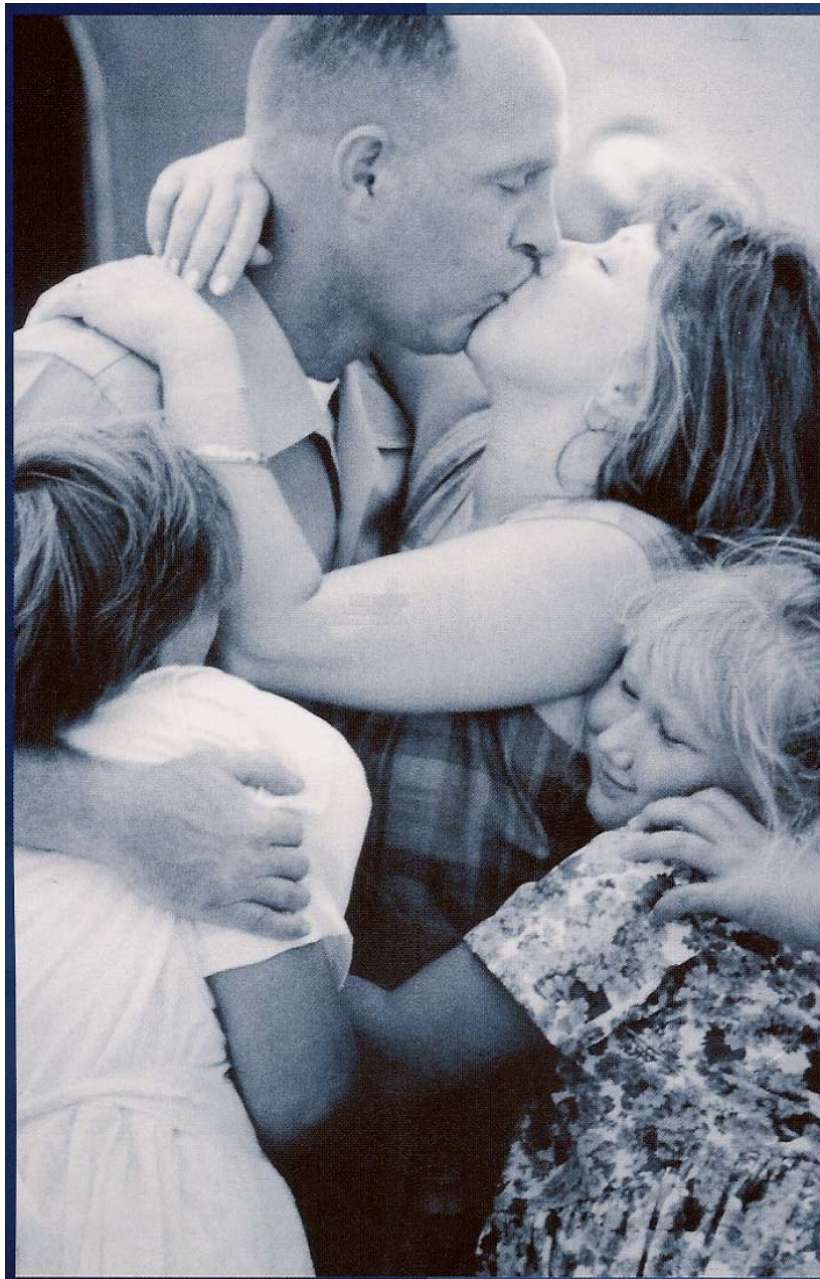


Bienvenido a Casa

Guía para una Reunión Familiar Saludable



Cruz Roja Americana

Servicios de Emergencia
de las Fuerzas Armadas

Retornando a la “Normalidad”

Ahora que hace varias semanas se encuentra de regreso en su casa, es probable que el torrente de emociones que sintió al bajarse del avión o del barco haya comenzado a disiparse un poco. Las banderas ya fueron retiradas, las bandas dejaron de tocar y los periódicos ahora se enfocan en otros asuntos. De pronto, su vida ha recobrado la privacidad y se le presenta la oportunidad de volver a poner las cosas en orden.

¿Por dónde empezar? ¿Cómo se puede comenzar a hacer una vida normal otra vez, si lo que era “normal” antes de que usted recibiera sus órdenes, es ahora algo totalmente diferente? Usted no es la misma persona que era antes de partir, y tampoco lo son las personas que ama y con las que colabora. ¿Cómo puede asegurarse que la reunión con su familia y la convivencia más tarde sean “mentalmente saludables?”

