familia, tales como cambios en roles, responsabilidades y la estructura de autoridad.
- El reajuste a la vida familiar.
- El reajuste a la vida civil, el regreso al trabajo y la reintegración en la comunidad.
- Cambios en los puntos de vista o prioridades, debido al proceso de madurez y el paso del tiempo.

## *Consejos para la comunicación efectiva*

- **¡Ante todo, escucha y preste atención!**
- **No hables cuando estés enojado/a.**
- **No asumas** lo que la otra persona piensa, siente o va a decir.
- **Reconoce que tú no entiendes** todo lo que la otra persona ha vivido, pero déjale saber que te gustaría entenderlo/a.
- **No presiones al Veterano/a para que hable,** déjelo/a estar en control de cuánto y cuán rápido quiere compartir sus historias y sentimientos.
- **No interrumpas** a la otra persona cuando comience a hablar.
- **No traigas a colación eventos del pasado**, mantente enfocado/a en el asunto que se está discutiendo en el momento.
- **Se claro/a** y vaya directo al asunto**.**
- **Observa el lenguaje corporal**, tanto el tuyo como el de la persona con quien estás hablando (gestos, la postura del cuerpo, el tono de voz, etc.).
- **Trata de enfocarte en el comportamiento**, no en la persona. ("Me siento frustrado/a cuando no me hablas").
- **Considera los deseos y las necesidades de la otra persona** e identifica metas y necesidades comunes.
- **Mantén una actitud positiva.**
- **Busca un lugar tranquilo para hablar.**
- **No preguntes** algo si realmente no quieres saber la respuesta.

¡BIENVENIDOS A CASA!

BENEFICIOS (CONTACTO)
1-800-827-1000

CITAS MÉDICAS
1-800-449-8729 x7839

# Busca Ayuda

- **¿Cuándo debo buscar ayuda?** El proceso de readaptación a la vida familiar puede durar varios meses después del regreso de tu ser querido al hogar. Si después de 4-6 meses la comunicación entre miembros de tu familia continua siendo problemática, se recomienda que busques ayuda profesional. Si la reintegración a la vida familiar se hace intolerable o peligrosa llama al **787-622-4822 (Línea de Vida)**.
- **¿Dónde puedo encontrar ayuda?** Si tienes alguna preocupación sobre alguno de tus familiares o de ti mismo/a, por favor comunícate con un profesional de tu confianza. Es necesario que te registres con el Departamento de Asuntos del Veterano aun cuando no exista una necesidad inmediata para recibir servicios. **Para citas médicas, llama al 1-800-449-8729, x. 78397. Para beneficios, llama al 1-800-827-1000.**

**Espacio para información adicional:**

## RECUERDA...

**La comunicación es un intercambio de información, ideas y emociones; va más allá del simple hecho de hablar. Nuestros gestos, tono de voz y hasta la postura son parte de lo que llamamos comunicación no verbal. Por lo tanto, es importante prestar atención a los mensajes verbales y no verbales que enviamos a los demás. Sé positivo/a y considerado/a cuando te comuniques con otros/as y ten en cuenta el momento y lugar adecuado para poder conversar efectivamente.**

La información contenida en este documento adaptado y traducido de: Active Listening: A Communication Tool, UF/IFAS, Retrieved from, http://edis.ifas.ufl.edu/HE361 & The Interpersonal Communication Book (10th ed.)(2004) DeVito, J. 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.

Department of Veterans Affairs

OEF/OIF POST-MOVILIZACIÓN

# HOJA INFORMATIVA

GUÍA PARA LOS/AS VETERANOS/AS Y SUS FAMILIAS

# Sentimientos de Tristeza y Pena

La reunión con un ser querido que regresa del combate se espera sea una ocasión de mucha alegría. Sin embargo, la reunión familiar puede ser una experiencia agridulce. Los/as Veteranos/as que regresan a casa pueden traer consigo recuerdos de experiencias difíciles y dolorosas. Estos cambios y los retos del proceso del reajuste familiar pueden causar sentimientos difíciles tales como la tristeza y pena.

## Estas son reacciones comunes al proceso de reajuste familiar.

- Largos períodos de tristeza
- Episodios de llanto descontrolado
- Sentimientos de culpa
- Autoestima baja
- Desesperanza
- Irritabilidad
- Coraje
- Pesimismo
- Indiferencia
- Problemas de concentración y memoria
- Impotencia
- Indecisión
- Pensamiento desorganizado
- Pensamiento/ conducta suicida
- Preocupación constante

## Consejos para manejar las emociones

- **Trata de manejar tus sentimientos.** Mantente en contacto con tus sentimientos y aprende a manejarlos desde el principio. Acepta tus sentimientos “negativos” y discútelos con otros. Identifica a alguien con quien te sientas cómodo/a conversando y pídele que te escuche.

- **Sé paciente contigo mismo/a y con los demás.** Dales tiempo para adaptarse al cambio.

- **Aprende a relajarte**: ejercítate, participa de actividades que disfrutes, escucha tu música favorita, piensa en momentos agradables que te ayuden a relajarte.

- **Mantén hábitos saludables,** visita regularmente a tu médico, sigue una dieta balanceada y duerme lo suficiente. No dependas de bebidas alcohólicas y/o drogas para relajarte o sentirte mejor. Pasa tiempo con tu familia.

- **Recuerda la importancia de mantener un buen sentido del humor y una actitud positiva.** Piensa y enfócate en las cosas que puedes hacer y no en aquellas que no puedes cambiar, relájate y sonríe antes de comenzar una conversación o una tarea. Perdona y olvida errores; date una segunda oportunidad a ti mismo y a los demás.

