



VETERANOS Y FAMILIARES

RED DE APOYO

Ayudando a los Veteranos y Sus Familiares Atravesar el Periodo de Transición de la
Vida Militar a una Vida Civil

-Un proyecto de la Fundación Comunitaria del Región de Sacramento -

PREPARANDO PARA EL REGRESO AL HOGAR PARA FAMILIAS Y VETERANOS

Una Guía Individual

Para Aliviar la Transición de Vida Militar a una Vida Civil

Primera Edición

INTRODUCCIÓN

Antes que nada, ¡BIENVENIDO A CASA!

Has servido a tu país, hecho enormes sacrificios, y mereces respecto y agradecimiento por tu dedicación.

Esta guía ha sido desarrollada para asistir a cada Veterano y sus familiares en examinar los cambios que han ocurrido durante el proceso de servicio militar. Esta guía también proporciona información sobre las cuestiones típicas y retas normales asociadas con el regreso al hogar.

Lo más importante es reconocer que no estás solo en este viaje. Los sentimientos y retos que encuentras están probablemente ocurriendo con otros Veteranos y Familiares.

Veteranos que han estado en guerra han sido expuestos a experiencias drásticas, tal vez viviendo incomodo por vario tiempo, no teniendo las conveniencias normales de Estados Unidos, o la realidad catastrófica de haber estado en combate. Desafortunadamente, estas experiencias no se olvidan inmediatamente. En varios casos, estas memorias disminuyen con el tiempo, pero en otras ocasiones, las memorias persisten y se pueden convertir en un obstáculo para seguir adelante. Esperamos que esta guía te dirija en como hacer la transición al hogar más fácil.

Para familiares y amistades de nuestros Veteranos, a lo mejor ustedes no tienen idea de que esperar con el regreso al hogar de nuestros seres queridos. Para muchos, el tema de no saber es un periodo incomodo y de mucha presión.

Veteranos y Familiares quieren que sepan que ustedes no están solos y haya ayuda y apoyo disponible.

No olviden revisar el sitio de Internet www.veteransandfamilies.org para información adicional.

Executive Director: Bobbi Park

bobbi@veteransandfamilies.org

916-409-0462

*Fuentes Contribuyentes: Dr. Douglas Wood y el Fundador de VF, John Henry Parker

INFORMACIÓN SOBRE VETERANOS Y FAMILIARES



VETERANOS Y FAMILIARES RED DE APOYO

Ayudando a los Veteranos y Sus Familiares Atravesar el Periodo de Transición de la
Vida Militar a una Vida Civil

-Un proyecto de la Fundación Comunitaria del Región de Sacramento -

Lanzado el Noviembre 2003, Incorporado en 2004 como un proyecto de la *Fundación Comunitaria del Región de Sacramento* – organización 501(c) (3) sin fin de lucros

Misión:

“Ayudar a los Familiares, Empleadores, y Comunidades apoyar a nuestros Veteranos atravesar el periodo de transición de la vida militar a una vida civil”.

Problemas :

Muchos Veteranos y sus familiares luchan con desarrollar nuevas relaciones, aprender a ser un nuevo padre, o conseguir un empleo civil – especialmente después de ser expuesto a un ambiente de combate. Estadísticas sobre los Veteranos regresando de Irak & Afganistán y otros Veteranos de guerras pasadas indica un problema significante:

- ★ A pesar de los esfuerzos de las fuerzas armadas, Asuntos de Veteranos (VA), y otras organizaciones, los estudios demuestran que los Veteranos suelen a sufrir con enfermedades mentales, abusan de drogas/alcohol, se mantienen sin un hogar fijo, y no pueden ajustarse a la vida familiar después de regresar a una vida civil.
- ★ De acuerdo a un estudio del US ARMY llevado a cabo en 2003, entre el 15-20% de los Veteranos regresando de Irak y Afganistán demuestran síntomas de un Desorden de Trauma Posterior. Aun que el VA ha visto un aumento del 10 por ciento en casos de un Desorden de Trauma Posterior, casi dos-tercios de los Veteranos que demuestran los síntomas no buscan el tratamiento necesario. Asegurando que todos reconozcan las señales, sabiendo como ofrecer el apoyo apropiado, y sabiendo donde ir a buscar ayuda puede ser la diferencia entre la vida y la muerte.
- ★ Como el mejor sistema de apoyo para los Veteranos, los familiares y los empleadores desempeñan un papel muy importante, pero muchos no comprenden como “participar” en un regreso al hogar. Además, muchos no saben a donde buscar los consejos necesarios.
- ★ Existen muy pocos servicios desempeñando a asistir los familiares y los empleadores comprender su papel en el proceso.