Empiece por reconocer que su reunión con su familia es mucho más que un simple regreso a casa; es un evento de gran importancia en su vida y la de los que lo rodean—quizás más importante que el evento de la separación. De hecho, los estudios revelan que la reunión puede causar más estrés en la vida de las personas que el despliegue mismo. Eso no quiere decir que los soldados que regresan, así como sus familiares y amigos, no están contentos de su regreso a casa—generalmente están encantados. El estrés es producto de los cambios ocurridos y la preocupación por lo que sucederá en sus vidas después de haber estado separados.

El estrés es algo normal, pero si no se descubre y se trata a tiempo, puede conducir a graves problemas de salud física y mental, o manifestarse a través del alcoholismo o de

problemas domésticos. Por otra parte, si se maneja correctamente (lo cual no es tan difícil), puede convertirse en una fuente de energía y entusiasmo que lo estimule a comenzar una vida completamente nueva en compañía de su familia y amigos. De hecho, la mayoría de las personas coinciden en que la separación y la reunión pueden ser experiencias realmente constructivas.

Los Cambios

Quizás, al principio, los cambios ocurridos en sus familiares y amigos le parezcan negativos o hasta amenazantes, sin embargo, casi siempre se trata de mejoras.

Posibles Cambios:

- *Mayor independencia.* Durante su ausencia, su familia y compañeros de trabajo se vieron forzados a ser más independientes. Asumieron nuevas responsabilidades, tomaron sus propias decisiones y establecieron programas de trabajo. Es por eso que ahora se sienten más confiados y orgullosos de sus logros—en cambio usted, podría decirse que hasta se siente dolido por el hecho de que ellos lo hayan hecho tan bien por sí mismos. Trate de sentirse orgulloso del progreso que ellos han logrado, reconociéndolo con palabras positivas.
- *Nuevas Reglas.* Mientras usted estuvo ausente, cambiaron ciertas cosas en su casa, incluyendo las reglas y los procedimientos que utiliza la familia para seguir funcionando. Para compensar por su ausencia, se “enmendaron” temporalmente las viejas reglas y se



incorporaron otras que surgieron a raíz de los cambios en las necesidades de su familia. En cualquier caso, no deje que esto lo perturbe. Las reglas que ya no se necesiten desaparecerán gradualmente y aquellas que permanezcan probablemente será por una buena razón.

- *Nuevos Roles.* Los que se quedaron en casa tuvieron que asumir las funciones que usted desempeñaba, por lo tanto, no es fácil ni mucho menos aconsejable invertir inmediatamente los roles al estado en el que estaban antes de su despliegue. Tómese algún tiempo para renegociar los roles que cada uno de ustedes desempeña en la familia o en la relación.

Sentimientos Contradictorios

La separación y los cambios inherentes pueden producir fuertes emociones--que hasta podrían parecer contradictorias--en usted y sus seres queridos. Usted podría sentirse completamente feliz de estar de regreso en su casa, y al mismo tiempo preocupado ante la posibilidad de no poder amoldarse de nuevo al núcleo familiar. Por otra parte, su familia podría estar contentísima porque van a estar todos juntos otra vez, y a la misma vez preocupada ante la posibilidad de que usted resienta algunos de sus adelantos y logros y trate de "hacerse cargo" de todo. Estos sentimientos contradictorios son reacciones normales y saludables ante la separación y la reunión y, por lo general, sólo necesitan un poco de tiempo para aclararse.

Estrategias Comunes para Enfrentar Situaciones

Todo individuo y toda familia tendrán que enfrentar una situación única. Algunos de ustedes regresan a reunirse con sus cónyuges, sus hijos, sus padres, un trabajo en la vida civil o todos los anteriores. Cada área de esa vida a la que usted se está reincorporando requerirá atención especial de usted y de los que lo rodean. Las siguientes

estrategias comunes pueden ayudar a aliviar este periodo de transición, sin importar cuáles sean sus circunstancias personales:

