

## *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.



Center for the Study of Traumatic Stress (CSTS)  
Department of Psychiatry  
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](http://www.usuhs.mil/csts) | [www.CSTSONline.org](http://www.CSTSONline.org)

*CSTS is a partnering center of the Defense Center of Excellence for Psychological Health and Traumatic Brain Injury, and  
A component site of the National Child Traumatic Stress Network*