

## ¿Que deben saber las familias cuando regresa un veterano a casa?

Según el veterano de VietNam, Ord Elliott, cuando regresa a casa un militar proveniente del campo de batalla y que por tanto ha visto los horrores de la guerra, siempre lleva consigo traumas y secuelas, heridas espirituales muy difíciles de borrar. Incluso aunque parezca una persona muy adaptada a la situación y sin problemas psicológicos visibles.

“Cuando volví de la guerra, mi dolor interior lo sentí como un asunto digamos ‘personal’, pero logré que ese sufrimiento se canalizara a través de mi escritura creativa, y ese detalle creo que logró mantenerme mucho más sano”, dice Elliott, un ex comandante de pelotón en los Marines y autor del libro titulado *The Warrior's Silence*.

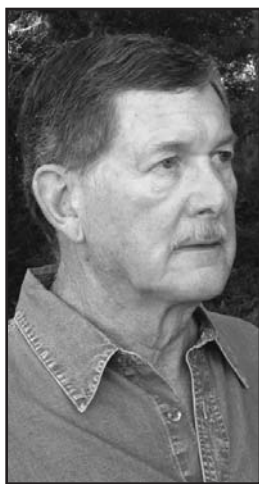
“Todavía siento la sensación de que mucho de lo mejor mi se perdió en esa guerra, y por eso sufro cuando pienso que las guerras más recientes libradas por nuestro país también han provocado un trauma similar en los militares de estas nuevas generaciones. Cuando escucho las noticias sobre el suicidio alarmantes entre los soldados y sus problemas con las drogas y la falta de vivienda, me recuerda a los amigos que he perdido, y las vidas que no fueron capaces de tener.”

Aunque la intención inicial de Elliott fue escribir libros sobre temas de negocios, de pronto comenzó a escribir poemas sobre su experiencia de la guerra. Y luego, a través de los años, la escritura se le convirtió en una gran ayuda, en una actividad terapéutica, explica el veterano.

“Simplemente afloró esa creatividad, salió de mí cinco años después de llegar a casa”, dijo Elliott.

“Desafortunadamente, para muchos veteranos de esta época, quienes combatieron recientemente en Irak y Afganistán, la forma de expresar su dolor es mediante el alcoholismo, las drogas, la delincuencia, la depresión y la violencia”.

Pero el autor de *The Warrior's Silence* consi-



Autor y veterano de VietNam, Ord Elliott.

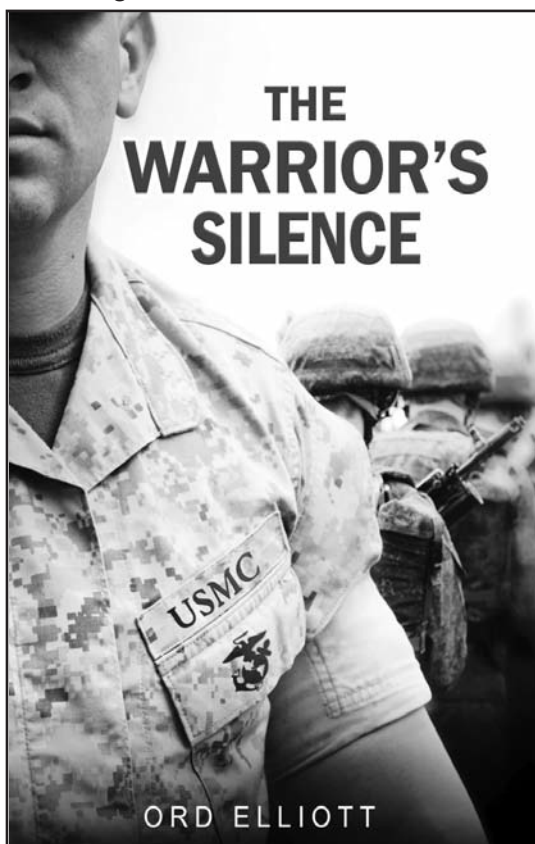
dera que existen otros caminos disponibles para los veteranos que tienen dificultades a la hora de adaptarse a la vida civil.

“De alguna manera tuve suerte, tuve una buena educación en la Universidad de Princeton, un sentido de propósito y nunca me deje vencer por los trastornos postraumáticos”, aclaró Elliott. “Pero podemos afirmar con seguridad que todos los veteranos regresan de los combates obsesionados por lo que han sufrido.”

