



Boletín del EMPLEADO

Programa de asistencia al empleado
Noviembre de 2024

Ayude a un veterano a recibir la atención que necesita

Por el Departamento de Asuntos de Veteranos de EE.UU.

El servicio militar incluye riesgos, incluso para los que no se despliegan en zonas de combate. Puede ser difícil para los Veteranos adaptarse después del servicio, y puede que usted no sepa cómo hablar de ello. Conozca algunos consejos y recursos que le ayudarán a conseguir que un Veterano acceda a cuidados y servicios.

¿Cómo es después del servicio?

El abandono del servicio militar puede ser planificado (como la jubilación) o puede ser repentino, por ejemplo, si un miembro del servicio resulta herido. La transición fuera del servicio puede ser dura para cualquiera, incluso si es lo que la persona desea. Si nota una diferencia en un veterano después del servicio, quizá merezca la pena hablar con él sobre lo que está experimentando.

"Normal" es diferente para cada uno, pero hay señales de que un Veterano que le importa puede necesitar ayuda. Algunos ejemplos son problemas para dormir, sentirse decaído o deprimido, enfadarse con facilidad o estar siempre al límite, dificultades en el trabajo o en la escuela, problemas en sus relaciones, consumo excesivo de alcohol o drogas o conducción temeraria.

Nos conocemos tan bien. ¿Por qué no podemos hablar de esto?

Puede ser difícil decirle a alguien que cree que necesita ayuda. Puede ser difícil decir lo que quiere decir si está preocupado. También puede ser difícil que alguien escuche si está ansioso, nervioso o incluso enfadado.

¿Qué puedo hacer o decir para ayudarles a conseguir ayuda?

La atención de salud mental sólo es útil si un miembro del servicio o un veterano toma esa decisión por sí mismo. Alguien puede aceptar hacer cambios sólo cuando realmente siente que hay una opción. He aquí algunos consejos para que usted pueda facilitar que un Veterano que le importa obtenga ayuda:

- Exprese su apoyo o preocupación. Pruebe a decir: "Sé que las cosas no van como a usted le gusta ahora, pero sepa que me gustaría ayudarle".
- Fije una hora para hablar de sus preocupaciones para que su ser querido se sienta preparado.
- Plantee sus preocupaciones y busque otro momento para volver a hablar, en lugar de intentar resolverlo todo a la vez.
- No es necesario que pregunte sobre lo sucedido para apoyar a un Veterano. Si usted no tiene experiencia militar, puede decir algo como: "Estoy seguro de que usted pasó por cosas mientras servía que serían difíciles de entender para mí, así que tal vez hablar con alguien en el VA o un Centro de Veteranos podría ayudar?"
- "Exigir" a alguien que busque ayuda puede ser contraproducente, haciéndoles menos probables a acudir en busca de ayuda.
- Evite utilizar un lenguaje amenazador o hacer ultimátums. Intente no decir: "Tienes que ir a buscar ayuda, o si no". Pero está bien hacer saber a alguien cómo su comportamiento le está afectando.
Hable de opciones. Puede decir: "Sé que es decisión suya si va a ver a alguien, pero si hay algo que pueda hacer para ayudar, hágamelo saber".

Referencias:

https://www.ptsd.va.gov/family/how_help_veteran.asp

 **First Choice Health.**



(800) 777-4114



www.FirstChoiceEAP.com

Su servicio EAP es gratuito, confidencial y está disponible 24/7, para ayudarle a equilibrar su vida laboral, familiar y personal.