

Principios de atención para familias afectadas por heridas de guerra

El cuidado y los servicios se deben proporcionar de modo tal que:

- Proporcionen un sentido de seguridad, comodidad, información, asistencia práctica y conexión con recursos hospitalarios y comunitarios pertinentes para ayudar a resolver algunas de las necesidades prácticas de su familia.
- Esté orientado a la familia, apoyando su capacidad de estar disponible para sus hijos durante el estrés de la recuperación de heridas, y que le ayude a dirigir sus esfuerzos para comunicarse con sus hijos respecto de la lesión.
- Refuerce las fortalezas de su familia, su resistencia y los desafíos singulares ante los cuales los profesionales del cuidado de la salud deben ser sensibles y proporcionar una ayuda y soporte adecuados.
- Sea sensible a las respuestas singulares de los hijos de distintas edades y géneros, y reconozca que las necesidades de atención y la capacidad de comunicarse dependen de la edad del hijo.
- Esté ajustado a las necesidades de su familia mediante el tratamiento y la rehabilitación, adelantándose a necesidades futuras tales como una descarga y transición a una nueva comunidad o nueva forma de vida.
- Estimule una asociación y reúna los servicios entre su familia, los proveedores de tratamiento (tanto militares como civiles) y los servicios comunitarios.
- Respete los antecedentes peculiares de su familia, lo que incluye su cultura, idioma, composición (tradicional o no tradicional), origen étnico, religión y tradiciones militares familiares. Ayude a su familia a acceder a la atención y le ayude a superar los obstáculos que puedan complicar una recuperación saludable de su ser querido y los miembros de su familia.
- Esté informado por los proveedores de servicios, profesionales, organizaciones y comunidades que tienen los conocimientos necesarios y pueden proporcionar materiales educativos de calidad referidos a los desafíos de las familias afectadas por heridas de guerra.

Preguntas útiles para los proveedores de atención a la salud:

- ¿Qué me puede decir sobre el estado de mi ser querido ahora?
- ¿Cómo se le va a tratar?
- ¿Hay algún procedimiento médico que requiera de mi consentimiento? En caso afirmativo, ¿alguien puede ayudarme a leer y entender lo que tengo que hacer para ayudarlo a proporcionar el tratamiento?
- ¿Qué médico, enfermera o trabajador social debo esperar que se comunique conmigo periódicamente? ¿Me pueden dar su nombre, número de teléfono y la ubicación de su oficina?
- ¿Qué recursos existen para ayudarme a cuidar de mi familia y mis hijos?

Visite CourageToTalk.org para obtener información y recursos sobre cómo hablar de las heridas de guerra.

Cuando esté listo para hablar, comuníquese con:



Center for the Study of Traumatic Stress
Uniformed Services University of the Health Sciences
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799
Tel: 301-295-2470 | Fax: 301-319-6965
www.usuhs.mil/csts | www.CSTSONline.org

Valor para Preocuparse Valor para Hablar



Sobre las Heridas de Guerra

- ¿Habla sobre la lesión?
- ¿Qué les ha dicho a sus hijos?
- ¿Sabe qué preguntas hacerles a los proveedores de atención a la salud?



El Centro para el Estudio del Estrés Traumático (Center for the Study of Traumatic Stress, CSTS) (CSTSONline.org) es parte del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de los Servicios Uniformados, situada en Bethesda, Maryland, y centro de asociación del Centro de Excelencia de la Defensa (Defense Center of Excellence, DCoE) para la salud psicológica y las lesiones cerebrales traumáticas.



Hablar sobre las heridas de guerra



Las heridas de guerra — sufridas o no en combate, visibles o invisibles — afectan las vidas de los lesionados, sus familias y sus hijos. La familia y los amigos desempeñan un papel fundamental en el proceso de recuperación, especialmente hablando y escuchando. Sin embargo, comunicarse respecto de una lesión grave es un desafío para la mayoría de las personas. *¿Cómo habla usted sobre la lesión? ¿Cuándo y qué les dice a sus hijos? ¿Qué preguntas debe plantearles a los proveedores de atención a la salud?*

Un grupo de expertos que han trabajado con familias en las que hay lesiones de guerra han preparado este folleto para ayudarle a enfrentar estas cuestiones. Esperamos que la información y sugerencias que tiene a continuación le ayuden en su camino: Valor para preocuparse, Valor para hablar.

