

# Guía para sobrellevar el estrés del despliegue y combate





Para más información, obtenga acceso a:  
[https:// www.militaryonesource.com](https://www.militaryonesource.com)



## >>>>> [ Índice ]

Reacciones causadas por el estrés operativo y de combate (COSR).....	[4]
Cómo sobrellevar el estrés en operaciones de estabilidad y apoyo .....	[12]
Sugerencias para la Operación Libertad Iraquí (OIF)/ Operación para Preservar la Libertad (OEF) - Apoyo a soldados que padecen de traumas: Compañero asistente de batalla.....	[16]
Sugerencias para la Operación Libertad Iraquí (OIF)/ Operación para Preservar la Libertad (OEF) – Ayuda a un soldado que padece de trauma, para los líderes.....	[22]
Cómo sobrellevar la separación durante el despliegue (padre y encargado de brindar atención) .....	[26]
Control del sueño y preparación de los soldados: Una guía para los líderes y los soldados.....	[32]
Los lesionados y muertos.....	[38]



>>>>> [

Conozca las señales del estrés operativo y de combate, además de cómo controlar las reacciones.

]

## Reacciones causadas por el estrés operativo y de combate (COSR)

El combate causa más estrés que ningún tipo de entrenamiento. El enemigo tratará de causarle estrés y confundirlo. Las operaciones de seguridad y apoyo también pueden causar serio estrés, inclusive en los casos donde no se llega al combate. El buen estado mental y emocional lo ayudará a sobrellevar el estrés de las operaciones de combate y militares. Conozca las señales del estrés operativo y de combate, además de cómo controlar las reacciones.

### Medidas preventivas individuales para combatir el estrés

- Trate de mantener la calma y el control
- Ponga su enfoque en la misión
- Siga los procedimientos operativos estándar
- Enfóquese en el éxito
- Respire profundo y relájese
- Entienda que las reacciones causadas por el estrés operativo y de combate son normales
- Mantenga la comunicación sincera con su equipo
- Reúna los hechos
- Evite desparramar rumores
- Evite las bebidas alcohólicas
- Beba bastantes fluidos
- Sírvase comidas bien balanceadas
- Mantenga la buena higiene personal
- Practique técnicas de relajación rápidas
- Duerma por lo menos 7 a 8 horas cada 24 horas, de ser posible
- Dé parte de lo ocurrido después de eventos inusualmente estresantes
- Comparta su congoja con un amigo, líder o un capellán
- Manténgase activo
- Dé la bienvenida a los nuevos miembros de equipo

- Manténgase en buen estado físico
- Conozca y practique cómo asistir a su compañero en batalla o a usted mismo
- Apoyo mutuo
- Vea el ejemplo de un soldado con ética y moral

### **Medidas preventivas para combatir el estrés, para líderes**

- Demuestre un carácter decisivo y enérgico; demuestre su habilidad y liderazgo sin prejuicios.
- Mantenga el bienestar, la seguridad y la buena salud del soldado.
- Haga cumplir la disciplina de dormir.
- Manténgase al tanto de los causantes del estrés ambiental, tales como el nivel de iluminación, la temperatura y precipitación.
- Aprenda a reconocer las señales del estrés en usted y en otras personas.
- Reconozca que el temor es una parte normal para combatir el estrés.
- Hacer descansar brevemente a los heridos que hayan padecido menos estrés, mantenerlos con su unidad.
- Ayude a los soldados a resolver cualquier tipo de preocupación familiar y/o separación, problemas económicos.
- Proporcione un flujo de comunicación ascendente, descendente y lateral.
- Facilite la comunicación sincera con los soldados.
- Entienda que el estrés en respuesta a amenazas o situaciones inciertas es normal.
- Cree un espíritu triunfador frente a situaciones estresantes.
- Lleve a cabo entrenamientos exigentes, realistas.
- Asegúrese que el entrenamiento incluya el entendimiento del estrés operativo y de combate, y cómo tratarlo.

- Identifique las señales del estrés y dificultad para tolerarlo.
- Practique y domine las técnicas para combatir el estrés.
- Asegúrese de contar con los mejores refugios posibles.
- Mantenga un buen suministro de alimentos, agua y otros artículos esenciales para los soldados.
- Proporcione medios de correo, noticias e información.
- Proporcione la mejor ayuda médica, logística y de otro tipo que tenga disponible.
- Mantenga un alto estado de ánimo, la identidad de la unidad y el espíritu de las tropas.
- Desarrolle y mantenga la cohesión entre los miembros de la unidad.
- Aliente a los miembros experimentados de la unidad a patrocinar y enseñar a los nuevos miembros.