- ★ Navegando los varios servicios y encontrando un servicio adecuado para la situación se convierte en algo muy difícil que causa que muchas personas abandonen sus esfuerzos de encontrar un lugar de ayuda adecuada.
- ★ Programas de desarrollo individual y programas de consejo para la salud mental son difíciles de acceder y no tienen suficiente recursos para ser efectivos.

Solución:

Veteranos y Familiares (VF) comprende que nuestros Veteranos y familiares que están luchando con el stress del estacionamiento en un ambiente de guerra o el regreso al hogar necesitan un red de apoyo, el cual podría ser la diferencia entre una buena transición o la negligencia de las necesidades de nuestros soldados. VF anima a todos a participar en el proceso del regreso al hogar – Veteranos, familiares, amistades, consejeros, empleadores, y líderes comunitarios. A través del desarrollo de una red de apoyo local, un equipo de preparación para regreso al hogar, y una red de voluntarios de la salud mental, VF conecta nuestros Veteranos con la información y los servicios locales para asegurar el exitoso regreso al hogar que merece cada soldado.

¿Que Hacemos?

Red de Apoyo Comunitario para el Regreso al Hogar:

Nuestro continuo apoyo comunitario y educativo esta diseñado a asistir todos involucrados en el proceso de un exitoso regreso al hogar a comprender los temas que encuentran los Veteranos y sus familiares, clarificar los mitos que existen sobre conseguir ayuda, y conectar a los que necesitan ayuda tener acceso a la ayuda adecuada. Esta red de apoyo presenta discursos de Veteranos locales, facilita discursos con profesionales de salud mental, y permite que los Veteranos hablen sobre los temas que los afectan en un foro comunitario.

Equipo de Preparación para Regreso al Hogar:

En sociedad con el Centro Nacional para el Desorden de Trauma Posterior, VA Programa VetCenter, y otros proveedores de servicios a Veteranos presentan un Equipo de Preparación para el Regreso al Hogar. El equipo incluye una guía para el regreso al hogar, una lista de transición para veteranos y familiares regresando a la vida civil, un lista comprensiva de programas locales para Veteranos, y discos (DVD's) para introducir y explicar los temas mas comunes relacionados con el regreso al hogar para los Veteranos y sus familiares.

Red de Voluntarios de la Salud Mental

VF esta colaborando una sociedad estratégica con profesionales y asociaciones de la salud mental que están de acuerdo a proporcionar servicios gratuitos para los Veteranos y sus familiares. Estos voluntarios asisten a facilitar las juntas del Red de Apoyo y proporcionar consejos inmediatos a participantes que piden asistencia.

La “esperanza” no es una estrategia efectiva

El regreso al hogar puede ser un proceso difícil. Sabiendo en que época de tu vida estas y sabiendo los tiempos que están por venir provee la esperanza y motivación para seguir adelante y afrontar los retos que vas encontrar. Afearte a la esperanza sin preparación o conocimiento de lo que esta por venir es como viajar en una carretera oscura sin faros.

ANTICIPACION -> REUNION -> REALIZAR EL CAMBIO -> ACEPTAR -> NORMALIDAD



Fase 1: La Fase de Anticipación

Esta fase comenzó el momento en que nuestros soldados fueron dirigidos a estacionarse en una zona de guerra y es la fase mas difícil mientras esperamos el regreso de nuestros seres queridos.

Fase 2: La Fase de la Reunión

Esta fase esta llena de emociones, tanto como estimulantes o aterradores. Hay tantos deseos y expectaciones, pero no están claramente definidas.

Fase 3: La Fase de Realizar el Cambio

Reconocemos esta fase cuando realizamos los cambios sutiles y significantes que demuestra cada miembro de la familia.

Fase 4: La Fase de Aceptación y Adaptación

En cuanto tomemos la oportunidad de observar y reconocer que el cambio es parte de esta realidad y que ha llegado el momento en aceptar estos cambios, podemos empezar a adaptar nuestros pensamientos y expectaciones.