¡BIENVENIDOS A CASA!

# Busca Ayuda

- **¿Cuándo debo buscar ayuda?** Para reconocer si existe la necesidad de buscar ayuda profesional contesta las siguientes preguntas:
  - ¿Actúa la persona como si nada hubiese sucedido? ¿Durante cuánto tiempo han persistido las siguientes reacciones?
    ¿Se ha convertido en una persona física y/o verbalmente agresiva?
  - ¿Se aísla socialmente de otros?
  - ¿Se ha visto afectado el trabajo (desempeño escolar) y ha disminuido su capacidad de concentración o retención?
  - ¿Ha hablado sobre el deseo de morirse?

  Es importante reconocer cuando los sentimientos de tristeza y pena requieren de asistencia profesional. El reajuste a la vida familiar varía según la persona y puede tomar varios meses. Si el manejo de sentimientos de pena y tristeza se hace intolerable llama al **787-622-4822 (Línea de Vida)**.

- **¿Dónde puedo encontrar ayuda?** Si tienes alguna preocupación sobre alguno de tus familiares o de ti mismo/a, por favor comunícate con un profesional de tu confianza. Es necesario que el/la Veterano/a se registres con el Departamento de Asuntos del Veterano aun cuando no exista una necesidad inmediata para recibir servicios.
  **Para citas médicas, llama al 1-800-449-8729, x. 78397. Para beneficios, llama al 1-800-827-1000.**

**Espacio para información adicional:**

## RECUERDA...

**Los sentimientos de pena y tristeza son parte natural de la vida. Cuando las personas pierden algo que valoran, se sienten perdidas. Re-adaptarse a la vida familiar luego de la movilización toma tiempo. Si no te estás llevando bien con tu ser querido o tienes dificultad manteniendo una relación armoniosa luego 4-6 meses, la consejería de reajuste podría ser de gran ayuda.**

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

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.

# Guía de Ayuda para el Reajuste Post-Movilización de Veteranos/as Puertorriqueños/as y sus Familiares

# PARA LA FAMILIA Y AMISTADES

¡BIENVENIDOS A CASA!

Department of Veterans Affairs

OEF/OIF POST-MOVILIZACIÓN

# HOJA INFORMATIVA

## GUÍA PARA LA FAMILIA Y AMISTADES

# Manejo de Estrés

Con mucha frecuencia los familiares y amigos/as de los militares no saben qué esperar una vez su ser querido regresa de la zona de combate. Aunque el regreso del Veterano/a al hogar es motivo de alegría, en ocasiones puede traer situaciones de estrés y frustración. Es posible que te sientas decepcionado/a si el reencuentro con el/la militar no llena las expectativas que tenías en mente. Recuerda, este es un momento de reajuste para todos.

## Algunas de las reacciones más comunes al estrés

Estas son algunas de las reacciones que pueden manifestar los/as Veteranos/as que regresan a casa de la zona de combate. Es normal que tu ser querido experimente todas o algunas de las siguientes reacciones como consecuencia del estrés que vivió en la zona de combate.

- Ansiedad
- Desconfianza
- Depresión
- Falta de interés en actividades que le solían gustar
- Episodios de llanto
- Sentimientos de culpa
- Frustración
- Agresividad
- Dificultad con la memoria
- Problemas para concentrarse
- Problemas para dormir
- Consumo excesivo de bebidas alcohólicas o drogas
- Dificultad para expresar sus experiencias en la zona de combate
- Dificultad reajustándose a la rutina familiar
- Dificultad para reintegrarse al grupo familiar
- Dificultad con las relaciones interpersonales
- Incomodidad cuando está con grupos de personas

## Sugerencias para manejar el éstres

- **Habla sobre tus experiencias** con otras personas, particularmente con las parejas de otros militares. Esto puede ayudarte a liberar el estrés y entender que otras personas también están experimentando situaciones similares a las tuyas.
- **Comunícate con tu ser querido.** Permítele que exprese sus experiencias mientras respetas sus sentimientos. No presiones a tu ser querido a que hable sobre sus experiencias de combate. Deja que él o ella decida cuando compartirlas.
- **Ayuda al Veterano/a a recuperar su identidad y auto-confianza.** Es posible que tu ser querido se sienta incómodo/a con el hecho de que pudiste manejarte bien durante su ausencia. Ofrécele oportunidades para que pueda sentirse incluido/a nuevamente en el hogar.
- **Cuida tu salud.** Descansa, haz ejercicios, come alimentos saludables y evita el consumo de drogas y el uso excesivo de bebidas alcohólicas.
- **Realiza actividades positivas.** Desarrolla actividades familiares que fomenten la unión familiar y brinden apoyo al Veterano/a.
- **Realiza actividades recreativas que te ayuden a relajarte.** Por ejemplo, camina en la playa o el parque, practica tu deporte favorito o recibe un masaje. ¡Cuídate!

¡BIENVENIDOS A CASA!

# Busca Ayuda

- **¿Cuándo debo buscar ayuda?** El proceso de reintegración varía según la persona. Cuando el proceso de reajuste de tu ser querido afecta la unidad familiar y los problemas continúan o empeoran durante un período de más de 4 – 6 meses, es recomendable que busques ayuda profesional. Si la reintegración se hace intolerable y necesitas ayuda inmediata, llama al **787-622-4822 (Línea de Vida).**
- **¿Dónde puedo conseguir ayuda?** Si tienes alguna preocupación sobre tu ser querido o de ti mismo/a, por favor comunícate con un profesional de tu confianza. Es importante que cuando el/la Veterano/a regrese al hogar se registre con el Departamento de Asuntos del Veterano aunque no necesite 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...