Reacciones comunes causadas por el estrés operativo y de combate (COSR)			
Físicas		Emocionales	
Tensión:	dolores	Ansiedad:	nervioso, preocupado, espera lo peor
Alteración:	Se asusta fácilmente, está inquieto, tembloroso	Irritabilidad:	Se queja, casi todo le molesta
Sudor frío:	Boca seca, piel pálida, le cuesta enfocar con la vista	Atención:	Deficiente; no puede concentrarse ni recordar detalles
Corazón:	fuertes latidos; es posible que se sienta débil o mareado	Pensamiento:	confundido; problema para comunicarse

Reacciones comunes causadas por el estrés operativo y de combate (COSR)			
Respiración:	rápida; falta de aire; los dedos de la mano y de los pies comienzan a sentir hormigueo, calambres y entumecimiento	Sueño:	alterado; interrumpido por malos sueños
Estómago:	molesto; posible vómito	Dolor:	llanto debido a muertos o heridos
Intestino:	Diarrea o estreñimiento	Culpa:	se culpa a sí mismo por errores o por lo que tuvo que hacer
Vejiga:	orina frecuentemente	Enfado:	sentimientos de falta de atención por parte de otros líderes u otras personas en la unidad
Energía:	cansado, sin energía; requiere esfuerzo moverse	Confianza personal:	muy poca; falta de fe en sí mismo y en la unidad
Ojos:	distantes, acechados, mirada fija de "1000 yardas"		

Conductas relacionadas con el estrés operativo y de combate	
Reacción de estrés adaptivo	Conductas debido al estrés por mal comportamiento y actos criminales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cohesión de la unidad</li> <li>• Lealtad con los compañeros y líderes de batalla</li> <li>• Identificación con tradición de unidad</li> <li>• Sentido de exclusividad</li> <li>• Sentido de misión y propósito</li> <li>• Diligencia, vigilancia</li> <li>• Fortaleza, resistencia</li> <li>• Tolerancia a las privaciones</li> <li>• Ignorar el dolor o lesión</li> <li>• Fe aumentada, confianza</li> <li>• Valor, actos heroicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mutilación del enemigo muerto</li> <li>• Matanza de los prisioneros enemigos</li> <li>• Matanza de las personas que no son parte del combate</li> <li>• Tortura, brutalidad</li> <li>• Matanza de animales</li> <li>• Pelea con fuerzas aliadas</li> <li>• Alcohol y abuso de drogas</li> <li>• Imprudencia, indisciplina</li> <li>• Saqueo, pillaje, violación</li> <li>• Fraternalización</li> <li>• Llamadas excesivas por enfermedad</li> <li>• Enfermedad, lesión por negligencia</li> <li>• Holgazanería, pretender estar enfermo</li> <li>• Negarse al combate</li> <li>• Self-inflicted wounds</li> <li>• Amenaza/matanza de los propios líderes (“por fragmentación de granada”)</li> <li>• Quedar ausente, sin que sea abandono o desertión</li> </ul>

## **Control de las conductas relacionadas con el estrés operativo y de combate**

Estas conductas son inevitables, pero los dañados por reacciones causadas por el estrés operativo y de combate no tienen que serlo. Buenos conteos de liderazgo Los dañados por reacciones causadas por el estrés operativo y de combate pueden reintegrarse al campo de acción rápidamente si descansan cerca de sus unidades y reciben el tratamiento debido.

### **Manténgase al tanto de los compañeros de batalla**

**Síntomas:** cualquier cantidad o tipo de síntoma de reacción al estrés operativo o de combate que no pone en peligro al soldado o a otras personas, ni que interfiere con la misión actual.

**Medidas:** asegurar que es algo normal, descansar, mantener la limpieza, alimentarse, dormir y mantenerse activo con los compañeros de batalla.

### **Descanse en la unidad principal o de apoyo**

**Síntomas:** señales de advertencia que indican que el soldado no representa un riesgo ni carga considerable para permanecer con sus propios compañeros de batalla

1. La sección puede proporcionar un entorno seguro y estable para la recuperación
2. El soldado no es perjudicial ni peligroso

3. No requiere ninguna evaluación médica

**Medidas:** asignar tareas menos críticas, en áreas más seguras, por 6 a 36 horas de descanso y trabajo

### **Llevar a estación de asistencia o compañía médica**

**Síntomas:** señales de advertencia

1. El soldado es perjudicial o potencialmente peligroso para él mismo, para otros o para la misión
2. El soldado podría necesitar tratamiento médico urgente para combatir la enfermedad o lesión
3. Las señales de advertencia no mejorar

**Medidas:**

1. Llevar a la estación de asistencia o establecimiento de tratamiento médico
2. Mantener contacto o visitar al soldado, si no regresa en unas horas
3. Dé la bienvenida al soldado que regresa a la unidad (un 65 a 85% regresa a la unidad original en 1 a 3 días; 15-20% regresa para realizar tareas limitadas en 1 a 2 semanas)



>>>>> [

El estrés diario asociado con las operaciones de estabilidad y apoyo (SASO) puede, en los peores casos, resultar tan malo como el resultante de los combates serios.

]

## Cómo sobrellevar el estrés en operaciones de estabilidad y apoyo

El estrés diario asociado con las operaciones de estabilidad y apoyo (SASO) puede, en los peores casos, resultar tan malo como el resultante de los combates serios. El peligro puede ser igual de elevado, la misión menos clara, parte de la población civil podría manifestar hostilidad y las reglas de combate podrían ser más estrictas. Las amenazas son difíciles de reconocer. El progreso constante es difícil de notar. Se experimenta aburrimiento, no hay privacidad, el movimiento es restringido, además de la separación del hogar, con mala comunicación. Bajo estas condiciones, cualquiera puede comenzar a mostrar señales traumáticas, por eso es importante que sepa cómo puede ayudarse a sí mismo y a su compañero de combate.