Fase 5: La Fase de la “Nueva Normalidad”

Empezamos a entrar esta fase cuando reconocemos que el tiempo aparte y nuestras experiencias individuales han creado un nuevo y diferente entendimiento de lo que ahora consideramos normal.

*Fuentes Contribuyentes: *El Fundador de VF, John Henry Parker y Kimberly Gorski*

PREPARACION PAR EL REGRESO AL HOGAR PARA LOS VETERANOS

Los problemas normalmente ocurren después que uno ha visto o participado en trauma combativa. **Es importante realizar que estos son reacciones normales a una situación anormal.** El tiempo cura estas heridas, pero desafortunadamente no es el caso para todos.

Estas dificultades que pasan los Veteranos no deben ser consideradas una debilidad; más bien, deben ser considerados reacciones normales a una situación traumática.

Las siguientes son reacciones normales después de estar en una zona de combate o guerra:

Típicamente, estos sentimientos se reducen con el tiempo

- ★ Sintiendo emocionalmente muerto o atrapado
- ★ Sintiendo separado o pensando que eres diferente de otras personas
- ★ Sintiendo como que estas en un sueño; que la vida no es real; que otras personas no son real; que no puedes relacionar con cosas típicas que suceden aquí (i.e. juegos de fútbol, programas de televisión)
- ★ Sintiendo que no tienes nada en común con otras personas; Sientes que otras personas no te entienden como tus compañeros de combate
- ★ Sintiendo tembloroso o ansioso sin ninguna razón aparente
- ★ Sintiendo culpable
 - Por haber sobrevivido
 - Por algo que hiciste o no hiciste
 - Por ninguna razón
- ★ Sintiendo rencor por ninguna razón
- ★ Sintiendo un conocimiento exagerado de tu ambiente o de otras personas – como si ellos podrían ser tu enemigo
- ★ Sintiendo que no puedes dormir; no te sientes descansado en al amanecer
- ★ Sintiendo que quieres llorar
- ★ Teniendo pesadillas o sueños horrores
- ★ Problemas con la concentración o la memoria

Es importante reconocer que estos sentimientos son reacciones normales a una situación anormal (guerra). Estos sentimientos se alivian con el tiempo.

*Fuentes Contribuyentes: Dr. Douglas Wood, Dr. Pat Sheehan, y Fundador de VF, John Henry Parker

PREPARACION PAR EL REGRESO AL HOGAR PARA LOS VETERANOS

En tu regreso de vida la militar y la transición a la vida civil, es importante entender las oportunidades y las metas que podrías enfrentar. La mayoría de los Veteranos inicialmente pasan por retos que de pronto vencen y adaptan a la vida civil fácilmente. Una minoría (20% -30%) pasara un poco mas de dificultad en ajustarse a una nueva vida. Cuando pases por una reta, te pedimos que repases esta información y te comunique con tus seres queridos más cercanos. Quizás ellos no entienden exactamente tus sentimientos, pero el aislamiento puede causar problemas adicionales.

Los primero tres puntos son para los Veteranos y sus familiares:

- 1) Prepárense para el regreso al hogar. Después del regreso al hogar, pónganse de acuerdo del horario para los siguientes días y semanas. Aseguran tiempo para los niños, los padres, otros familiares, y amistades
 - 2) Reconozcan que el día del regreso al hogar esta lleno de anticipación y stress. A lo mejor ustedes no han dormido y estarán cansados de toda la emoción que traen dentro.
 - 3) ¡Comuniquen! Díganse como se sienten – nerviosos, felices, con miedo. ¡Díganse que se quieren y se han extrañado! Escuchen los sentimientos de todos. La mejor manera de acercarse de nuevo es con hablar y escuchar.
- Si no te sientes cómodo hablando o estando cerca de otra gente, ayúdales entender lo que sientes en una manera tranquilla. Déjales saber que necesitas tiempo para ti mismo y pídale su paciencia.
- Toma tu tiempo cada día para realizar como a cambiado la intensidad de tu ambiente y como tus expectaciones de la gente y las circunstancias requiere menos intensidad y confrontación de a lo que estas acostumbrado. Si experiencias que te enojas de inmediato, trata de reconocer tu comportamiento, toma un suspiro y reconoce la intensidad de tus acciones. Es normal sentir ansioso después de estar en una zona de combate. Con más tiempo, estos sentimientos se calmaran. Si no, debes de comunicarte con un consejero para tomar más control sobre tus emociones.
- Si eres un Veterano regresando a tu familia, regresa a tus responsabilidades lentamente. No disturbas la rutina que fue establecida en tu ausencia muy rápido. Intenta ser paciente y orgulloso de la manera en la cual tu familia trata de mantener una rutina normal. Recuerda, aun que parecen estar funcionando sin ti, ellos te necesitan y te quieren en casa. Espera cambios en tu pareja y tus niños. (¡Tu también has cambiado!) Adapta de acuerdo con la situación, y recuerda que estos cambios significan una oportunidad para crecimiento y madurez. Si algunos de los cambios parecen ser negativos, ten paciencia. Tu y tu familia tienen bastante tiempo para cambiar las cosas en una manera positiva.
- Pasa todo el tiempo posible con tu familia. Si posible, espera a reunirte con otros familiares y amistades hasta que han establecidos un rutina normal.
- No trates de alterar los asuntos financieros. Chance que tu pareja la esta manejando bien.
- Tómalo suave con tus niños, especialmente en casos de la disciplina. No seas el “pesado.”