- *Comuníquese.* La clave para lograr una transición saludable es discutir todo abiertamente. La comunicación abierta no es fácil para la mayoría de las personas, pero es fundamental que todos hagan un esfuerzo sincero para hablar (y escuchar) sobre las experiencias de cada uno, evitando el síndrome de “a mí me fue peor”
- *Trate a todos por igual.* En su casa o en su trabajo, evite actitudes tales como, “Ahora yo estoy aquí y me encargaré de todo” o “Yo no voy a ceder”. El hecho de que todos lograron salir adelante durante el tiempo que duró el despliegue no significa que todos lo disfrutaron. Concéntrese en el hecho de que ahora puede compartir con todos y hacer cosas juntos.
- *Descubra las nuevas destrezas que han adquirido todos.* Propóngase enterarse del progreso logrado por todos durante el despliegue—y utilícelo como punto de partida para desarrollar nuevas relaciones personales (o profesionales.)
- *Sea paciente.* Volver a empezar será difícil para todos.
- *Disponga un tiempo para compartir en armonía.* Durante el primer mes poco más o menos, dedique tiempo con regularidad para hablar sobre los últimos días y contestar cualquier pregunta o disipar cualquier duda o preocupación que tenga su familia. La cena familiar en casa es un buen momento para ello. En el trabajo, puede programar una reunión o reservar 20 minutos a la hora del almuerzo para hablar con su jefe o sus compañeros.
- *Manténgase positivo.* Mantenga las críticas a un mínimo; si no puede evitarlas, trate de que sean constructivas. Aún cuando no esté de acuerdo con las decisiones

tomadas durante su ausencia, recuerde que éstas fueron tomadas bajo muchísimo estrés y usted probablemente desconoce todas las circunstancias.

- *No espere que los viejos problemas hayan desaparecido.* Si antes de su despliegue estaba confrontando dificultades con algunas personas, o tenía problemas en casa o en el trabajo, no espere que se hayan solucionado con su ausencia. Por otra parte, su ausencia puede ayudarle a ver las cosas desde una nueva perspectiva. El desarrollo que usted y los suyos experimenten durante el despliegue puede prepararlos mejor emocional y psicológicamente para enfrentar viejos problemas.

Niños

Si usted tiene hijos, es probable que su visión de bienvenida a casa sea una de niños apenas comenzando a andar que vienen hacia usted gritando, “Papá” o “Mamá”, o quizás una de niños más grandecitos que se reúnen a su alrededor pidiéndole que le cuente historias de guerra. Aquellos de ustedes con “visiones perfectas” pueden sentirse decepcionados por lo que algunas veces encuentran—una muestra inicial de felicidad seguida por una actitud malhumorada, retraída o incluso hostil.

Para entender este comportamiento, es preciso que usted comprenda que unos pocos meses pueden parecer toda una vida para un niño, y que ellos instintivamente se adaptan con mayor rapidez a situaciones nuevas. Su conducta, lejos de significar que ya no lo necesitan o lo aman, es un indicio de que sólo necesitan algún tiempo para acostumbrarse a tenerlo cerca otra vez. Las reacciones de sus hijos, obviamente, dependen de su personalidad, sus experiencias y sus relaciones con los demás miembros de la familia. El hecho de que la persona desplegada haya sido el padre o la madre, es un factor adicional que influye hasta cierto punto en la situación, (véanse las secciones “Cuando la Madre es la que Regresa” y “Nuevos Papás”) pero todos los padres deben recordar lo siguiente:



- Los niños experimentan la misma confusión de sentimientos que experimentan los adultos: preocupación, felicidad, temor, emoción, etc. Asegúrese de que ellos sepan lo feliz que usted se siente de verlos nuevamente.
- Ellos no saben qué esperar del adulto que regresa a casa. Debido a que lo recuerdan muy poco, usted podría parecerle un completo extraño y hasta podrían temer ser castigados por sus seis meses de mala conducta. Ayúdelos a disipar esos temores, elogiándolos por su valiosa ayuda mientras usted estuvo ausente.
- Ελεσφ σθυε οχασιοναν λος χαμ βιοσ αφεχα παντω α λος adultos como a los niños, siendo éstos últimos los más afectados por carecer de la experiencia para enfrentarlo.
- Mientras usted estuvo ausente, ellos se desarrollaron física, emocional y socialmente; éste no es el mismo niño que usted dejó al desplegarse, por lo tanto, no espere el mismo comportamiento.
- Habrá un periodo de readaptación (generalmente de cuatro a seis semanas) para toda la familia. Revisando los trabajos de la escuela, el álbum de fotografías de la familia, o interesándose en sus actividades, usted puede facilitar este periodo.
- Los niños no saben cómo manejar el estrés, por lo tanto, es posible que reaccionen comportándose de una manera inaceptable. Tenga esto presente antes de castigar a un niño por su conducta fastidiosa.