### **Aprenda técnicas eficaces de relajación:**

- juegue a las cartas o practique deportes
- hable con amigos
- escriba una carta o mantenga un diario personal
- lea un libro
- respire lenta y profundamente
- imagínese un lugar favorito

Las técnicas de relajación pueden ayudarlo a reenfocarse durante la acción, recargarse después de trabajo agotador o aburrido, además pueden ayudarlo a dormir. Solicite entrenamiento en las técnicas de relajación de los equipos de control del estrés de combate o salud mental y de los equipos eclesiásticos de la unidad en su área.

### **Qué hacer por usted mismo:**

- Recuerde que la manera en que se siente es normal, si tiene en cuenta la situación;
- Asegúrese de dormir lo suficiente y de comer, beber agua y hacer ejercicio. Si está estresado físicamente, su

habilidad para lidiar con los causantes del estrés diario asociado con las operaciones de estabilidad y apoyo (SASO).

- Enfóquese en la misión inmediata, desglose los objetivos en tareas más pequeñas y recompénsese a sí mismo con descansos después de completar cada tarea;
- Mantenga una conexión estrecha con los compañeros de combate en su unidad;
- Mantenga contacto con amigos y su familia en casa siempre que pueda, si algo en su casa le está molestando, hágale saber con sus compañeros de combate, con sus líderes o con cualquier otra persona en la unidad en quien tenga confianza.
- Si comienza a sentir que las cosas están fuera de control, comuníquese de inmediato con el sargento de la unidad, el capellán, el médico o el comandante.

### **Qué hacer por sus compañeros de batalla:**

- Conozca a los miembros de su equipo y dé la bienvenida a los nuevos miembros cuando lleguen, ayúdelos con las habilidades que necesitan aprender;
- Observe para detectar cambios repentinos en la manera que sus compañeros de combate actúan, si nota tal cambio, pregúnteles acerca del mismo;
- Incluya a sus compañeros de combate y a los nuevos miembros en situaciones donde pueden relajarse;
- Anime y reconozca a sus compañeros de combate cuando hagan algo bien;
- Si le preocupan sus compañeros de combate, hágales saber para saber cómo les está yendo;
- Si piensa que su compañero de combate está pasando por tiempos difíciles y no desea hablar con usted, comuníquesele a su supervisor y déjele saber en cuanto a su preocupación.

## **Qué hacer por sus subordinados:**

- Mantenga a su equipo informado de los nuevos acontecimientos a la vez que ocurren, pero tenga cuidado de no dispersar rumores, dígales que no sabe y que se los dirá cuando sepa.
- Observe cambios en la conducta o en el rendimiento y haga algo para encargarse de estas situaciones antes de que se conviertan en problemas.
- Organice los eventos de equipo para ayudar a sus soldados a relajarse y a divertirse un poco; déles algún tiempo privado cuando pueda.
- Converse con los miembros del equipo para saber cómo están ocupándose del despliegue y cómo están las cosas en su casa;
- Asegúrese de que ellos mantengan un buen promedio en la comunicación respecto al ánimo, bienestar y recreación.
- Hable con cualquier soldado por el que esté preocupado y escúchelo;
- Lleve a cabo sesiones para detectar sentimientos lo más frecuentemente posible y asegúrese de que los soldados expresen su sentimiento y usted pueda escucharlos;
- Refiera a los soldados que necesiten ayuda al capellán de la unidad o al equipo de control del estrés de combate (CSC, por sus siglas en inglés).



>>>>> [

Si nota que un compañero de combate está fastidiado, furioso o meditando melancólicamente solo, puede ayudarlo

]

# SUGERENCIAS PARA OPERACIÓN LIBERTAD IRAQUÍ (OIF)/ OPERACIÓN PARA PRESERVAR LA LIBERTAD (OEF)

## Apoyo a los soldados que padecen de traumas: Compañero asistente de batalla

En Operación Libertad Iraquí y Operación para Preservar la Libertad, todos los soldados podrían enfrentarse con tiempos difíciles. Entre los ejemplos de situaciones difíciles se encuentran: ver hogares destruidos; cuerpos sin vida; reacciones hostiles de la población civil; emboscadas; pequeños fuegos de armas; explosivos improvisados; saber que alguien ha sufrido una grave lesión o la muerte; largos despliegues; falta de privacidad y espacio personal; separación de la familia; comunicación dificultada con la familia en casa.

El hecho es que todos nosotros a veces podemos sentirnos con un bajo ánimo, dolidos o enfadados. **Si nota que un compañero de combate está fastidiado, furioso o meditando melancólicamente solo, puede ayudarlo** a pasar por lo que puede ser un momento doloroso y a veces hasta arriesgado. Los soldados con distracciones emocionales pueden poner en peligro la misión, la unidad y a ellos mismos. **A menudo**, simplemente hablar, escuchar y enfocarse en sus fortalezas es todo lo que ese compañero necesita para encontrar sus propias respuestas. Pruebe las siguientes sugerencias:

1. **Sea un buen amigo, hable con su compañero de combate y descubra lo que no está bien. Escuche y trate de entender. Tenga compasión.** Por ejemplo, diga, "Algo parece molestarte. ¿Cómo puedo ayudar? Puedo escuchar sin enojarme."