- La intimidad con tu pareja podría ser distante al inicio. Recuerda, ten paciencia y comunícense. Has estado lejos con tus compañeros en algo peligroso. Por eso, has tenido que esconder tus emociones para enfocarte en tu trabajo. Es normal tener que abrirtre a estos sentimientos de la intimidad. Habla con tu pareja para que sepa lo que sientes.

*Fuentes Contribuyentes: <http://www.hooah4health.com> y Fundador de VF, John Henry Parker

PREPARACION PAR EL REGRESO AL HOGAR PARA LOS VETERANOS

Hoja Semanaria del Reconocimiento de la Esperanza y el Progreso

Esta hoja es una diario personal para los Veteranos regresando al hogar

Sugerencia: Imprimí ocho a diez copias de las siguientes dos páginas, crea una carpeta, y completa una hoja para las próximas ocho a diez semanas para tablar tu progreso.

FECHA: _____

Para muchos Veteranos, cada día es un proceso de re-ajuste. La ansiedad del ambiente y los pensamientos negativos pueden afectar la disposición. Pero, como tus pensamientos enfocados durante tu servicio militar, tienes la habilidad de controlar tus pensamientos. Entrenando a tu mente a enfocar y poner atención al presente momento es el propósito de este ejercicio.

¿Que piensas del proceso de re-ajuste que pasaste cada día durante la semana? Recuerda, aun que has estado fuera del servicio militar por varios años, el pensamiento de un soldado durara para tu vida entera. Escoge el número que describe tu experiencia durante esta semana.

Extremadamente Difícil	Moderado	Fácil	Extremadamente Fácil
Difícil			
1	2	3	4



*Hay tres claves necesarias para asegurar que **TU** mismo hagas cada día mejor:*

Conocimiento

Aceptación

Apreciación

CONOCIMIENTO

Reconociendo el momento en el cual regresas a un estado de mente negativo es la primera clave en aliviándote de los sentimientos y pensamientos de frustración. ¿Cuales son las cosas que causan que te pongas en un estado de mente negativo?

En cuanto empiezas a reconocer las cosas que afectan tus pensamientos, más oportunidad tienes de parar esos pensamientos y sentimientos negativos inmediatamente.

ACEPTACION

La habilidad de aceptar los errores de las otras personas es un paso importante para aliviarte de la ansiedad y stress. Manteniendo la honradez con uno mismo sobre las expectaciones que tenemos de otras personas también alivia el stress. ¿Quienes son algunas de las personas y que son algunos de los comportamientos de las otras personas y de ti mismo que sabes que tienen que ser aceptados?

*Fuentes Contribuyentes: Dr. Douglas Wood, Dr. Pat Sheehan, y Fundador de VF, John Henry Parker

PREPARACION PAR EL REGRESO AL HOGAR PARA LOS VETERANOS

APRECIACION

La habilidad de alterar nuestros pensamientos lejos de nuestros problemas y pensar en las cosas que apreciamos, aun que sea solo por un momento, es algo tranquilizante y tiene un impacto positivo en nuestro estado de mente. ¿Quienes son las personas en tu vida que puedes apreciar por su apoyo?

¿Que mas aprecias en tu vida? ¿Tienes un mascota favorito, un lugar favorito en donde te puedas relajar, un talento especial que quisieras compartir?

