

REGRESO AL HOGAR: Ajustes Para Las Familias De Los Militares

A Library and Resource Center on Alcohol, Tobacco, Other Drugs, Mental Health and Wellness

Las familias de los militares esperan con muchas emociones mixtas el poder volver a estar juntos después de un largo despliegue. Cada miembro de la familia tiene diferentes expectativas. Cada situación familiar es diferente. Pero, es importante el recordar las necesidades y sentimientos del miembro de la familia que regresa, del adulto en el hogar y de los niños.

Cómo entender al Miembro de la Familia que Regresa

- Los despliegues militares, especialmente en una zona de combate, pueden cambiar significativamente la vida del individuo.
- El despliegue conlleva la pérdida de muchas comodidades, las cuales las personas que están en la casa dan por sentado: contacto con la familia, condiciones de vida cómodas, la variedad de alimentos buenos, tiempo para relajarse, etc.
- El despliegue conlleva trabajo arduo y una responsabilidad enorme. Si está en una zona de guerra, tiene la amenaza constante de perder su vida o de ser herido. El miembro de la familia puede haber sido testigo de heridas, muerte y destrucción.
- Lo que sostiene al personal militar en un despliegue peligroso es la devoción al deber, una relación cercana con los soldados que son sus compañeros y el deseo de regresar a las comodidades del hogar, la familia y la comunidad.
- El miembro de la familia que regresa puede parecer preocupado debido a la experiencia de su despliegue. Ellos pueden que sean incapaces de hablar acerca de ello o pueden que hablen excesivamente sobre ello.

- El miembro de la familia que regresa puede haber sufrido heridas físicas o emocionales o de incapacidad.
- El miembro de la familia que regresa puede esperar atención extra y apoyo durante algún tiempo después de su regreso.
- El miembro de la familia que regresa puede tener seria preocupación sobre su futuro financiero y de empleo.



Cómo entender al Adulto que ha Quedado en el Hogar

- La vida ha seguido adelante y durante el despliegue el adulto que quedó en el hogar ha tenido que seguir echando hacia adelante a la familia. Puede que ellos hayan tenido que asumir muchas de las funciones que normalmente llevaba a cabo el miembro de la familia que ha estado ausente.
- A menudo el adulto en el hogar ha manejado muchas crisis pequeñas y otras no tan pequeñas. Estos problemas son noticias viejas en el hogar, pero pueden ser grandes sorpresas para el miembro familiar que regresa.

(continua)

- El adulto en el hogar puede esperar atención extra y crédito con relación a su actuación durante el despliegue. El/ella puede también esperar que el miembro de la familia que regresa acepte automáticamente a la familia como existe ahora y que comience a llevar a cabo un papel con el cual no se siente cómodo o le es poco familiar.

Cómo entender a los Niños

- Por lo general, los niños se excitan esperando el reunirse con el padre/madre que regresa. Sin embargo, la excitación de la reunión le causa estrés a los niños. Los niños pueden también estar ansiosos e indecisos acerca de la reunión.
- Las respuestas de los niños son influenciadas por su nivel de desarrollo. Un niño pequeño puede que no recuerde bien al padre y actúe con timidez o de manera extraña cuando está con él. Los niños de edad escolar puede que no entiendan la necesidad del padre que regresa de cuidarse a sí mismo o de pasar tiempo con su cónyuge. Los adolescentes pueden parecer distantes al continuar sus actividades con sus amigos.
- Los niños pueden necesitar un período de tiempo para acercarse y reajustarse al regreso del padre/madre. Esto no se debe malinterpretar o tomarse como algo personal.

Cómo entender a la Familia

- Las parejas pueden darse cuenta que el despliegue ha creado tirantez en su relación. El tiempo y la negociación ayudarán a la pareja a trabajar hacia una nueva relación de cariño.
- Los problemas de la familia que existían antes del despliegue con frecuencia reaparecen después del despliegue.
- Los miembros de la familia extendida, tales como abuelos, abuelas, tíos y tías pueden proveer apoyo y servicio a la familia durante el despliegue. Ellos

pueden tener dificultad redefiniendo su papel con la familia.

Déle Tiempo a Todos

- Todos los miembros de la familia van a necesitar tiempo para adaptarse a los cambios que acompañan el regreso del miembro ausentado de la familia.
- Antes del regreso al hogar, de ser posible, la discusión abierta sobre las expectativas puede servir de ayuda.
- Las familias deben de utilizar la ayuda que ofrece el ejército y otras organizaciones para ayudarlos a reajustarse a la reunión.
- En la mayoría de las familias han habido cambios. Han nacido niños o han crecido. El adulto en el hogar puede haberse vuelto más independiente. El miembro de la familia que regresa ha tenido experiencias que han cambiado su vida. La meta es lograr formar una vida nueva y saludable juntos.

La reunión de una familia militar después de un largo despliegue es una razón para celebrar. El tener paciencia y el tratar de entender a otros puede ser de gran ayuda para que toda la familia se reúna exitosamente con el mínimo de problemas. Mientras la mayoría de las familias superan exitosamente el estrés del despliegue y la reunión, pueden surgir problemas.

Si los problemas que se desarrollan son significativos, la familia debe de buscar la ayuda de un profesional de la salud mental capacitado.

Reprinted with permission of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP). From the *Facts for Families*® series, developed and distributed by AACAP, (202) 966-7300, www.aacap.org