2. **Escuche y aliente a su compañero de combate a hablar sobre lo que le está molestando. Escuche no solamente sus palabras, sino que el contenido de sus sentimientos. Mantenga la calma y el objetivo.** Mantenga la cautela.
3. **No critique ni discuta sobre las ideas y los sentimientos del soldado.** Aliente a su compañero de combate a continuar contándole lo que le pasa. **Espere hasta que su compañero de combate encuentre las palabras necesarias.**
4. **Reconozca las quejas de su compañero de combate** contra otros, pero no lo haga peor de lo que sea al estar demasiado de acuerdo con él.
5. **Haga preguntas para entender** el problema y los sentimientos. Si la comunicación queda estancada, **resuma lo que se dijo** y pregunte si lo que resumió es correcto.
6. **No ofrezca demasiadas sugerencias.** Está bien plantar semillas con nuevas ideas, pero sin tener que imponerlas. Recuerde que usted no tiene que tener todas las respuestas para los problemas del soldado.
7. **Halague a su compañero de combate** por el trabajo que él o ella ha estado realizando bajo circunstancias tan difíciles y por hablar con usted.

**Si su compañero de combate le diera cualquier tipo de señal de que está pensando en el suicidio o en seriamente hacer daño o matar a alguien, ¡recuerde lo aprendido en el Entrenamiento de Prevención contra el Suicidio!**

Señales de suicidio: Los soldados manifestarán un amplio número de conductas/emociones, está en usted reconocer las conductas que son diferentes. Preste atención con los soldados que de repente se ven quietos y muestran un

cambio significativo en su conducta. Otras señales a tener en cuenta:

- **Acaban de romper una relación con alguien**
- Uso excesivo de **alcohol o drogas**
- **Serios problemas financieros**
- **Rendimiento ineficiente en el trabajo**
- **Medidas administrativas o legales recientes**
- **Parece deprimido, llora, no puede dormir bien, no tiene apetito, no tiene esperanza**
- **Amenaza de suicidio**
- **Habla sobre el deseo de morir**
- **Se hace daño a sí mismo deliberadamente**
- **Da sus posesiones a otros compañeros.**

#### **Qué hacer si le preocupa que alguien cometa suicidio**

Siga el acrónimo PEE.

“**Pregunte**” a su compañero de combate: Haga preguntas a su compañero de combate que le den una mejor idea de lo que él o ella está pensando. Pregunte directamente a su compañero de combate sobre sus pensamientos de suicidio. Tal como: “**¿Estás pensando en suicidarte o en matar a otra persona?**” Me doy cuenta que estás muy traumatado(a). ¿Desearías estar muerto(a)?” ¿Has pensado cómo te matarías?”

- Conozca las **señales de advertencia** que podría notar en usted mismo o en el compañero de combate si él o ella tuviera pensamientos suicidas.
- Procure detectar señales externas que le indiquen una desviación de lo que su compañero de combate normalmente demuestra.
- **Habla abiertamente sobre el suicidio. Esté dispuesto a escuchar y a permitirle a su compañero de combate que exprese sus sentimientos.**

“Entienda” a su compañero de combate: Interésese por su compañero de combate al entender que él o ella pueden sentir un gran dolor.

- Escuchar activamente puede dar alivio. Controle la situación con calma: no utilice la fuerza.
- Proceda al quitarle cualquier tipo de medio letal, tal como armas o píldoras. **Si su compañero de combate está armado**, dígame, “Déjame descargar tu arma y mantenerla segura mientras hablamos.”

“Escolte” a su compañero de combate: Escolte a su compañero de combate de inmediato a su cadena de mando, al capellán o al profesional de salud de la conducta.

- **Después de que su compañero de combate hubiera hablado de todo lo que quisiera, diga**, “Necesito encontrarte ayuda para esto. La gente aquí puede ayudarte.”
- No mantenga la conducta de suicida de su compañero de combate en secreto.
- Adoptar una actitud de que usted ayudará a su compañero de combate salvará su vida.
- Permanezca con su compañero de combate hasta que él o ella reciba la ayuda adecuada. No deje solo a su compañero de combate.

En Operación Libertad Iraquí (OIF)/Operación para Preservar la Libertad (OEF), las fuerzas militares cuentan con ayudantes adicionales para los soldados con tales problemas. Más allá del **sargento inmediato y los líderes oficiales**, usted puede alentar al soldado a hablar de sus problemas con los siguientes:

- **El médico de la unidad**
- **Un capellán** o asistente de capellán
- **La Estación de Asistencia BN o los proveedores**

**médicos de las compañías médicas. Estos recursos y el capellán deberían saber dónde están los asistentes de salud mental y cómo ponerse en contacto con ellos.**

- **Oficiales de salud mental, oficiales no comisionados y especialistas en las compañías médicas o en los equipos de Control del Estrés de Combate en su área.**

**¡Obtenga ayuda inmediata! Una persona que desea suicidarse requiere atención inmediata.**

Para más información, obtenga acceso a:  
[https:// www.militaryonesource.com](https://www.militaryonesource.com)

National Suicide Prevention Lifeline  
1-800-273 TALK (8255)



>>>>> [

Los soldados con distracciones emocionales pueden poner en peligro la misión, la unidad y a ellos mismos.