Tu Objetivo Para la Semana:

Empieza a reconocer las cosas en que piensas. Recuerda, en orden de recibir mas de lo que tienes, tienes que ser mas de lo que eres!

Sugerencia: Mantiene un diario en donde vayas. Cada vez que te sientes en un estado de mente negativo, tranquilízate inmediatamente y escribí lo que causó este estado de mente. Este será el primer paso en ganar control sobre los retos en tu vida. El servicio militar te entreno a siempre superarte, así es que usa cada oportunidad para aprender como elevar la calidad de vida que llevas.

Este ejercicio no requiere ser perfecto, requiere ser un humano. Cuando aprendas a mejorar la calidad de tus pensamientos, tu vida reflejara tu progreso. Si tus pensamientos te molestan y no puedes controlar tus sentimientos, aun tienes más razón para mantener un diario para detallar las cosas que te ponen en un estado negativo. Cada sentimiento tiene una causa – encuentra la causa y encontraras el poder de escoger la calidad de tus pensamientos y sentimientos.

Si cometes un error, comprometerte inmediatamente a este ejercicio con la siguiente frase:

Sabiduría es el resultado de buen criterio
Buen criterio es el resultado de la experiencia
Experiencia es el resultado de mal criterio

Sugerencia: Encuentra a una persona en que confíes y pedí que sean tu compañero en este ejercicio. Haz un acuerdo de que si tu necesitas ayuda o tienes un experiencia que necesitas compartir inmediatamente, ustedes se llamaran continuamente durante este proceso.

Nombre de Compañero: _____ Teléfono: _____

*Fuentes Contribuyentes: Dr. Douglas Wood y el Fundador de VF, John Henry Parker

PREPARACION PAR EL REGRESO AL HOGAR PARA LOS CÓNYUGES

Te has convertido en una persona más segura y independiente – tu cónyuge a cambiado también. Sabe que las cosas estarán diferentes. Es normal sentirse nervioso o ansioso sobre el regreso al hogar de tu cónyuge. Quizás piensas en si tu cónyuge: “Va gustar como me veo”, ¿“Va gustar lo que le he hecho a la casa”, “Estará orgulloso de como maneje las cosas”, “Aun me necesitará”, Aun me quiere”? Estos son sentimientos y experiencias normales. Aquí te van unos consejos que podrán controlar tus expectaciones:

Los primero tres consejos son para los Veteranos y sus familiares:

- 1) Prepárense para el regreso al hogar. Despues del regreso al hogar, pónganse de acuerdo del horario para los siguientes días y semanas. Aseguran tiempo para los niños, los padres, otros familiares, y amistades
 - 2) Reconozcan que el día del regreso al hogar esta lleno de anticipación y stress. A lo mejor ustedes no han dormido y estarán cansados de toda la emoción que traen dentro.
 - 3) ¡Comuniquen! Díganse como se sienten – nerviosos, felices, con miedo. ¡Díganse que se quieren y se han extrañado! Escuchen los sentimientos de todos. La mejor manera de acercarse de nuevo es con hablar y escuchar.
- Recuerda que tu cónyuge ha sido sujeto a un régimen estructurado y podría rebelar contra un fijo horario o eventos anteriormente planeados. ¡Se flexible!
- Es normal para tu cónyuge a “necesitar espacio” en cuanto regrese. Se paciente y entiende la situación. ¡No lo tomes personal!
- Asegura a tu cónyuge que es necesitado(a) en tu hogar y que estas feliz de su regreso sano y salvo.
- Se tranquillo(a) y firme y no seas defensivo(a) cuando hablen sobre las cosas que han sucedido mientras no estaba tu cónyuge. Tu cónyuge probablemente quiere escuchar que las cosas no fueron lo mismo en su ausencia y que estas feliz de su regreso
- Tu cónyuge tal vez fue sujeto a cosas muy difíciles que causan rencor o enojo. Típicas reacciones a estas situaciones anormales son miedo, nerviosismo, cansancio, cambios en su disposición, ansiedad, dificultades con su concentración, y constante memorias de las cosas que sucedieron. Hablando con otras personas o consejeros especialistas es muy importante durante estos episodios. Tu cónyuge podría estar enfrentando un cambio de trabajo o cambiando de residencia, los cuales causan mucho stress. Esto es más común en miembros de la Guardia Nacional y Reservistas que pasan por la transición de la vida militar a la vida civil.
- Anticipa que tu cónyuge se siente sorprendido o molestado que hayas sobrevivido tan bien sin su presencia. Dile a tu cónyuge que es querido(a) y necesitado(a) sin soltar tu independencia
- Anticipa un poco de enojo e inseguridad junto con el amor y la felicidad. Todos estos sentimientos necesitan ser expresados