Cuando la Madre es la que Regresa

Si es usted una madre que regresa a casa donde la esperan niños o jóvenes, es probable que se tope con reacciones distintas de las que se toparía el padre de haber sido él el que hubiera estado ausente. Esto se debe a que ese papel especial que desempeña la madre, que abarca la crianza, los cuidados y el cariño que los niños buscan en sus

madres, fue abruptamente interrumpido por el despliegue. La probabilidad de que los niños reaccionen de manera diferente es más alta cuando es la madre la que regresa, sin embargo, no se consideran reacciones “anormales” si se manifiestan al regreso del padre.

Cuando se trata de bebés o niños que están comenzando a caminar, estas reacciones quizás no sean tan obvias al principio, pero eventualmente pueden desembocar en problemas de desarrollo si usted no hace un esfuerzo inmediato por reestablecer el lazo que quedó interrumpido. ¡Nunca se mimas a un bebé demasiado!

No le extrañe que los niños de edad preescolar se muestren fríos con usted. Su conducta agresiva o desinteresada es una forma de mostrar el dolor y la rabia que le causó su ausencia. Esta conducta, pese a que generalmente no dura mucho, es algo inquietante. No trate de forzar reacciones positivas de parte del niño; es mejor decirle lo mucho que lo extrañó y cuanto desea escuchar todas las cosas que hizo durante su ausencia.

Por lo general, los niños más grandecitos y los jóvenes son más maduros para entender la guerra, los conflictos y las responsabilidades militares, aunque eso no quiere decir que lo extrañaron menos. De cualquier manera, este periodo es turbulento para los niños. Utilice estrategias similares a las recomendadas para reestablecer el contacto con los niños más pequeños: Demuestre interés en la vida de ellos hablándole sobre sus tareas escolares y las actividades sociales, y hágale sentir que forman parte de su vida hablándole sobre sus propias experiencias. Repítale lo mucho que los extrañó durante su ausencia—aunque parezca que ya ellos lo saben, necesitan oírlo directamente de usted.

Nuevos Papás

Si es usted un padre que se encontraba ausente cuando nació su hijo o hija (o durante gran parte del primer año del niño), su regreso a casa es también su regreso a una familia completamente nueva. En estos casos, han ocurrido algunos cambios obvios en la familia, y cada una de las situaciones descritas anteriormente le aplica a usted, pero también existe una sutil—aunque importante—dinámica que hay que tener presente:

- Las necesidades del bebé tienen prioridad, y son costosas. Esté preparado para un presupuesto más limitado.
- Los otros hijos podrían sentirse “desorientados” por los cambios y necesitar ayuda para hacerle frente a la transición.

- Usted puede sentirse celoso de la atención que recibe el bebé o culpable por haber estado ausente durante el embarazo. Acepte dos hechos: en primer lugar, las necesidades del niño demandarán atención, y segundo, la separación fue inevitable. Asuma un papel activo en el cuidado del niño lo más pronto posible.

Padres Solteros

Si es usted un padre soltero, es probable que esté experimentando preocupaciones e inquietudes únicas en lo que respecta a una reunión con sus hijos. Además de la combinación de alegría y tensión que siente un padre al regresar al lado de un hijo después de una larga ausencia, puede sentir cierta ansiedad con respecto al lazo que pueda haberse formado entre el niño y la niñera o persona encargada provisionalmente de su cuidado, y cómo afectará esto sus relaciones con ambos.

Las estrategias que se usan para hacerle frente a este tipo de situación no se diferencian tanto de las que se usan en las situaciones antes descritas. Concéntrese en mantener abiertas las vías de comunicación tanto con la niñera como con el niño, y, sobre todo, sea paciente. Este periodo de transición durará varias semanas—algunas de las cuales serán difíciles. Mientras tanto:

- Involucre a la niñera en la transición. Obligar al niño a separarse repentinamente de la niñera puede resultar tan traumático como lo fue la separación de usted.

- Pregunte como se hacían las cosas durante su ausencia. Esto le ayudará a planificar la forma más fácil de acostumbrar nuevamente al niño a las antiguas reglas y horarios de la casa.
- Pregúntele al niño cómo se siente con respecto a la “nueva” relación entre ustedes y lo que opina sobre cómo debe ser la vida en el hogar. Los cambios de niñera y vivienda pueden darle la sensación de que no tiene control sobre su vida; asegúrele que estarán todos juntos en su casa otra vez.