]

# SUGERENCIAS PARA OPERACIÓN LIBERTAD IRAQUÍ (OIF)/OPERACIÓN PARA PRESERVAR LA LIBERTAD (OEF): Ayuda a un soldado con trauma

## Guía de Bolsillo de Entrenamiento del Líder

En Operación Libertad Iraquí y Operación para Preservar la Libertad, todos los soldados podrían enfrentarse con tiempos difíciles. Podría ser cualquier combinación de:

- Ver hogares destruidos, cuerpos sin vida, restos humanos;
- Reacciones hostiles de la población civil;
- Emboscadas, pequeños ataques con armas de fuego, dispositivos explosivos improvisados;
- Emboscadas, pequeños ataques con armas de fuego, dispositivos explosivos improvisados;
- Largos despliegues; falta de privacidad y espacio personal;
- Separación de la familia, dificultad para comunicarse con los miembros de la familia en casa.

Todos nosotros podemos llegar a sentirnos mal de vez en cuando. **Si nota que un compañero de combate está fastidiado, furioso o meditando melancólicamente solo, puede ayudarlo** a pasar por lo que puede ser un momento doloroso y a veces hasta arriesgado. **Los soldados con distracciones emocionales pueden poner en peligro la misión, la unidad y a ellos mismos. A menudo, simplemente hablar con un amigo** (o líder) que escucha, trata de entender y halaga nuestras fortalezas, **es todo lo que las personas necesitan para descubrir sus propias respuestas.** Lo siguiente pueden ser maneras útiles para que un soldado ayude a su compañero de combate:

1. **Sea un buen amigo.** Por ejemplo, diga, “Algo parece

molestarte. ¿Cómo puedo ayudar? Puedo escuchar sin enojarme.”

2. **Escuche atentamente** y aliéntelo(a) a continuar diciéndole lo que le molesta. **Mantenga la calma y el objetivo. No critique ni discuta** en cuanto a las ideas y sentimientos del soldado, sino que escuche y permita un momento de silencio para que él o ella encuentre las palabras necesarias.
3. **Reconozca las quejas del soldado** contra otras personas, **pero no las amplifique** al estar demasiado de acuerdo con ellas.
4. **Haga preguntas para entender** el problema y los sentimientos. **Si la comunicación quedara estancada, trate de resumir lo que se dijo** y pregunte si lo que acabó de decir es correcto.
5. **No ofrezca perspectivas diferentes ni consejos prácticos hasta que** crea que su soldado sabe que **usted realmente conoce la situación** y entiende por qué él o ella está enfadado(a).
6. **Plante las semillas de nuevas ideas.**
7. **Halague al soldado** por el trabajo que él o ella ha estado realizando bajo circunstancias tan difíciles y por hablar con usted.

**A veces los problemas son demasiado grandes de resolver en una sola conversación** o sin ayuda externa adicional. Recuerde que las fuerzas armadas despliegan ayuda adicional para los soldados con dichos problemas. La ayuda para los soldados, además de **usted mismo y otros líderes militares**, incluye:

- Los oficiales que asisten con la salud mental y los enlistados en los **equipos de Control de Estrés de Combate** que cubren estas áreas y que pueden avanzar a batallones y compañías.

- Los **proveedores médicos principales** en las estaciones de asistencia del batallón y las compañías médicas deberían saber dónde están estos ayudantes y cómo contactarse con ellos, además de ser ayudantes ellos mismos.
- **Oficiales de Asistencia con la Salud Mental, oficiales no comisionados y especialistas** en la brigada, división y compañías médicas de asistencia de área.
- Mental Health officers and enlisted in **Combat Stress Control teams** that cover those areas and can come forward to battalions and companies.

**Si el soldado parece preocupado con la muerte, se percibe que tiene pensamientos de suicidio o amenaza a otras personas, ¡no olvide el Entrenamiento de prevención contra el suicidio!**

- **Diga algo como**, “Puedo ver que usted está un poco traumatado.” “Ha pensado en hacerse daño a usted mismo o a alguien más?” o, “¿Desearía estar muerto?”
- “¿Ha pensado en la manera en que podría matarse?” (o matar a alguien más);
- **¡No actúe conmovido ni alarmado!** Aliente al soldado a hablar utilizando las técnicas en esta tarjeta.
- **Si el soldado lleva armas**, diga, “Déjame descargar tu arma y colocarla en un lugar seguro mientras hablamos.”
- **Después de que el soldado hubiera hablado** de todo lo que quisiera, diga, “**Necesito encontrarte ayuda para esto. Hay personas aquí que pueden ayudarte.**”
- No deje a esta persona sola. Asegure todas las armas. Lleve al soldado a su cadena de mando, al capellán o a la asistencia médica, de inmediato.



>>>>> [

Operación Libertad Iraquí y  
Operación para Preservar la  
Libertad puede ser un tiempo  
emocionalmente difícil para todos los  
miembros de la familia

]

# SUGERENCIAS PARA OPERACIÓN LIBERTAD IRAQUÍ (OIF)/OPERACIÓN PARA PRESERVAR LA LIBERTAD (OEF) - Cómo sobrellevarlas

## Sugerencias durante la separación por despliegue

La separación de un ser querido enviado a servir en Operación Libertad Iraquí y Operación para Preservar la Libertad puede ser un tiempo emocionalmente difícil para todos los miembros de la familia. Los síntomas resultantes de la separación pueden incluir bajos niveles de energía, sentimientos de tristeza, enfado, entusiasmo, cansancio, tensión, frustración, resentimiento y depresión. Además, hay numerosos desafíos que las familias de los militares deben vencer durante los despliegues. Es importante reconocer, entender y hacer frente a estos desafíos con el propósito de vencer eficazmente el problema de la separación durante el despliegue:

### **Evite los obstáculos a menudo asociados con los despliegues:**

- Entienda que las discusiones antes del despliegue de las tropas es normal. Por lo general, este es el resultado del estrés debido a la separación consecuente. Trate de no tomarlo demasiado en serio.
- Trate las preocupaciones familiares, tales como la crianza de niños, la administración de las finanzas o los problemas de intimidad antes del despliegue. Tratar de resolver desacuerdos sobre problemas familiares a larga distancia no es eficaz.
- No trate de resolver asuntos maritales antes de los

despliegues. Esto es muy difícil a larga distancia y es mejor posponerlo para cuando el soldado regrese a casa.

- Entienda que las fechas de partida y regreso a menudo cambian, se adelantan o se retrasan.
- No escuche rumores ni los desparrame. Es mejor no repetir el rumor. Debido a la rápida comunicación, los rumores pueden esparcirse sin verificarse y causar gran daño psicológico a los soldados y los miembros de la familia. Un ejemplo de un rumor es cuando un miembro del FRG (Grupo de Preparación Familiar), desparrama alegaciones de infidelidad sobre otro miembro del grupo. Tales rumores causan daño a los soldados, a los miembros de la familia, al Grupo de Preparación Familiar y afectan la cohesión familiar.
- Es importante aceptar el cambio y crecimiento experimentado por todos los miembros de la familia. No es realista reunirse y esperar que todo sea igual que antes del despliegue militar.

### **Algunas sugerencias para ayudar al cónyuge/familia mientras el soldado está en servicio:**

- Si surgen desacuerdos, posponga el problema hasta que pueda tratarlo frente a frente con su esposo(a).
- Establecer y mantener una red de apoyo ayuda a la familia a afrontar los desafíos.
- Incluya descansos en la rutina diaria. Esto podría incluir reuniones semanales con otros miembros de la familia y salidas mensuales con los niños a un parque favorito, restaurante, picnic, etc.
- El padre en la casa necesitará tiempo para salir sin los niños. Pasar un día con mamá o papá de manera regular es importante para mantener la sanidad mental.

- Aliente a todos los miembros de la familia a compartir sus sentimientos, reafirme a su compañero(a) de su amor y compromiso y trate de ver el despliegue como una oportunidad desafiante para crecer.
- La comunicación es importante entre el soldado y el miembro de la familia. Utilice todos los medios de comunicación (por ej., llamadas telefónicas, correos electrónicos, cartas, etc.). Es importante mantenerse en contacto; sin embargo, trate de finalizar las conversaciones telefónicas y cartas con una nota positiva.

**Algunas sugerencias generales para ayudar a los niños a sobrellevar las circunstancias de despliegue de un soldado (padre):**

- Mantenga la honestidad con los niños en cuanto al despliegue militar de su padre o madre. Comparta información sobre el trabajo del soldado y lo que su padre o madre está haciendo por nuestro país. Conteste preguntas abiertas y honestamente, utilizando palabras que sus niños puedan entender.
- Dé a los niños un método de medir el paso del tiempo. Proporcione un calendario para ayudar a su hijo a contar los números de días en que el padre o madre permanece en servicio.
- Asegúrese de que los padres de su esposo(a) reciban información. Los padres del soldado comparten sus preocupaciones sobre la salud y el bienestar de su hijo o hija en servicio. Los abuelos y la esposa pueden apoyarse mutuamente durante el despliegue.

- Continúe proporcionando un entorno estructurado, estable y seguro para sus niños. Los niños necesitan sentirse amados, protegidos y seguros mientras el otro padre está ausente.
- Asegúrese de que el padre ausente sea parte de las conversaciones diarias.
- Ayude a los niños a figurar lo que escuchan y ven en las noticias. Descubra lo que los niños saben y entienda y hable con ellos sobre sus sentimientos. Observe las indicaciones que indirectamente perciba del niño Déle mínima información a distintos intervalos y vea cómo su hijo responde antes de decidir qué hacer a continuación.
- Proporcione a sus niños un método para comunicarse con el padre en servicio, por ej., escribir una carta o acceso a correo electrónico.
- Trate de mantener las rutinas y tradiciones familiares durante la ausencia del otro padre.
- Haga que los niños participen en actividades externas y mantengan constante comunicación con las escuelas.

>>>>> [ Para más información, obtenga acceso a: ]  
[https:// www.militaryonesource.com](https://www.militaryonesource.com)

National Suicide Prevention Lifeline  
1-800-273 TALK (8255)



>>>>> [

Para respaldar el rendimiento a largo plazo, usted y sus soldados necesitan 7 a 8 horas de descanso cada 24 horas.

]

# Control del sueño y preparación de los soldados

## Una guía para los líderes y los soldados

Al igual que los alimentos, el agua y el aire, dormir es una necesidad. Cuando no dormimos lo suficiente, esto afecta nuestro rendimiento y pone a riesgo a nuestros compañeros y a nosotros mismos. Reaccionamos más lentamente, es más difícil mantener el enfoque, es más difícil pensar y nos sentimos estresados más fácilmente. Cometemos más errores, tomamos malas decisiones, juzgamos incorrectamente. Para empeorar las cosas, los efectos de la falta de sueño se manifiestan de repente. En otras palabras, cuando no dormimos lo suficiente, no podemos estimar bien el impacto que esto tiene sobre nuestras habilidades y rendimiento.