- Anticipa un periodo de seis semanas para ajustarse de nuevo uno al otro. Si no se están llevando bien, un consejero podría servirles.
- Anticipa que tu cónyuge tenga dificultades durmiendo por un tiempo. Están acostumbrado a una vida diferente; les tomará unas semanas para ajustar.

*Fuentes Contribuyentes: www.hooah4health.com y Fundador de VF, John Henry Parker

PASOS PARA RESOLVER PROBLEMAS ENTRE LAS PAREJAS

Cada día, las parejas enfrentan dificultades que ofrecen oportunidades para comunicación efectiva o comunicación fatal. Cuando suceden los problemas de comunicación y nuestra conciencia nos está diciendo que nos calmemos y pensemos antes de reaccionar, los siguientes pasos podrían ayudar:

- 1.) Identifiquen y definen el problema o conflicto. ¿Cuál es el verdadero problema? ¿En realidad, qué es lo que está pasando? Identifica el problema sin asignar culpabilidad o atacando la persona. Estén pendientes de los sentimientos y necesidades de todas las personas involucradas en el problema.
2. Piensen en todas las soluciones posibles. Expresen cada idea en escrito sin hablar o juzgar. ¡Sean creativos!
3. Evalúa las alternativas. Midan las consecuencias de cada solución. Trabajen juntos para encontrar una solución aceptable para todos. ¡Toma y daca es necesaria para una solución en la cual ambos partidos ganan!
4. Escojan la mejor solución. Estar mutualmente de acuerdo es necesario. Decidan dónde y cómo van a evaluar el tema de su discusión. Analicen los resultados con otra evaluación. ¿Se ha mejorado la situación? Si está mejor, ¿quieren continuar? Si la situación está peor, busquen otra solución que sea parte de la lista inicial e implementen la nueva estrategia. Sean persistentes hasta que resuelven el problema.

*Fuentes Contribuyentes: www.hooah4health.com y Fundador de VF, John Henry Parker

PASOS PARA RESOLVER PROBLEMAS ENTRE LAS PAREJAS

La necesidad de negociar los problemas hasta que se resuelven será más fácil cuando no hay otros estreses ocurriendo al mismo tiempo. La tensión y el stress son la base de los conflictos entre parejas – añadí el regreso al hogar tu ser querido con la realidad de las cosas experimentadas en la vida militar crean un stress particular. El servicio militar a demandado que uno sea disponible las 24 horas al día, causando que los familiares piensen que el Veterano esta mas pegado al militar que a su familia. La clave para triunfar es poner el interés de la pareja sobre el interés individual. La próxima vez que enfrentes una discusión, prueba estas técnicas. Recuerden, están esto juntos:

- Aprendan a enfocar en un solo tema durante una discusión y piensa antes que hables. Manteniendo la calma va muy lejos en asistir a resolver los problemas
- Durante una confrontación, permite a tu cónyuge una oportunidad de hablar. Una discusión es esencialmente un debate y un debate no puede ser productivo sin que ambos partidos expresen sus opiniones. No debe haber un ganador o un perdedor.
- Cuando este hablando tu pareja, ESCUCHA lo que tiene que decir.
- Utilicen una estrategia de equipo para resolver los problemas. Colaborando es mas efectivo. Recuerden, dos personas trabajando juntos puede vencer mas que dos adversarios.
- No corren de una confrontación con usar alcohol o drogas. Recuerden, para ayuda con los problemas difíciles , no duden a comunicarse a los consejeros de salud mental, un líder religioso, o un trabajador social
- Eliminen asaltos verbales como “Ya no te quiero” o “Tu no me quieres”. Estas tácticas resultan en sentimientos de culpabilidad y pueden crear sentimientos de resentimiento o rencor. Nunca digan, “Te dije”. Ayuda tu pareja entender la situación si acaso “ganás”. Recuerden que un problema resuelto es ganancia para los dos.
- Tomen “pasos chicos”. No atenten resolver una discusión en la misma sentada. Tomen su tiempo y traten de resolver el conflicto paso por paso.
- ¡Nunca discuten en la cama! Usen un cuarto neutral y afirmen cuanto se quieren frecuentemente.
- Cuando estén enojados, eviten comparar a su pareja con otra persona o recordar situaciones del pasado. Manténganse enfocados en la presente situación y recuerden que la persona con quien estas tratando es la persona que tienes en frente.
- No insultes a tu pareja. No comentes en algo de su apariencia que sabes que es algo sensitivo para tu pareja.
- Aprendan a controlar los celos. Un conflicto común en las parejas es causado por el reconocimiento de los esfuerzos militar del Veterano mientras la pareja no recibe nada por sus esfuerzos o apoyo.
- Aprendan a ser independientes . Ambos tendrán que aprender a ser cosas solos.