**Todos los/as Veteranos/as y sus familiares pasan por un período normal de reajuste durante la transición de ser militares activos a los roles de hijos/hijas, compañeros/as y padres/madres. Buscar ayuda para solucionar estos problemas es igual a recibir tratamiento para una condición médica.**

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

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.

Department of Veterans Affairs

OEF/OIF POST-MOVILIZACIÓN

# HOJA INFORMATIVA

## GUÍA LA FAMILIA Y AMISTADES

# Restableciendo la Relación con el/la Veterano/a

El regreso a casa del Veterano/a es un momento de felicidad y celebración. Sin embargo, puede que las cosas no salgan exactamente como las habías planificado. Al Veterano/a le tomará tiempo y esfuerzo adaptarse a los nuevos roles y a las relaciones interpersonales.

## *Recuerda que el/la veterano/a es ahora una persona diferente*

- Tu ser querido puede estar muy cansado/a y ansioso/a para poder disfrutar de las primeras reuniones con familiares y amigos/as.
- El/la Veterano/a puede sentirse fuera de lugar y le puede tomar algún tiempo reintegrarse al calor familiar.
- Debido a las experiencias vividas durante la movilización, los/as Veteranos/as podrían comportarse de manera extraña o parecer que están fuera de lugar. El/la Veterano/a podría sentirse extraño/a con su pareja y tener problemas de comunicación e inclusive en la intimidad sexual.
- Espera cambios en las relaciones personales. Todos han experimentado experiencias que los han hecho cambiar.

## *Recomendaciones para reconectarte con el/la Veterano/a*

- **Haz algo especial para darle la bienvenida a casa.** Trata de ser comprensivo/a y flexible. Ten en mente que el regreso a casa de tu ser querido tal vez no sea igual a lo que tu esperabas o imaginabas.
- **Sé amable contigo mismo/a y con el/la Veterano/a.** Es posible que se sientan algo incómodos o como extraños cuando hablen por primera vez. Lo más importante es brindarle amor y apoyo. Por lo general, toma algún tiempo para poder hablar y entenderse nuevamente.
- **Prepárate para la posibilidad de que el/la Veterano/a tenga problemas confiando en los demás.** Toma las cosas con calma y haz un esfuerzo por demostrarle al/a Veterano/a tus sentimientos y cuán importante es para ti. Déjale saber que cuenta contigo y escúchalo/a con cuidado, pero no trates de presionarlo/a; comprende que puede necesitar un poco de privacidad.
- **Sé comprensivo/a.** No utilices la frase “Te lo dije.” Evita hacer comparaciones con otras personas o hablar de situaciones negativas del pasado.
- **Recuerda que cada miembro de la familia, incluyendo los padres, hermanos/as y amigos/as cercanos tienen la necesidad de conversar a solas con el/la Veterano/a.** Fomenta conversaciones y actividades divertidas con familiares y amigos/as, pero no presiones a tu ser querido a que hable con todos. Dale tiempo para sentirse en control de cuánto y cuán pronto hablará sobre sus experiencias y sentimientos.

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

- **Ofrécele ayuda.** Hacerle pequeños favores puede ayudar a demostrarle tu apoyo. Ofrécele cuidar a los/as niños/as, preparar una comida o hacerle las tareas del hogar para que el/ella pueda tomarse un tiempo para relajarse a solas o compartir con otras personas.
- **Espera algunos desacuerdos**. Sé paciente y permite que cada uno tenga la oportunidad de hablar. Recuerda que para resolver un problema es necesario que todos trabajen en equipo. Si la discusión de un problema se torna acalorada, es recomendable que se tomen un momento para calmarse y retomar la conversación más tarde.
- **No trates de diagnosticar o resolver problemas serios.** Ten en mente que quizás el/la Veterano/a no pide ayuda ya que puede tener miedo o no quiera admitir que tiene un problema que puedan dañar su carrera.

## Busca Ayuda

- **¿Cuándo debo buscar ayuda?** El proceso de reintegración a la vida familiar varía según la persona y puede tomar varios meses. Patrones persistentes de comportamiento tales como pesadillas, recuerdos de traumas, desconfianza y miedo constante ante un peligro inminente pueden ser señales de que el/la Veterano/a necesita ayuda. Busca ayuda si el/ella está tomando bebidas alcohólicas en exceso, utilizando drogas o es violento/a con los demás. Si la reintegración a la vida familiar se hace intolerable o peligrosa, llama al **787-622-4822 (Línea de Vida)**.
- **¿En dónde encuentro ayuda?** Si estás preocupado/a por ti o el Veterano/a, comunícate con un profesional de tu confianza. Para recibir ayuda del Departamento de Asuntos del Veterano, es necesario que a su regreso el/la Veterano/a se inscriba para recibir beneficios, aun cuando no tenga una necesidad inmediata de servicios.

**Para citas médicas, llama al 1-800-449-8729, x. 78397. Para beneficios, llama al 1-800-827-1000.**

**Espacio para información adicional:**

## RECUERDA.....

**Experimentar algún tipo de dificultad para ajustarse a los cambios cuando un militar regresa a casa luego de la movilización es normal. Si los problemas son intensos o perduran por más de 4-6 meses, busca ayuda. Pedir ayuda no es diferente a recibir tratamiento para alguna condición médica. Ten en cuenta que mantener una buena salud mental es importante para mantener relaciones saludables.**

La información para la creación de este documento fue obtenida a través de Department of Veterans Affairs-National Center for PTSD, Uniformed Services University, Military OneSource provided by U.S. Department of Defense, U.S. Army Center for Health Promotion & Preventive Medicine, Air Force Crossroads, Office of Assistant Secretary of Defense – Reserve Affairs, Military Family Resource Center, Mental Health America, Dover Air Force Base-Delaware, and Family Policy Council. 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.