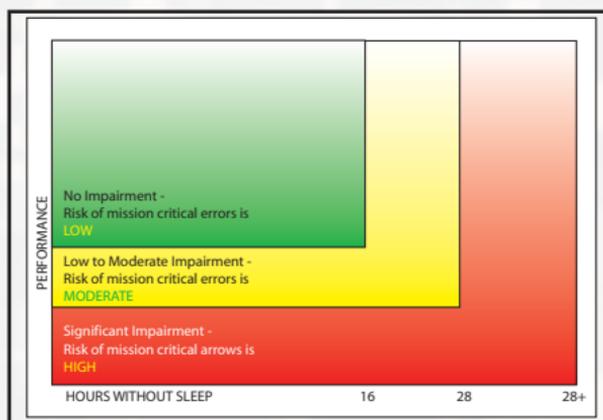
La falta de sueño podría hacer que un soldado se quede dormido al volante y cause el vuelco de su vehículo. Un médico-soldado que no hubiera dormido lo suficiente podría administrar la dosis equivocada de medicinas. Un soldado que no hubiera dormido lo suficiente y que estuviera de guardia, podría no darse cuenta de una amenaza o podría reaccionar demasiado lento. Un soldado que no hubiera dormido lo suficiente podría transponer los dígitos al ingresar las coordenadas en un sistema de control de incendio. De manera más general, la falta de sueño podría hacer que el soldado tomara decisiones tácticas equivocadas. En conclusión, ¡la falta de sueño puede hacer que los soldados pierdan la vida!

### Falta de sueño y rendimiento

Esta gráfica muestra la relación entre la falta de sueño y el rendimiento. Puede utilizar esta gráfica para medir su estado de sueño o el estado de sueño de sus soldados. Esencialmente, cuanto más tiempo pase sin dormir, más

deficiente será su rendimiento para cualquier cantidad de tareas. En general, alrededor de las 16 horas después de despertarnos, podemos mantener un rendimiento normal sin un impedimento notable (la zona verde). Después de pasar 16 horas sin dormir, comenzamos a ver una notable disminución en nuestro rendimiento (la zona ámbar). Para cuando estamos despiertos por 24 horas, el tiempo de nuestra reacción es peor que si estuviéramos intoxicados al nivel legal. Luego de 28 horas sin dormir, nuestro rendimiento queda considerablemente impedido con la posibilidad de cometer errores críticos que pasen a un nivel inaceptable (la zona roja).

Figura 1.



## Control del sueño

Para mantener el rendimiento a largo plazo, tanto usted como sus soldados necesitan entre 7 y 8 horas de sueño cada 24 horas. Cuando los soldados no duermen las horas suficientes, su rendimiento se degradará con el tiempo. El promedio de 4 a 6 horas de sueño cada 24 horas, mantendrá a los soldados en la zona ámbar (donde el riesgo de cometer errores críticos en la misión aumentará de

manera moderada) por períodos de hasta varias semanas. Menos de 4 horas de sueño mantendrá a los soldados en la zona roja (donde el riesgo de cometer errores críticos es inaceptablemente alto). El sueño no debe ser continuo para ser efectivo. Si bien es cierto que es preferible que los soldados tengan un tiempo ininterrumpido de sueño, varios períodos cortos de sueño que sumen entre 7 y 8 horas también puede mantener un estado de alerta y rendimiento.

### **Sugerencias para el control del sueño**

#### **• Sugerencias para los soldados**

- No dormir en áreas donde haya actividad regular
- Al dormir, minimice la exposición al ruido y las luces - use tapones para los oídos y anteojos oscuros o una máscara para dormir
- Evite el consumo de medicinas para dormir expeditas sin receta, ya que causan aturdimiento, pero no mejoran el sueño actual
- Duerma siempre que pueda, aun si es por corto tiempo, es mejor que no dormir para nada y los beneficios de varias siestas cortas puede sumarse rápidamente

#### **• Sugerencias para los líderes**

- Desarrolle un programa de control del sueño para su unidad, que dé a los soldados suficiente tiempo para que duerman entre 7 y 8 horas de cada 24 horas.
- Los soldados que tratan de dormir durante el día requieren oportunidades de más tiempo (o más frecuentes) para dormir y compensar la reacción normal del cuerpo ante la interrupción del ciclo de sueño
- Nunca ponga a sus soldados en una posición donde deban elegir entre obtener el descanso adecuado

y otras actividades importantes fuera de servicio (higiene personal, llamar a su casa, etc.). Ellos siempre sacrificarán el sueño en estas situaciones.