Reestableciendo la Intimidad

Una de las primeras cosas que usted y su pareja aprendieron durante la separación es que el sexo y la intimidad son dos cosas distintas. Puede que ustedes hayan logrado mantener una sensación de intimidad o cercanía durante el despliegue, ya sea a través de cartas o llamadas telefónicas, que les permitió permanecer “conectados”, pero la parte sexual de su relación obviamente terminó al desplazarse la unidad.

Puesto que el sexo es una manera tan poderosa e instintiva de mantener la sensación de intimidad entre las parejas, tiende a dominar los pensamientos y fantasías de ambos cónyuges durante el despliegue. Es por eso que también se convierte en el foco de la reunión. Esto puede causar decepciones, especialmente si sus expectativas y necesidades son



diferentes a las de su pareja.

Siendo probablemente el aspecto más íntimo en la vida de cualquier individuo o pareja, no existen directrices para reestablecer la intimidad, y son pocas las personas que requerirán ayuda para reanudar su vida sexual. Pero para evitar decepciones o sentimientos lastimados a largo plazo, ambos deben considerar lo siguiente:

- Estén preparados para enfrentar dificultades pasajeras de “desempeño”. La tensión del despliegue, combinada con el estrés de la reunión, puede causar impotencia temporal. Esta es una reacción normal. No se precipiten en sus conclusiones asumiendo que su pareja le fue infiel. El problema se corrige casi siempre por sí solo.
- Hagan de la intimidad—no sólo del sexo—su objetivo. El sexo, a diferencia de la intimidad, puede reanudarse inmediatamente. Tómense algún tiempo para volver a conocerse uno al otro, y traten la parte sexual de su regreso a casa como una luna de miel.
- Consideren las diferencias entre la sexualidad masculina y la femenina. Algunas personas tienden a limitarse al acto sexual, mientras que otras prefieren concentrarse en la “atmósfera” del encuentro. Ambos cónyuges deben entender y ser sensibles a las necesidades del otro.
- Es posible que al principio se sientan extraños estando juntos. Es normal sentirse física y emocionalmente incómodos en la intimidad. Sin embargo, si ambos pueden evitar la ansiedad que provoca esa sensación de “extrañeza”, pueden convertirla en algo positivo y excitante en su relación.
- Aproveche al máximo su regreso al hogar. Esta es una buena oportunidad para hablar sobre aquellos aspectos de su relación que no son de su agrado, o intensificar la intimidad que siempre han compartido.

El Mito de la Infidelidad

Aunque los actos de infidelidad son poco probables, es muy común que la pareja tenga inquietudes en este sentido. La infidelidad no ocurre tan frecuentemente como se teme, si bien el temor de las personas no se debe a la frecuencia con que ocurre la infidelidad, sino a su impacto devastador. Pese a que no hay un procedimiento específico para combatir los efectos emocionales de la infidelidad, le aconsejamos evitar errores comunes tales como:

- *Estar totalmente desprevenido.* No estamos insinuando que la pareja debe desconfiar el uno del otro. Su relación debe partir de la premisa de que ambos son fieles, pero no conviene olvidar que, como todos los seres humanos, ustedes tienen debilidades, como por ejemplo, ceder al estrés y a la presión. Aquellos que no están preparados para la posibilidad de una infidelidad, en las raras ocasiones que eso sucede, sufren un golpe abrumador.
- *Confesar para aliviar el sentimiento de culpabilidad.* Si usted ha sido infiel y siente la necesidad de desahogarse confesando su culpabilidad, considere hablar primero con un capellán, un representante de servicios a la familia u otro consejero que pueda ayudarlos a usted y a su pareja a resolver el problema de manera constructiva.
- *Creer que ser infiel es algo que sucede por “pura casualidad”.* La infidelidad en una relación, especialmente en un matrimonio, es algo que no debe tomarse a la ligera. Puede ser un síntoma de un problema mayor que requiere atención especial. Le recomendamos nuevamente que hable con un capellán o con alguien especialmente capacitado para ayudar a familias y parejas con este tipo de problemas.

Soldados Solteros

Aquellos que regresan a la casa de sus padres o a vivir independientemente, enfrentarán muchos de los problemas mencionados anteriormente, aunque en un contexto un poco diferente. Por lo tanto, ya sean cónyuges e hijos, o sus padres, hermanos o compañeros de habitación, los mismos consejos aplican: Enfóquese en la comunicación, sea paciente, reconozca y adáptese a los cambios que han ocurrido y no apesure el periodo de transición.