# Lista de Recursos

## INDICE


My HealtheVet ..... R-1

Servicios del VA en Puerto Rico (Mapa) .. R-3

Recursos Locales

- Servicios ..... R-4
- Clínicas ..... R-5
- Beneficios ..... R-5
- Centros para Veteranos/as ..... R-6
- Otros Servicios Importantes ..... R-6

Recursos Cibernéticos

- Empleo, Finanzas y Préstamos ..... R-9
- Relaciones Familiares y Seres Queridos ..... R-10
- Beneficios ..... R-10
- Servicios para la Salud Mental ..... R-11
- Registro Pesonal de Salud ..... R-12
- Guía con Cuidado ..... R-16

Para los/as Supervisores/as

# My HealtheVet

## http://www.myhealth.va.gov

**Una Página de Internet para Veteranos/as y sus Familiares**

### ¿Cómo puede ayudarme My HealtheVet (MHV)?

En el portal de MHV podrás:

- Renovar las medicinas recetadas en VA
- Ver tus citas médicas en VA
- Encontrar enlaces a beneficios federales y del VA
- Encontrar información sobre el reajuste post-movilización
- Tomar clases en el Internet para mejorar tu salud física y mental
- Crear un registro personal de salud
- Llevar un registro de los cambios en tu salud

### ¿Cómo uso la página de My HealtheVet?

Necesitas una computadora con acceso al Internet. En tu ventana de navegación (browser) entra la siguiente dirección http://www.myhealth.va.gov y presiona la tecla “Enter.” Si sólo quieres buscar información general sobre la salud, no necesitas registrarte. Si deseas obtener información específica sobre los servicios de MHV, entonces necesitarás registrarte antes de acceder todos los servicios disponibles. El proceso de registrarse es muy sencillo. Simplemente sigue las instrucciones en la página de registro. Una vez registrado/a completa el proceso de autenticación. Una vez estés registrado/a, haz click en “Go to My HealtheVet.” Esto te llevará a la Página Principal.

### ¿Cuáles son los beneficios de My HealtheVet?

MHV ofrece un lugar práctico para guardar tu información personal. El proceso es sencillo. Después de registrarte y entrar a tu página, puedes crear un record médico personal. También puedes guardar otra información sobre tu salud para compartir con tu equipo de cuidado de salud o para tu propio uso. En el portal de MHV puedes guardar información sobre:

Historial médico:

- Alergias
- Eventos médicos, como enfermedades o cirugías
- Historia de salud familiar
- Historia de salud militar
- Historia de salud personal

Información importante:

- Información para contactar tu proveedor de cuidado de salud
- Lista de medicinas (recetadas, sin receta, suplementos, y otras)
- Números de emergencia
- Localizar el mapa Nacional donde puedes localizar la dirección y teléfonos, incluyendo instrucciones de cómo llegar a los diferentes lugares (VA Facility Locator)

Información personal de salud (Health Tracking Tools):

- Presión sanguínea
- Pulso
- Peso
- Temperatura
- Nivel de dolor

Información sobre resultados de exámenes de laboratorio:
Puedes ingresar e imprimir lo siguiente:

- Colesterol y Lípidos (grasas)
- Nivel de azúcar en la sangre
- International Normalized Ratio (INR) (Proporción Internacional Normalizada)

Puedes imprimir una copia de tus resultados médicos para enseñárselos a tu proveedor de servicios de salud en tu próxima cita. También puedes imprimir las gráficas para ver como tu salud cambia a través del tiempo.

Diario sobre tu salud:
Este puede ayudarte a mejorar tu salud.

- Información sobre consumo diario de alimentos
- Información sobre ejercicios y actividades físicas

Tarjeta de Información Médica:
Ingresa tu tipo de sangre, medicinas y otra información que creas conveniente. Imprime y corta la tarjeta. Lleva contigo la tarjeta en caso de emergencia.

Información importante sobre la salud:
My HealtheVet contiene abundante información médica en la que puedes confiar. Sólo haz click en “Research Health.” Ahí encontrarás diferentes enlaces sobre consejos para vivir mejor, enfermedades y problemas mentales y una biblioteca médica. Estaremos añadiendo información en español con regularidad.

Si tienes alguna pregunta, comunícate con:
Elsa M. López, Jefe Servicio de Biblioteca en San Juan/Caribbean POC, al 787-641-3639 ó al 787-641-7582 extensión 12276, 12227, o a través de su dirección electrónica elsa.lopez@va.gov.

VA Locations of Puerto Rico
(Servicios del VA en Puerto Rico)
Arecibo
San Juan
Mayaguez
Ponce
Guayama
Legend
Hospital
Clínicas
Centros para Veteranos/as
Map Created By : RORC-REAP (Eric R. Litt)
Map Created For: Guía De Ayuda Para El Reajuste Post-Movilización De Veteranos Puertorriqueños Y Familiares
Map Creation Date: 9/1/2009
ArcGIS 9.3

# Lista de Recursos Locales para Veteranos/as y sus Familiares

**Centro Médico de la Administración de Veteranos de San Juan**
http://www.caribbean.va.gov/
www.va.gov
Calle Casia #10
San Juan, PR 00921
*Teléfono* (787) 641-7582
*Línea Gratuita* 1 (800) 449-8729