- Planifique tiempos de descanso que dé a los soldados oportunidades para dormir de manera constante

- **Recuerde...**

- Su rendimiento se ve afectado tan pronto como comienza a dejar de dormir lo necesario
- Si le cuesta mantenerse despierto, su habilidad para funcionar ya está afectada

- **Si la falta de sueño llegara a ser inevitable...**

- Use cafeína – beba el equivalente a dos tazas de café (~200 mg de cafeína) cada 2 a 4 horas;
- El uso de la cafeína como se describe anteriormente lo ayudará a mantener el rendimiento, aun si no hubiera dormido de manera moderada

>>>>> [ Para más información, obtenga acceso a: ]  
[https:// www.militaryonesource.com](https://www.militaryonesource.com)

National Suicide Prevention Lifeline  
1-800-273 TALK (8255)



>>>>> [ Estas técnicas y las habilidades para sobrellevar los desafíos no pueden hacer un evento horrible y trágico aceptable o fácil, pero pueden ayudarlo a usted y a sus compañeros de equipo a sobrellevar mejor el estrés para poder completar la misión. ]

## Los lesionados y los muertos

En situaciones de combate o de desastre, usted podría ver, escuchar, oler y quizás hasta tenga que hacerse cargo de personas lesionadas o muertas. Podrían ser hombres y mujeres de todas las edades.

Usted podría sentirse invadido por sentimientos como lástima, horror, repulsión e ira ante la falta de sentido o la maldad del evento. Usted podría sentirse culpable por no poder prevenirlo, por sobrevivirlo o por no ayudar lo suficiente. Estas reacciones son algo normal de un ser humano. Usted podrá culparse a sí mismo o a los EEUU. Lo que más duele es cuando una de las víctimas le recuerda a alguien que usted ama o a usted mismo.

Tenga en cuenta que estos sentimientos son honorables y que confirman su humanidad. Sin embargo, a veces podría sentirse emocionalmente adormecido y podría usar el “humor negro” para hacer que el sufrimiento y las muertes parezcan menos terribles. Sea lo que fuera que sienta, recuerde que su misión debe continuar.

Las siguientes son lecciones aprendidas por personas que enfrentaron estas horribles experiencias. Estas pautas pueden ayudarlo a cumplir con la misión y a vivir con los recuerdos sin que lo atormenten.

1. Recuerde el propósito más importante de lo que debe hacer. Usted está demostrando verdadero interés, compartiendo esperanza y previniendo enfermedades para los vivos. Usted está recuperando los cuerpos para registrarlos y darles entierros respetables.
2. Limite exponerse a los estímulos: no recorra los alrededores, utilice cortinas, cortinas de poncho, separadores, cubiertas, bolsas para cadáveres y barreras para mantener alejado a cualquiera que no necesite ver.

3. Utilice guantes y uniformes desechables si estuvieran disponibles.
4. Oculte los olores con desinfectantes, desodorantes, aromatizantes de ambiente. Guarde los perfumes o lociones para después de afeitarse para más adelante. No se sorprenda cuando los olores desencadenen recuerdos.
5. Tenga compasión, pero NO SE ENFOQUE en una víctima individual, especialmente aquellas con las que más se sienta identificado. No se enfoque en los efectos personales.
6. Haga que las personas que NO examinaron el cuerpo examinen las cosas personales que se recogieron para identificación del cuerpo o inteligencia.
7. Recuérdese a sí mismo que el cuerpo no es “la persona”, solo sus restos.
8. Mantenga vivo el sentido del humor, aun el “humor negro”, con sus compañeros de combate que lo entienden, pero no se vuelva muy grosero ni demasiado personal (por ejemplo, burlarse entre ustedes).
9. No profane ni robe a las víctimas, estos son crímenes penados por CJUM, los códigos de justicia sobre el uniforme militar.
10. Haga oraciones en silencio, pida a los ministros eclesiásticos de la unidad o locales que conduzcan los servicios fúnebres.
11. Planee descansos frecuentes; mantenga la buena higiene, tome bastantes líquidos y coma buena comida. El comando deberá proveer instalaciones para lavarse las manos y la cara y más adelante para duchas y ropa limpia.
12. Haga que su equipo se reúna para apoyo mutuo y aliento. Reconozca los aspectos horribles, pero no

- piense mucho en los detalles de esos recuerdos.
13. Ayude a sus compañeros de combate o subordinados angustiados al escuchar sus problemas. No salte con respuestas genéricas. No confunda sus sentimientos con debilidad. Dígales que son normales y honorables. Recuérdeles que la misión debe continuar y que el equipo los necesita a todos.
  14. Si lo previnieron acerca de la misión, prepárese para lo que verá y hará; tome sus suministros y su equipo mencionado anteriormente.
  15. Luego, no se sienta culpable por distanciarse mentalmente del sufrimiento o de las muertes trágicas de los individuos.
  16. No se desanime con sueños horribles, ni al sentirse tenso, ni con los recuerdos invasivos. Estos son normales y es mejor tenerlos ahora que reprimirlos. No los esconda. Compártalos con sus compañeros de combate y mantenga vivo ese sentido del humor positivo.
  17. Uno o tres días después de la exposición, participe en un evento crítico de reflexión con personal entrenado de su unidad de apoyo ministro y/o equipo de control del estrés de combate/salud conductal.

Estas técnicas y las habilidades para sobrellevar los desafíos no pueden hacer un evento horrible y trágico aceptable o fácil, pero pueden ayudarlo a usted y a sus compañeros de equipo a sobrellevar mejor el estrés para poder completar la misión. Siéntase orgulloso de lo que hizo y utilice estas lecciones aprendidas para cuidar de usted mismo, sus compañeros de combate y su familia cuando regrese a casa.

TG 320 JUL 11

1-800-222-9698

<http://phc.amedd.army.mil>

U.S. ARMY PUBLIC HEALTH COMMAND