A su regreso, los soldados solteros quizás no cuenten con un adecuado “sistema de apoyo” de familiares y amigos, por lo tanto, es importante que planifiquen con mucho empeño a fin de disfrutar de un regreso tranquilo y agradable a su comunidad.

Consejos:

- *No se apresure.* Después de haber estado lejos durante estos meses, usted se merece disfrutar de un buen rato. Sin embargo, no debe involucrarse en demasiados compromisos, ya que ello sólo contribuirá a aumentar su nivel de estrés.
- *Dedique tiempo a su familia.* Una de las cosas más dolorosas para un padre es perder a un hijo, y sus padres han estado viviendo con este temor durante los últimos meses. Haga un esfuerzo especial para pasar algún tiempo con ellos, o si están separados por la distancia, llámelos frecuentemente para tranquilizarlos y darle su apoyo.
- *Vigile sus gastos.* Ahora que está de regreso, sentirá una “urgente necesidad de derrochar”--no compre lo que no necesita.
- *Tenga cuidado con el alcohol.* Debido a que usted probablemente no ha consumido bebidas alcohólicas

desde hace algún tiempo, su nivel de tolerancia es más bajo, por lo tanto, si decide consumir alcohol, hágalo con moderación.

- *Establezca metas a corto y largo plazo.* Su regreso al hogar marca un nuevo comienzo para usted. Este es el momento para empezar a hacer planes para mañana y para dentro de diez años. En sus planes a corto plazo, incluya una lista de todas las cosas que deberá hacer dentro de las próximas semanas, incluyendo los asuntos bancarios, de vivienda, comunicación con familiares y amigos, etcétera. En los planes a largo plazo, comience a estudiar las alternativas que lo ayudarán a desarrollarse en la dirección que parezca ser la mejor. Usted podría regresar al colegio, cambiar de empleo o establecerse de manera permanente para formar un hogar—las posibilidades son interminables.

La Vida Continúa: De Regreso al Trabajo

Su regreso al trabajo podría causarle ansiedad y estrés de la misma manera que sucedió con su regreso al hogar. Es normal preocuparse por los cambios que han ocurrido, la reacción de sus compañeros de trabajo ante su regreso y hasta su propia reacción a las actividades diarias.

Afortunadamente, contrario a lo que se ha hecho creer, en la mayoría de los casos la transición resulta fácil, especialmente, si los mismos principios que utiliza para la reunión con su familia, los aplica al regresar a su trabajo. Una vez más, enfóquese en la comunicación, sea paciente, anticipe y acepte los cambios y considere esta experiencia como una oportunidad para comenzar de nuevo.

Otras sugerencias:

- *Antes de su regreso, llame a su supervisor para orientarse sobre la situación actual.* Pregunte cómo fueron desempeñadas sus funciones durante su ausencia, si hubo cambios en el personal y si ocurrió cualquier otro evento importante.
- *Evite “asumir el control”.* Al igual que en su casa, su ausencia probablemente obligó a sus compañeros de trabajo a asumir nuevas tareas o responsabilidades, y podrían resentirlo si sienten que usted ha regresado sólo para “asumir el control” otra vez. Apoye las decisiones tomadas durante su ausencia, y recuerde que aún aquellas que aparentan ser malas decisiones, probablemente fueron tomadas en momentos de estrés.
- *Conozca sus derechos, tanto civiles como militares.* En su trabajo, pídale a una persona debidamente

calificada que revise el estado de sus beneficios y cómo su ausencia pudo haberlos afectado. Es muy probable que usted haya sido orientado con respecto a sus derechos militares, no obstante es una buena idea tener a mano los números de teléfono que aparecen al final de este folleto en caso de tener preguntas más tarde.

- *Aproveche el Programa de Asistencia al Empleado (EAP por sus siglas en inglés) u otros programas relacionados.* Si la empresa para la cual usted trabaja ofrece un programa de asistencia al empleado (EAP) o la comunidad ofrece servicios similares, aprovéchelos. Estos programas usualmente proveen excelentes recursos para ayudarlo a que su transición de regreso al trabajo y a la familia sea mentalmente saludable. Comuníquese con las oficinas locales de la Cruz Roja para obtener más información sobre estos programas.

