

# Construir una nueva misión:

Encontrar propósito y conexión después del servicio militar

La transición a la vida civil es diferente para cada persona, igual que lo fue la experiencia en el servicio militar. No importa cómo enfrentes este cambio: estos consejos pueden ayudarte a encontrar equilibrio en esta nueva etapa de tu vida. **Tu servicio al país fue valioso, y ahora es momento de descubrir nuevas formas de sentirte realizado y mantener un sentido de propósito.**

## Crear comunidad y conexiones

Dejar el ejército a menudo significa separarte de una red de compañeros que compartían tu misión. Reconstruir esas conexiones puede ser clave para volver a sentirte parte de una comunidad y recuperar un sentido de pertenencia.



Reconstruye la comunidad participando en grupos de veteranos, organizaciones locales o actividades en equipo que ofrezcan estructura, objetivos compartidos y un propósito.

Aprovecha tu experiencia para contribuir a la sociedad, ya sea entrenando, enseñando o liderando iniciativas en tu barrio o en la comunidad en general.

No lo hagas solo. Crear y mantener relaciones sólidas es fundamental para sentirte estable y cuidar tu salud mental después del servicio militar.

## Redefinir el propósito



El servicio militar te daba metas y responsabilidades claras. En la vida civil, tienes la oportunidad de crear nuevos objetivos y definir tu propósito según tus propios valores y sueños.

Después del servicio, tus metas pueden ser personales, profesionales o una combinación de ambas. Puedes enfocarte en emprender, ser mentor, trabajar en seguridad pública, educar a otros veteranos o participar en actividades de voluntariado.

Usa el método SMART para establecer tus metas. Este enfoque te ayuda a crear objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un límite de tiempo.

## Crear estabilidad y bienestar

La transición fuera del servicio militar puede ser difícil por muchas razones, como la pérdida de relaciones, la falta de actividad física estructurada, los retos para adaptarse a nuevas carreras, el acceso limitado a recursos o las preocupaciones financieras.



Cuida tu salud mental manteniendo una rutina que incluya actividad física regular, descanso adecuado, alimentación equilibrada, relaciones significativas y hábitos diarios con propósito. Estos elementos fortalecen la estructura y la resiliencia.



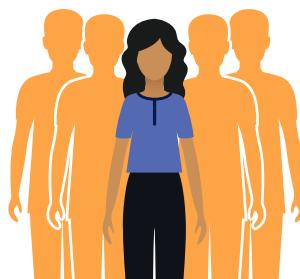
Trasladar tus habilidades al mundo civil puede ser un desafío. Existen recursos que pueden ayudarte a facilitar la transición hacia una nueva carrera o situación financiera.



Después del servicio militar, es importante crear intencionadamente nuevas rutinas, conexiones y metas que te ayuden a lograr una transición fluida y satisfactoria.

## Fortalecimiento de la salud mental

Cada persona vive su experiencia en el ejército y la transición fuera de él de manera diferente, y eso puede influir en su salud mental. Ya sea que necesites apoyo para superar un trauma vivido durante el servicio o que enfrentes nuevos síntomas después de él, buscar ayuda puede ser el primer paso para comprender lo que sientes y crear un plan que te ayude a avanzar.



Si experimentas síntomas prolongados como irritabilidad, dificultad para dormir, entumecimiento emocional, pérdida de propósito, aislamiento, afrontamiento poco saludable, hipervigilancia, recuerdos intrusivos, distanciamiento o ansiedad constante, puede ser momento de buscar apoyo profesional.

Afecciones como la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático se pueden tratar mediante opciones de atención de salud mental como grupos de apoyo, terapia conversacional y administración de medicamentos. Explora las opciones disponibles y busca ayuda lo antes posible.

## Por dónde empezar

La transición fuera del servicio puede ser abrumadora, pero no tienes que afrontarla solo. A continuación, encontrarás algunos pasos iniciales para reconectarte, encontrar apoyo y acceder a recursos disponibles:



### Organizaciones locales de veteranos (VSO):

Comunícate con la organización de veteranos de tu ciudad o estado para recibir ayuda con beneficios, empleo y programas locales.



### Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) de EE. UU.:

Obtén apoyo en salud mental, orientación profesional, educación, vivienda y otros servicios a través del VA o de los centros locales para veteranos.



### Pregúntale a otros veteranos:

Las recomendaciones de compañeros pueden ayudarte a conocer programas locales de confianza y a encontrar recursos adicionales a los que puedas tener derecho.



### Organizaciones de veteranos:

Grupos como Home Base, Wounded Warrior Project, Team Red, White & Blue, Disabled American Veterans y Veterans of Foreign Wars ofrecen redes de compañeros, mentorías y eventos comunitarios. También puedes buscar otras organizaciones reconocidas dentro de tu comunidad. Ten en cuenta que algunas, como Home Base, brindan asistencia sin importar la época en que hayas servido o el tipo de baja recibida.



### Redes nacionales especializadas:

Warrior Care Network (Home Base, UCLA, Rush University y Emory University) ofrece atención intensiva para la recuperación de la salud mental en todo el país.

**Si tú o alguien que conoces está pasando por una crisis, hay líneas de atención disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, que ofrecen apoyo confidencial.**

**Línea de crisis para veteranos:** Llama o envía un mensaje de texto al **988** y pulsa **1**, o chatea en [VeteransCrisisLine.net](http://VeteransCrisisLine.net)

Este recurso fue creado en colaboración con Home Base Veteran and Family Care.

Encuentra más recursos en [www.mentalhealthcareworks.org/es](http://www.mentalhealthcareworks.org/es)