## Servicios

- **Programa de Transición para Veteranos/as OEF/OIF**
  Lunes-Viernes 7am a 4:30pm
  *Teléfonos* 1 (800) 449-8729 ó (787) 641-7582 Ext. 19162, 19911, 19158, 19159, 19914
- **Returning Veteran Outreach, Education, and Care Program (Programa Alcance para Veteranos que Regresan)**
  *Teléfonos* 1 (800) 449-8729 ó (787) 641-7582 Ext. 12223, 12374
- **Para todas citas médicas**
  *Teléfono* 1 (800) 449-8729 oprima el 2 para español
- **Women Comprehensive Healthcare Center (Centro Comprensivo de Salud de la Mujer)**
  *Teléfono* (787) 641-7582 Ext. 11615
- **Patient Representative (Oficina del Representante del Paciente)**
  *Teléfono* (787) 641-7582 Ext. 11486

## Lista de Recursos Locales para Veteranos/as y sus Familiares

### Outpatient Clinics (Clínicas)

- **Clínica de Mayagüez VA**
  Avenida Hostos #345
  Mayagüez, PR 00680-1507
  *Teléfonos* 1 (800) 569-2356 ó (787) 834-6900

- **Clínica de Guayama**
  http://www.caribbean.va.gov/visitors/guayama.asp
  Edificio FISA
  Calle Paseo Del Pueblo
  Guayama, PR 00784
  *Teléfonos* 1 (866) 242-9753 ó (787) 866-8766

- **Clínica de Ponce**
  http://www.caribbean.va.gov/visitors/ponce.asp
  Paseo Del Veterano #1010
  Ponce, PR 00716-2001
  *Teléfonos* 1 (800) 563-5086 ó (787) 812-3030

- **Clínica de Arecibo**
  http://www.caribbean.va.gov/visitors/arecibo.asp
  Victor Rojas II
  Camino Zona Industrial #129
  Arecibo, PR 00612
  *Teléfonos* 1 (866) 874-6569 ó (787) 816-1818

### Beneficios (Contacto)

- **Beneficios del VA**
  *Teléfonos* 1 (800) 827-1000
  oprima el 2 ó (787) 772-7300

- **Vocational Rehabilitation (Rehabilitación Vocacional)**
  *Teléfonos* (787) 772-7341 ó
  (787) 772-7342

# Lista de Recursos Locales para Veteranos/as y sus Familiares

## Vet Centers (Centros para Veteranos)

**Arecibo**
Calle Gonzalo Marin # 50
Arecibo, PR 00612
*Teléfono* (787) 879-4510

**Ponce**
Calle Mayor #35 Suite 1
Ponce, PR 00730
*Teléfono* (787) 841-3260

**San Juan**
Condominio Plaza del Centro Médico
Suite LC 8, 9 & 11, Urb. La Riviera
Río Piedras, PR 00921
*Teléfono* (787) 749-4409/(787) 749-4314

## Otros Servicios Importantes

**American Legion Department of PR Headquarters**
(Sede del Departamento de la Legión Americana de Puerto Rico)
Caparra Heights Station
P.O. Box 11424
San Juan, PR 00922-1424
*Teléfonos* (787) 792-4899 ó (787) 792-5947

**Army Community Services**
http://www.buchanan.army.mil/sites/local/
Building 1019
Buchanan Heights
Fuerte Buchanan, PR 00934
*Teléfonos* (787) 707-3804 ó (787) 707-3948

**Army National Guard Family Assistance Center**
http://www.taapmo.com/taaprogram.htm
PO Box 9023786
San Juan, PR 00902-3786
Teléfonos (787) 289-1635

**Cruz Roja de Puerto Rico**
www.cruzrojapr.net
Terrenos del Centro Médico
Río Piedras, PR 00935
Teléfonos (787) 759-7979 ó (787) 758-8150

# Lista de Recursos Locales para Veteranos/as y sus Familiares

**Disabled American Veterans**
(Veteranos Americanos con Discapacidad)
Urb. Las Lomas
Professional Center #1700
Ave. Piñero
San Juan, PR 00921
*Teléfono* (787) 749-9644

**Fuerte Buchanan (Cuadro)**
*Teléfono* (787) 707-3400 oprima el 2 para español

**Oficina del Procurador del Veterano Puertorriqueño**
http://www.gobierno.pr/OPV/Inicio/
Ave. Ponce de León
Edif. Mercantil Plaza, Piso 4
Oficina 401
Hato Rey, PR 00918
*Teléfono* (787) 758-5760

**Paralyzed Veterans of America**
(Veteranos con Parálisis de América)
150 Carlos Chardón Avenue
Suite 232 Oficina 303
San Juan PR 00918-1703
*Teléfonos* (787) 772-7385 ó (787) 772-7384

**Puerto Rico Air National Guard Family Readiness Program**
156 Airlift Wing
200 José A (Tony) Santana Ave.
Carolina, PR 00979-1502
*Teléfono* (787) 253-7443

**Capilla de Retiros Matrimoniales para Reservistas - Fuerte Buchanan**
*Teléfonos* (787) 707-4955 ó 707-4956 ó 707-4957
El propósito de los retiro matrimonial es renovar el amor y restaurar las relaciones entre la pareja.

# Lista de Recursos Locales para Veteranos/as y sus Familiares

**Seguro Social**
www.socialsecurity.gov
*Teléfono* 1 (800) 772-1213

**State Family Readiness Center – Joint Force Headquarters**
P.O. Box 9023786
San Juan, PR  00902-3786
*Teléfonos* 1 (888) 348-7326 ó (787) 289-1503

**Strong Bonds**
(Vínculos Sólidos)
*Teléfono* (787) 707-3282
Retiros para militares, veteranos y sus familias para el reajuste familiar y otros servicios.