Decepción al Regresar al Hogar

La mayoría de los soldados, si no todos, experimentarán algo de decepción después de su regreso a casa. En la mayoría de los casos esto refleja que el estado de nervios en el que usted se encontraba antes ha desaparecido, y que las cosas están volviendo a la normalidad—los sentimientos positivos volverán tan pronto haya descansado y se sienta cómodo con todo lo nuevo que le rodea. Otras veces la decepción se debe al hecho de que los problemas que había antes del despliegue no se han solucionado todavía, o la reunión con su familia no fue como



usted la esperaba. En estos casos, considere la posibilidad de consultar con un capellán u otro profesional capacitado, o con un grupo de apoyo mutuo que pueda asesorarlo durante el periodo de transición. Su Cruz Roja local puede recomendarle lugares apropiados que le brindarán ayuda.

En ocasiones, esta decepción puede ser indicio de, o convertirse en, graves problemas que requieren ayuda profesional inmediata. Por ejemplo:

- *Largos periodos de depresión.* Los periodos de decepción que se prolongan por más de dos semanas pueden ser indicativos de algo más grave que se conoce como depresión clínica. Las señales de peligro incluyen frecuentes o prolongados sentimientos de desesperación, constante falta de interés en las actividades diarias o en los seres queridos y un cambio de peso excesivo. En casos sumamente graves, son comunes los pensamientos de muerte o suicidio. Estos casos deben tomarse en serio siempre.
- *Frecuentes periodos de ansiedad o pánico.* Los sentimientos de temor excesivo sin motivo aparente, son reacciones normales a eventos extremadamente tensos. Sin embargo, cuando estos sentimientos de temor persisten después de varias semanas del evento que los originó, pudieran ser indicativos de lo que se conoce como trastorno de ansiedad. Este trastorno, por lo general, puede curarse si se trata profesionalmente.
- *“Flashbacks” y pesadillas frecuentes.* Sucesos traumáticos que amenazan la vida, tales como el combate, a menudo desencadenan recuerdos repentinos y vivos (conocidos como “flashbacks”), así como también pesadillas. Si los “flashbacks” y las pesadillas se prolongan por varias semanas o meses, y los acompañan sentimientos de indiferencia o elusión hacia las personas y responsabilidades, reacciones extremadamente

“nerviosas” y ataques de pánico similares a los descritos anteriormente, pueden ser indicio del trastorno de estrés postraumático (PTSD por sus siglas en inglés.) Este trastorno, por lo general, también puede curarse con el tratamiento apropiado.

- *Consumo abusivo de alcohol y drogas.* Con frecuencia, las personas tienden a tratar de resolver sus problemas consumiendo alcohol o drogas como si éstos fueran medicamentos, ocasionando casi siempre problemas más graves. La intervención a tiempo es la mejor arma para reducir el riesgo de los terribles daños que puede ocasionar el consumo abusivo de alcohol o drogas.
- *Violencia y abuso doméstico.* Las personas perturbadas por sus sentimientos o experiencias ocasionalmente descargan su frustración atacando violentamente a sus cónyuges o hijos. Estos sentimientos, cuando se mantienen bajo control, son reacciones normales a eventos o recuerdos traumáticos y tienden a desvanecerse después de unas pocas semanas. En otros casos, la frustración se expresa físicamente en forma de violencia doméstica o abuso de menores. Como se mencionó anteriormente, la pronta intervención es la mejor forma de minimizar los daños y poner a todos nuevamente en vías de recuperación.

Para Más Información

Asociación Nacional de la Salud Mental

1021 Prince Street
Alexandria, VA 22314-2971
(703) 684-7722, (800) 969-NMHA
(Abierto de Lunes a Viernes de 9:00 a.m.-5:00 p.m.)

La Asociación Nacional de la Salud Mental ofrece publicaciones útiles sobre diversos temas de salud mental incluyendo depresión, trastornos de ansiedad y trastornos de estrés postraumático, así como también listas computarizadas sobre los capítulos locales de la NMHA, centros comunitarios de salud mental y hospitales psiquiátricos privados.

Asociación Nacional de Trabajadores Sociales (NASW)

750 First Street, NE
Suite 700
Washington, DC 20002-4241
(202) 408-8600

Información sobre los programas de reunión de la NASW y la Cruz Roja.

Organizaciones Unidas de Servicios (USO)

World Headquarters (Sede Mundial)
Washington Navy Yard (Astillero en Washington)
901 M Street, SE
Building 198
Washington, DC 20374-5096
(202) 610-5700

Ofrece programas para la comunidad militar que incluyen asistencia de viaje, cuidado infantil, bibliotecas, talleres educativos, clases de idiomas extranjeros, becas, entretenimiento con celebridades, actividades recreativas y servicios para los niños y la familia.