- ☒ Realicen que los matrimonios y relaciones no siempre son una “caminata en el parque”. Tienen que hacer la decisión de quedarse juntos – el matrimonio toma trabajo de ambos.

*Fuentes Contribuyentes: www.hooah4health.com y Fundador de VF, John Henry Parker

PREPARACION PAR EL REGRESO AL HOGAR PARA LOS PADRES Y ABUELOS

Los padres y los abuelos tienen una papel exigente durante el tiempo en que un soldado departa para su asignación y cuando a regresa al hogar. Si un Veterano tiene una familia, frecuentemente son los padres y los abuelos quienes proveen el apoyo y el cuidado de los cónyuges y los niños.

- ★ Cuando escuches de ser querido que esta lejos o que esta en el periodo de transición de la vida militar a la vida civil, anticipa que ellos no van a querer hablar sobre sus experiencias. Cuando estén listos hablar, ellos te dejaran saber. Siendo paciente y ofreciendo apoyo resultara en que ellos se abren a platicar un poco más.
- ★ Es natural a querer celebrar el regreso al hogar de tu Veterano pero hace lo mejor para averiguar como quieren pasar los primeros días y semanas de su regreso. Para algunos, quizás quieran tener una BBQ con la familia y las amistades. Para otros, quizás quieran visitar con la familia inmediata y otros van a querer su espacio y tener un tiempo privado. Podrías notar que tu Veterano se siente incomodo sin ningún motivo – esto esta normal. Estén de acuerdo anteriormente de que si ellos necesitan su espacio, que se sientan libres a desaparecer por un rato. El contacto intenso con la gente después de regresar del combate puede ser insopportable. La clave para asegurar un regreso contento es hablar con tu Veterano sobre las necesidades que ellos desean.
- ★ Cuando tu Veterano llegue a la casa, podrías notar cambios en su composición y personalidad. Es natural como padre o abuelo poner atención a estos cambios, pero déjalo(a). En muchos casos, están retirándose de sus experiencias y van a relajarse en las formas que ellos se han acostumbrado. Si problemas de comportamiento como la depresión, el rencor, el stress o la ansiedad persisten mas de unos meses, sugerí ayuda profesional en el centro de VA local o de los 206 Centros de Veteranos en todo el país . Si no están cómodos con esa sugerencia, visite www.veteransandfamilies.org para aprender sobre los sentimientos que tu Veterano esta pasando.
- ★ Cuando vayas a un restaurante y notas que tu Veterano se siente incomodo, es una reacción normal- trate de no sobre reaccionar. Una sugerencia útil si notas este tipo de comportamiento es pedir una mesa en la esquina o contra la pared y deja que tu Veterano se siente mirando hacia las otras personas en el restaurante. Se ha acostumbrado a un ambiente en cual el enemigo era parte de la población y ha elevado sus instintos para compensar. Este “súper-instinto” va pasando con el tiempo y podría ser difícil para tu Veterano explicar, pero con solo reconocer su necesidad será muy agradecido.
- ★ Después de servir en el militar, tomara un tiempo que decida lo que quiere hacer con su vida o su carrera. Para los padres, esto puede causar frustración pero trata de ser paciente. Para algunos Veteranos, se les hace difícil encontrar un lugar en cual siente la misma amistad y apoyo que sintieron en el militar.
- ★ Si tu Veterano tiene beneficios educativos, seria una buena idea conseguir un examen de aptitudes para analizar las habilidades básicas de matemáticas, leyendas y escrituras. Es importante tomar clases preparatorias como una meta inicial para enfrentar las otras demandas de la universidad.