**The Military Order of the Purple Heart**
(Condecoración Militar Corazón Púrpura)
150 Carlos Chardón Avenue, Suite 232
San Juan PR 00918-1703
*Teléfono* (787) 772-7372

**The Silent Warrior, Inc.**
(El Guerrero Silencioso)
P.O. Box 1982
Cayey, PR 00737
*Teléfono* (787) 396-8218

**TRICARE Service Center**
(Centro de Servicios de TRICARE)
Fuerte Buchanan
*Teléfonos* (787) 707-2534, (787) 707-2536, (787) 707-2054, (787) 707-2972

**US Department of Labor (Departamento del Trabajo de los Estados Unidos)**
**Veterans Employment and Training Services (Servicios de Educación y Entrenamiento para Veteranos)**
http://www.dol.gov/
#198 Calle Guayama
Hato Rey, PR 00917Teléfono
*Teléfono* (787) 754-5391

**Veterans of Foreign Wars**
150 Chardón Ave 3er Piso Oficina de Veteranos
Edificio Federal Rodrigo Degetau
Veterans Affairs San Juan PR
*Teléfono* (787) 772-7328

**Wounded Warriors**
Urb. Entre Ríos 135 Plaza Serena
Trujillo Alto PR 00976
*Teléfonos* (787) 707-2853 ó (787) 423-7169

# Lista de Recursos Cibernéticos para Veteranos/as y sus Familiares

## Empleo, Finanzas y Préstamos

**Veterans of Foreign Wars of the United States**
(Veteranos de Guerras Extranjeras de los Estados Unidos)
http://www.ameriforce.net/
**Disponible en inglés**

**VA Home Loan Service**
(VA Servicio de Casa de Préstamos)
http://www.homeloans.va.gov/
**Disponible en inglés**

**USJOBS Working for America**
(Oportunidades para Trabajar en el Gobierno Federal)
http://www.usajobs.opm.gov/
**Disponible en inglés**

**Office of the Small and Disadvantaged Business**
(Oficina de las Empresas Pequeñas con Desventaja)
http://www.va.gov/osdbu/
**Disponible en inglés**

# Lista de Recursos Cibernéticos para Veteranos/as y sus Familiares

## Relaciones Familiares y Seres Queridos

**Military One Source (Fuente Militar Uno)**
http://www.militaryonesource.com
Información sobre la movilización militar, relaciones familiares, necesidades especiales, transiciones y recursos.
**Disponible en español é inglés**
*Teléfono* 1 (877) 888-0727 (español)
*TTY/TDD* 1 (800) 346-9188

**Surviving Deployment (Sobreviviendo la Movilización)**
http://www.survivingdeployment.com/
**Disponible en inglés**
Información para los familiares de militares sobre problemas para respirar y dormir. También encontrarás información de como ayudar a tus hijos después de la movilización. Para encontrar información sobre niños/as, haz clic en “Kidzone”.

**Hooah 4 Health (Hooah para la Salud)**
http://www.hooah4health.com
Información sobre cómo manejar el estrés, la depresión, problemas para dormir, la autoestima, y la movilización militar. También hay información para los familiares sobre la movilización militar y consejos para cuando el militar regresa a casa.
**Disponible en inglés**

**Veterans and Families (Veteranos y Familias)**
http://www.veteransandfamilies.org/
**Disponible en inglés**
Información sobre PTSD, los veteranos con PTSD y sus hijos, sobre la transición de la vida militar al hogar y el regreso de los militares. Haz clic en “Veterans Resources” para más información.
*Teléfono* (916) 320-4395

## Beneficios

**Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos del Veterano)**
http://www.vba.va.gov/VBA/espanol/factsheets/
**Disponible en español é inglés**

Información sobre beneficios para el veterano tales como préstamos, seguros y programas de educación. Haz clic en http://www1.va.gov/opa/vadocs/fedbensp.pdf para información en español.
Para información en inglés, haz clic en http://www.vba.va.gov/VBA/benefits/factsheets/index.asp.

# Lista de Recursos Cibernéticos para Veteranos/as y sus Familiares

## Servicios para la Salud Mental

**Mental Health America (Salud Mental América)**
http://www.nmha.org/
**Disponible en español é inglés**
Información para contactar terapeutas en tu área. Información sobre: la depresión, PTSD, familias militares y como reconectarte con tus hijos. La mayoría de esta información está disponible en español. Haz clic en "En Español" debajo de "Information."
*Teléfono* (703) 684-7722
*Línea Gratuita* 1 (800) 969-6642
*Línea TTY* 1 (800) 433-5959

**The Mental Health Assessment Program (Programa para la Evaluación de la Salud Mental)**
https://www.militarymentalhealth.org
**Disponible en español e inglés**
Información sobre diferentes herramientas para evaluar síntomas de depresión, PTSD y problemas con el consumo de alcohol. Puedes usar estas herramientas para determinar si tienes síntomas de depresión, problemas con el alcohol, etc.

**Battle Mind (Mentalidad de Combate)**
https://www.battlemind.army.mil/
**Disponible en inglés**
Información sobre ayuda a familias antes y después de la movilización militar. Por ejemplo, información sobre el ajuste a la ausencia del esposo/a, el rol de madre o padre durante la ausencia, el reajuste a la vida matrimonial después de la llegada al hogar del militar.