Es importante:

- **Reconocer la lesión y su impacto.** Como adulto involucrado en la vida de un miembro del servicio que ha sufrido una lesión, es importante que hable sobre la herida con las personas que pueden proporcionar la información, el apoyo y los recursos necesarios. Cuando esté listo, empiece a abordar el impacto de la lesión y sus planes para el futuro.
- **Hable sobre la lesión con su familiar herido cuando éste pueda y esté listo.** Las lesiones graves crean un sentido de pérdida, frustración y dolor que con frecuencia se dirige a los seres queridos en forma de furia o aislamiento. Explíquelo que está allí para escuchar y hablar cuando su familiar herido esté listo. Su contacto, su voz, comunican consuelo y cariño fundamentales para que comiencen las conversaciones.
- **Anime a su familiar herido a que siga funcionando como padre.** Seguir implicado en las tareas de crianza de los hijos mejora el estado de ánimo del familiar herido así como el de toda la familia. Anime a su familiar herido para que se ocupe de los hijos mediante el uso del teléfono, el correo electrónico, los chats de video o una visita al hospital, si puede organizarse.
- **Utilice recursos y soporte profesionales para mantener fuerte a su familia.** La recuperación de lesiones tiene un pasado, un presente y un futuro. Aunque usted, su familiar herido o sus hijos pueden no estar listos para buscar ayuda ahora, recuerde que *cuando estén listos*, hay profesionales que pueden ayudarles.

Hablar con los niños



Hablarles a los hijos sobre la lesión de un padre puede ser difícil, pero es el primer paso para ayudarles a entender y enfrentar la situación. Lo mejor es decirle a su hijo tan pronto como sea posible. Los niños, sin importar qué tan jóvenes son, perciben cuando algo está mal y se asustarán si no saben lo que ha ocurrido. La forma en que hable con su hijo acerca de las lesiones de uno de los padres dependerá de la edad del niño y su capacidad de entender la lesión, su propio estado emocional y el estado emocional y mental del padre lesionado.

Éstas son algunas sugerencias para encontrar el momento adecuado de hablar con su hijo:

- **Hable con su hijo tan pronto como sea posible después de que haya ocurrido la lesión.** Es natural desear proteger a los niños ocultándoles las malas noticias, pero los niños pueden percibir, a partir del comportamiento de los adultos, que ha ocurrido algo malo y sentirán ansiedad sin saber por qué.
- **Explique lo ocurrido cuando considere que puede estar calmado y no habrá interrupciones.** Los niños responden a los indicios del comportamiento de sus padres. Sin importar la edad del hijo, siéntese y hable al nivel de sus ojos. Si habla con calma acerca de la lesión, su hijo será más capaz de entender qué ha ocurrido y qué ha cambiado.
- **Use un lenguaje que el niño pueda entender** y no le dé detalles a un niño que no esté listo para escucharlos.
- **Proteja a su hijo de los traumas hospitalarios.** Es importante preparar a su hijo antes de visitar el hospital. Revise el sitio Web del hospital, pues puede contener información o recursos sobre cómo preparar a su hijo y evitar exponerlo a cosas que pueden asustarlo excesivamente.
- **Tranquilice a su hijo** diciéndole que el padre lesionado está recibiendo la mejor atención, y dele ejemplos.

Para obtener información más detallada sobre cómo hablar con los niños acerca de las heridas de guerra o prepararlos para las visitas al hospital, vaya a: www.CourageToTalk.org.

Hablar con los proveedores de atención a la salud



Hablar con médicos, enfermeras y especialistas sobre la lesión de su ser querido puede ser una experiencia abrumadora. *¡Muchas familias de guerreros heridos dicen que con frecuencia no saben qué preguntas hacer!*

Éstas son preocupaciones comunes, especialmente cuando las familias están bajo gran tensión.

Recuerde que hay gente en el hospital que entiende cómo se siente usted y desean ayudarle a pasar estos momentos desafiantes.

Éstas son algunas sugerencias para hablar con los proveedores de atención a la salud que pueden ayudarle a obtener la información que necesita mientras esté en el hospital y durante todo el proceso de recuperación. Algunas preguntas concretas que puede hacer aparecen en el reverso del folleto.

- **No se sienta avergonzado o tímido por pedirle a un médico, enfermera o profesional de la atención a la salud que repita, explique o diga en un lenguaje más sencillo cualquier cosa que usted no entienda.** Tiene el derecho a entender todo lo que sea importante de esta lesión, su tratamiento y su papel en el proceso de recuperación.
- **Tenga a mano papel y pluma o lápiz para anotar cosas.** Si no tiene nada a mano, pídaselo al médico o a la enfermera, y pida su ayuda para anotar cualquier información importante.
- **Para cualquier conversación médica importante o prolongada, intente conseguir guardería para el niño pequeño que le esté acompañando.** De ese modo, puede procesar la información y protegerlo de escuchar algo que pueda asustarlo.
- **Si el inglés no es su lengua materna, pida un intérprete.** Los hospitales deben tener a alguien que hable su idioma, o bien traiga a un amigo que hable inglés y que pueda ayudarle. *Incluso si el inglés es su lengua materna, muchas personas sienten que tener un amigo presente les ayuda a anotar las cosas o ayudarles a escuchar y procesar todo lo que se dice.*