- ★ En el servicio militar, los Veteranos están inculcados que un sentido de propósito. Para muchos Veteranos, no teniendo un propósito podría causar sentimientos de frustración y ansiedad. Como padre o abuelo, esta es tu oportunidad de compartir esta información con ellos. Si no tienen un propósito, ayúdale a entender que nuevo meta debe ser encontrar de nuevo un propósito. Sentirse sin dirección o propósito podría desmotivar un Veterano. Tu papel podría ser ayudarles a averiguar metas alcanzables. La mente militar necesita propósito y tú le puedes ayudar encontrarlo.

*Fuente Contribuyente: Fundador de VF, John Henry Parker

RECURSOS PARA LOS VETERANOS

VA - General

VA Pagina Principal	www.va.gov
VA Asuntos de Consumidor	www.va.gov/customer/conaff.asp
VA Localizado de Facilidades Locales	www1.va.gov/directory/guide/allstate.asp

VA – Información de Beneficios y Seguro Medico

Compensación y Pensión	www.vba.va.gov/bln/21/
VA Solicitud de Beneficios	vabene.ts.vba.va.gov/vonapp
Beneficios y Servicios de Salud	www.va.gov/vbs/health/
Beneficios de Entierro	www.cem.va.gov/
Beneficios Educativos	www.gibill.va.gov/
VA Prestamos Caseros	www.homeloans.va.gov/
Junta Directiva de Apelación	www.va.gov/vbs/bva
Beneficios en el Extranjero	www.vba.va.gov/bln/21/foreign/
TRICARE	www.tricare.osd.mil/
CHAMPVA	www.va.gov/hac/

VA – Formularios

VA Formularios	www.va.gov/forms/
Formularios de Gobierno	www.vba.va.gov/pubs/otherforms.htm

VA – Asistencia de Empleo

Preferencia de Veteranos	www.opm.gov/veterans/html/vetguide.asp
Empleos del Gobierno Federal	www.usajobs.opm.gov/
Departamento de Labor	www.dol.gov/vets/welcome.html

VA – Asistencia de Negocios

Administración de Pequeños Negocios	www.sba.gov/VETS/
Negocios Pequeños y Desventajados	www.va.gov/OSDBU/

VA – Otros Sitios Útiles

Cementerio Nacional de Arlington	www.arlingtoncemetary.org/
Departamento de Defensa	www.defenselink.mil/
Honores Federales de Militar	www.militaryfuneralhonors.osd.mil/
Archivo/Documentos Militar	www.archives.gov/research_room/vetrecs/

Beneficios Federal Para Veteranos y Dependientes (Edicion 2005)

www.va.gov/ppa/

VETERANOS Y FAMILIARES – FORMA DE CONTRIBUCION

Por favor considere haciendo una contribución deducible a Veteranos y Familiares con solo llenar el formulario que sigue. ¡Gracias en avance por su apoyo!

ADJUNTO ESTA MI CONTRIBUCION (Por Favor Dirija Su Cheque: VETERANS & FAMILIES)

YO SOY (ESCOJA UNO – CORPORACION / FUNDACION / INDIVIDUAL)

POR FAVOR ESPECIFIQUE CANTIDAD:

- (\$1-\$999) —“Friend”:
 (\$1,000-\$4,999)—“Bronze Level Sponsor”
 (\$5,000-\$9,999)—“Silver Level Sponsor”
 (\$10,000-\$14,999)—“Gold Level Sponsor”
 (\$15,000-\$24,999) “Platinum Level Sponsor”
 (\$25,000-\$49,999) “Diamond Level Sponsor”
 (\$50,000 and Above)—“Trustee”

NOMBRE_____

ORGANIZACION/TITULO _____

DIRECCION (CUIDADAD, ESTADO, CODIGO POSTAL) _____

TELEFONO _____ FAX _____

EMAIL_____

FIRMA DE DONANTE _____

POR FAVOR MANDE ESTE FORUMLARIO COMPLETADO AL:

THE VETERANS AND FAMILIES FOUNDATION
395 South Hwy 65
Suite A #167
Lincoln, CA 95648

Executive Director: Bobbi Park
bobbi@veteransandfamilies.org
916-409-0462

Si tiene preguntas o desea hablar directamente, por favor comuníquese con nosotros.