**Operation Healthy Reunions (Operación Reuniones Saludables)**
http://www.nmha.org/reunions/
Información sobre la llegada del militar al hogar, cómo enfrentar la guerra y la pérdida de familiares. Haz clic en "Resources and Links" para encontrar más información sobre la movilización militar, el reajuste, PTSD y pensamientos suicidas.
**Disponible en inglés**
*Teléfono* (703) 684-7722
*Línea Gratuita* 1 (800) 969-6642
*TTY* 1 (800) 433-5959

# Registro Personal de su Salud

Es muy importante mantener buena comunicación con tu equipo de cuidado de la salud tanto para mantenerte saludable, como para obtener el tratamiento necesario cuando estás enfermo/a.

## Presión de la Sangre

**Verifica cada _____ semana(s)/mes(es)**

**Mi meta es: _____**

## Colesterol y Lípidos (grasas)

**Verifica cada _____ mes(es)/año(s)**

**Mi(s) meta(s) es (son): _____**

## Peso

**Verifica cada _____ semana(s)/mes(es)**

**Mi meta es: _____ libras**

## Vacuna para el Tétano (Td)

**Cada 10 años (para la mayoría de las personas)**

**Me la pusieron el _____**

## Vacuna para la Gripe

**Usualmente entre Septiembre 1 y Marzo 31 de cada año**

**Me la pusieron el _____**

## Tipo de Sangre/ Factor RH (+/-)

_____

## Para Mujeres

### Mamograma

Examínate cada 1-2 años

Me examiné el _____

### Examen de Papanicolau

Examínate cada 1-3 años

Me examiné el _____

## Mis Medicinas

**Incluye todas las medicinas (con recetas, sin receta vitaminas, suplementos, hierbas)**

| Nombre Medicinas | Uso | Dosis | Modo de Empleo |
|---|---|---|---|
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |

## Para Personas de 50 Años de Edad+

***(Indica el examen que tu médico sugiere)***

**El examen para el cáncer de colon comienza a los 50 años de edad:**

**Verifica cada _____ años**

**Mi examiné el: _____**

**Vacuna para la pulmonía:**

Una vez a los 65 años de edad (para la mayoría de las personas)

**Mi examiné el: _____**

## Los problemas más importantes de salud que tengo son:

_____

_____

## Cirugías (Tipo y Fecha):

_____

_____

## Historial de los Miembros de tu Familia

| Enfermedad/Condición | Relación (padre, hermano) |
| --- | --- |
| | |
| | |
| | |
| | |

## Alergias

_____

_____

## Mis Proveedores/as de Servicios de Salud:

| Nombre | Tipo de Proveedor | # Teléfono |
|---|---|---|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

# EMERGENCIAS: 911

## En caso de emergencia notificar a:

Nombre_____

Dirección _____

Número de Teléfono _____

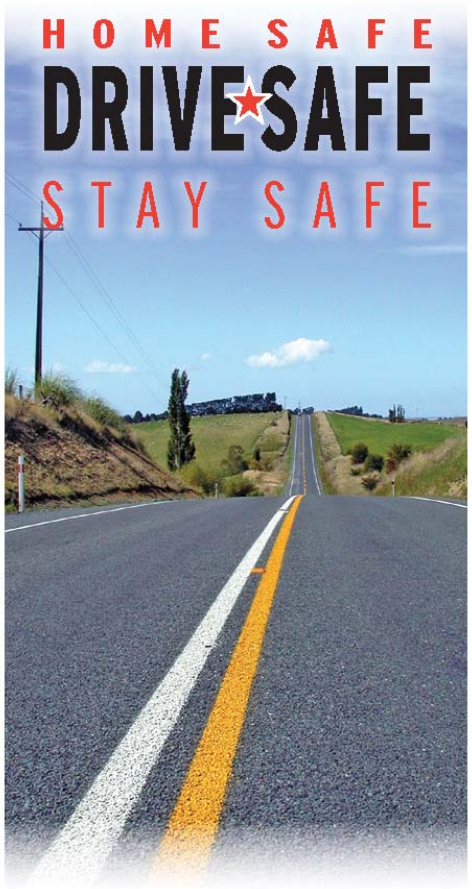
## Documentos Importantes:

Testamento

No_____ Si, está localizado en: _____

Directivas Médicas por Adelantado

No_____ Si, está localizado en: _____




# Guía con Cuidado para que Llueges a Casa Seguro/a

http://www.safedriving.va.gov/

**Los accidentes de carro son la causa principal de muerte en veteranos/as durante los primeros años después del regreso al hogar.**

- Antes de guiar un vehículo de motor asegúrate que estás tranquilo/a para que puedas guiar con seguridad.
- Si te sientes alterado/a, deja que otra persona guíe por ti.
- No guíes a exceso de velocidad.
- Guía de forma segura y sigue las reglas de tránsito.
- Si tomas no guíes.
- No vayas de pasajero con alguien que haya tomado alcohol.
- Siempre usa el cinturón de seguridad cuando estés en el carro ya sea guiando, como pasajero y hasta cuando vayas en la parte posterior del carro.
- Si guías una motora, siempre usa un casco y asegúrate no guiar bajo los efectos del alcohol.
- Los riesgos de un accidente fatal son 35 veces más alto en una motora que en un carro.

## ¡No seas una víctima!

Department of Veterans Affairs

OEF/OIF POST-MOVILIZACIÓN

# HOJA INFORMATIVA

## GUÍA PARA LOS PATRONOS O SUPERVISORES

# Regresando al Trabajo después de la Movilización

Regresar al trabajo luego de la movilización puede ser un reto. Es posible que los militares que fueron movilizados utilicen destrezas de combate que no encajan dentro del marco de cómo se hacen las cosas en el ámbito civil. Por tal razón, si eres el supervisor/a de un individuo que regresa al trabajo luego de una movilización, la siguiente información puede ayudarte a darle la bienvenida y ayudarle durante la transición de regreso a la vida civil.