Comité Nacional para la Prevención del Abuso de Menores

Box 2866L
Chicago, IL 60604

Información impresa sobre la prevención del abuso de menores.

En Bases o Instalaciones Militares

Póngase en contacto con el capellán de la base, el centro de apoyo a la familia o la clínica de salud mental del hospital militar.

Sede Nacional de la Cruz Roja Americana

Armed Forces Emergency Services (Servicios de Emergencia de las Fuerzas Armadas)

8111 Gatehouse Road, 2nd Floor
Falls Church, VA 22042-1203
(703) 206-8504

La Cruz Roja cuenta con más de 2,000 oficinas que le prestan servicios a soldados y sus familias. Comuníquese con la sede nacional o con su Cruz Roja local.

Agradecimientos

La Cruz Roja Americana y la Asociación Nacional de la Salud Mental le expresan su más sincero agradecimiento a los siguientes individuos cuya experiencia personal y competencia profesional hicieron posible esta publicación:

Tte Cnel Linda Jellen (Jefe, Servicio Comunitario del Ejército, Centro de Apoyo a la Familia y a la Comunidad del Ejército de EE.UU., Secretaría del Ejército); Meg Falk (Subdirectora, Programa de Apoyo a la Familia de la Marina, Secretaría de la Marina); Tte Cnel Harry Becnell, Doctor en Filosofía (Servicio de Asistencia Social, Actividades del Departamento de Sanidad (MEDDAC) del Ejército de EE.UU., Fuerte Benning, GA); Tte Cnel Tim Davis (Jefe, Servicio de Asistencia Social, Actividades del Departamento de Sanidad (MEDDAC) del Ejército de EE.UU., Fuerte Benning, GA); Capellán Chris Xenakis (Marina de EE.UU.); May Nancy Gordon (Cuartel General, Reserva del Ejército de EE.UU.); Contramaestre Laura Gibson (Marina de EE.UU.); Dorothy Ogilvy-Lee (Cuartel General, Guardia Nacional del Ejército de EE.UU.); Cap de Corbeta John Fowler (Marina de EE.UU.); Cnel Calvin Neptune (Consultor de Asistencia Social para el Cirujano General del Ejército de EE.UU.); Cnel Herman Keizer, Hijo (Jefe de Capellanes, Secretaría del Ejército); May Gene Tyson (Oficina de Capellanes, Secretaría del Ejército); Cnel Richard Thompson (Capellán, Ejército de EE.UU.) y Gail McGinn (Director, Oficina de Apoyo y Servicio a la Familia, Departamento de Defensa).

Un agradecimiento especial a Delores Johnson (Administradora del Programa de Apoyo a la Familia, Servicio Comunitario del Ejército, Centro de Apoyo a la Familia y a la Comunidad del Ejército de EE.UU., Secretaría del Ejército) por ofrecer voluntariamente su tiempo y sabiduría trabajando con cada uno de los muchos borradores de esta publicación; a Michael Guerriere, LICSW; y al personal de los Centros de Servicio a la Familia de la Marina en Hampton Roads, Centro de Servicio a la Familia de la Marina en el Distrito Naval de Washington y Centro de Servicio a la Familia de la Marina en Mayport (FL) por desarrollar la mayor parte del material original en el cual está basada esta publicación.

Si desea información sobre los Servicios de Emergencia de las Fuerzas Armadas y otros programas de la Cruz Roja, visítenos en la red cibernética:

<http://www.redcross.org>

Administrador/Redactor del Proyecto
Elizabeth Hessman

Diseñador
Danielle DeGarmo

Fotografía
Peter Garfield y Daniel Cima

Apoyo de Campo AFES
James Corbo y Jody Swain

Asociación Nacional de la Salud Mental
Robert Gabriele

CERTIFICACION:

Certifico por la presente que la publicación anterior titulada, *Bienvenido a Casa, Guía para una Reunión Familiar Saludable*, es una traducción fiel a mi leal saber y entender de su original en inglés.

**Hilda Bruno
Traductora
Oficina del Auditor de Guerra
Fuerte Buchanan, Puerto Rico**

CERTIFICATION

I hereby certify that the above publication titled, *Welcome Home, A Guide to a Healthy Family Reunion*, is a true translation of its English original to the best of my knowledge and belief.

**Hilda Bruno
Language Specialist
Office of the Staff Judge Advocate
Fort Buchanan, Puerto Rico**