## Recuerda si tu empleado ha regresado de la movilización

- El proceso de transición será llevadero para la mayoría de los Veteranos/as que regresan del servicio activo. Los Veteranos/as que estuvieron en servicio pueden haber aprendido destrezas de liderato y solución de problemas que resulten valiosas para el trabajo.
- Algunos/as Veteranos/as experimentan problemas adicionales para adaptarse a su trabajo. Por ejemplo, problemas personales (como un divorcio) o estuvieron expuestos/as a situaciones de mucho peligro en el campo de batalla. Estos pueden afectar la readaptación al trabajo.
- Las personas que estuvieron en servicio activo desarrollan destrezas para sobrevivir en combate (destrezas de combate). Estas pueden causar problemas cuando regresan al trabajo. Por ejemplo, en combate, es necesario mantener el control de los alrededores para poder sobrevivir; pero en el trabajo, el Veterano/a puede enojarse si alguien interfiere con el control de su área de trabajo.

## Recomendaciones para supervisores o patronos

- **Educa a los compañeros de trabajo.** Antes de que el empleado que fue movilizado regrese a su trabajo, reúnete con sus compañeros y háblales sobre la importancia de apoyar al Veterano/a durante su proceso de reajuste. Edúcalos sobre cómo las destrezas de combate podrían impactar el ambiente de trabajo.
- **Notifica sobre el regreso del Veterano/a a la persona que lo/a estuvo sustituyendo.** Prepara a la persona que ocupó la posición del empleado movilizado sobre los cambios que estarán ocurriendo en el lugar de trabajo. Esta persona también tendrá que reajustarse.
- **Mantén al empleado/a que estuvo movilizado al día sobre los cambios en el ambiente de trabajo.** Reúnete con el Veterano/a que regresa al trabajo para discutir sus nuevas responsabilidades (¿hará las mismas tareas que realizaba antes de ser movilizado?), políticas y cambios de personal, así como otros cambios ocurridos mientras estuvo fuera.
- **Educa al Veterano/a que regresa.** Los adiestramientos y la educación en áreas tales como nuevos programas de computadoras pueden ayudar al Veterano/a a sentirse confiado/a en cuanto a sus destrezas y conocimientos.

- **Dale tiempo al proceso de reajuste.** Ten en cuenta que algunas personas podrían necesitar un poco más de tiempo para retomar su antigua rutina. Motiva al Veterano/a a pedir la ayuda o asistencia que necesite.
- **Organiza una bienvenida en su honor.** Déjale saber al Veterano/a lo orgulloso/a que te sientes por sus sacrificios. Considera organizar una actividad de bienvenida, por ejemplo, un desayuno o una merienda.
- **Provéele un acomodo especial.** Planifica un acomodo especial para aquellos que han sufrido heridas o lesiones (físicas o emocionales)

## Busca Ayuda

- **¿Cuándo debo buscar ayuda?** El proceso de reajuste al ambiente de trabajo puede tardar varios meses. El tiempo varía de acuerdo a cada persona. Si notas que el Veterano/a no se siente cómodo consigo mismo/a o tiene problemas concentrándose, sugiérele y ayúdale a buscar ayuda.
- **¿Dónde buscar ayuda?** Si sospechas que el Veterano/a puede tener algún problema de reajuste, refiérelo/a a un profesional de salud mental. Si tu compañía ofrece programas de asistencia para empleados (EAP, por sus siglas en inglés), infórmale al Veterano/a sobre éstos. Para servicios a través del Departamento de Asuntos para Veteranos llama al **1-800-449-8729, ext. 19911, 19169.**

## RECUERDA...

**El proceso de transición de regreso al trabajo será llevadero para la mayoría de los Veteranos/as. No obstante, debido a situaciones que los Veteranos/as pudieron haber enfrentado en el campo de batalla, algunos/as podrían presentar dificultades para reajustarse al trabajo. Prepara al resto de los empleados para el regreso del Veterano/a. El discutir con el Veterano/a los cambios que ocurrieron mientras estuvo ausente pueden ayudar a hacer el proceso de reajuste más llevadero.**

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

## ¡ Conozca los derechos de los/las Veteranos/as!

Como patrono usted debe tener conocimiento sobre los derechos que están garantizados para los militares que regresan del servicio militar. La ley aplica a todos los patronos, incluyendo a los pequeños negocios que tengan solo un empleado. A continuación encontraras un breve resumen de los derechos garantizados al empleado/a Veterano/a a su regreso del servicio activo.

Usted tiene que reemplear al Veterano/a a su regreso si:

- El/la empleado/a le comunicó por adelantado que la razón de su ausencia en el trabajo estaba relacionada a su movilización por el 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.
- El/la Veterano/a fue desactivado/a bajo condiciones honorables (no incluye corte marcial).
- El/la Veterano/a ha regresado a su trabajo en un periodo de tiempo razonable o ha 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: El/la Veterano/a tiene derecho a recibir los beneficios acumulados de su plan de pensión durante su tiempo de servicio.
Plan médico: Cuando el/la Veterano/a regrese al trabajo no debe existir un periodo de espera para recibir los beneficios del plan médico que tenía previamente.

Si está preocupado/a por el proceso de reajuste de un/a Veterano/a, existe una variedad de beneficios disponibles para ayudar a los/as militares que regresan al hogar después de la movilización. Dirija al empleado a registrarse a través del Departamento de Asuntos del Veterano para poder recibir servicios de ayuda para el reajuste.

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.