Aunque la mayoría de los civiles nunca pueden entender los horrores de la guerra-es una preocupación que por lo general nunca puede ser totalmente resuelta durante el resto de la vida-en cambio si existen varias maneras de poder ayudar a los veteranos una vez que ellos regresan de nuevo junto a sus familias. Esos recursos son los siguientes:

- Asegúrese de que tengan disponible algún tipo de expresión creativa: Elliott ha escuchado numerosas historias en las cuales aparecen veteranos que no quieren hablar de sus experiencias en el campo de batalla. Simplemente muchas personas no saben cómo hacer una catarsis de manera constructiva. Pero todos nuestros pensamientos y emociones se pueden expresar libremente mediante actividades creativas, como la escritura, el arte, la música, e incluso hasta la cocina.

- Paciencia y comprensión: “Usted jamás va estar equivocado o



Portada del libro *The Warrior's Silence*.

haciendo algo mal si resulta tolerante y ofrece amor a las personas. Es un recurso que usted puede aportar mientras busca la ayuda de un profesional capacitado que facilite al veterano vencer su depresión y ansiedad”, dice Elliott. “Es importante ofrecer apoyo emocional, incluida la ayuda que necesitan los veteranos para llegar a sus citas médicas y en lo relativo a las sesiones de trabajo psicológico con la presencia de la familia.”

- Analice muy bien por quien vota en las elecciones: Hay muchos esfuerzos sobresalientes realizados por organizaciones no lucrativas que ayudan a los veteranos. Pero la mejor medicina es la prevención, afirma Elliott. En el año 2001, cuando la guerra de Irak se estaba preparando, él sintió la misma excitación que la experimentada cuando se disponía a partir para Vietnam muchos años antes. “Estaba sorprendido de que yo pudiera sentir de esa manera, pero luego rápidamente me recordaba todo lo que había sufrido en la guerra”, dice. “Si las familias y los ciudadanos realmente quieren ayudar a los hombres y mujeres que forman parte de las

Fuerzas Armadas de Estados Unidos, deben desconfiar de los políticos porque ellos jamás han estado en combate y por eso se apresuran al momento de declarar las guerras”.

### Acerca de Ord Elliott

Fue jefe de un pelotón de marines en Vietnam y tras incorporarse a la vida civil consiguió obtener un doctorado en la Universidad de Princeton relacionado con la gestión de negocios. Todos estos antecedentes hacen de Elliott un escritor que redacta desde una perspectiva poco habitual. Ha asesorado a empresas como General Electric, Allied Signal, Shell Oil, Pacific Gas and Electric, Intel, Philips, Cisco System y también compañías tecnológicas de Silicon Valley. Elliott es también el autor de varios libros.

## Noticias útiles de AARP: El SNAP

Por Dave Mollen

Presidente estatal de AARP Nueva Jersey

El SNAP (Programa Suplementario de Asistencia Nutricional) de Nueva Jersey puede ayudar a las familias que pasan hambre.

Según AARP Foundation, casi 9 millones de personas de 50 años o más están en riesgo de pasar hambre diariamente; un aumento de un 79% en tan solo 10 años. En Nueva Jersey, las cifras son igualmente desalentadoras.

En efecto, miles de residentes a través de todo el estado viven con la inseguridad de no saber de dónde provendrá su próxima comida. No cuentan con los recursos necesarios para comprar los alimentos que necesitan para su sustento y se ven forzados a escoger entre pagar las facturas esenciales o los comestibles. En muchos casos, esto sucede a pesar de los grandes esfuerzos de sus familias y amigos, que a menudo intentan hacer más de lo que pueden. En una economía como la actual, la realidad es que las maneras para estirar los recursos económicos familiares son limitadas. Pero lo más trágico de todo esto es que esta situación no tiene por qué ser así.

Existen recursos para ayudar a muchas de estas familias que luchan, brindándoles los fondos que necesitan para completar su presupuesto para la compra de comestibles, permitiéndoles la flexibilidad de comprar los alimentos que necesitan sin que tengan que sacrificar el pago de las facturas de servicios básicos, los medicamentos tan necesarios y otras cosas esenciales para la vida.

SNAP de Nueva Jersey es uno de esos recursos. Este es un programa de asistencia nutricional diseñado para complementar su presupuesto para comestibles de modo que pueda comprar alimentos que lo mantengan sano. Las personas inscritas en el programa recibirán una tarjeta, parecida a una tarjeta de crédito o débito, precargada con cierta cantidad de dinero que se repondrá automáticamente

## SECCION PROFESIONAL

### ABOGADOS

**JULIO SANCHEZ**  
Abogado

- Accidentes de Automóvil
- Caídas por negligencia de otro
- Accidentes de Trabajo
- Muerte por Negligencia (wrongful death)
- Caos de Incapacidad al Seguro Social

425 Elmora Ave., Elizabeth  
(908) 355-0666

### MEDICOS

**DR. PEDRO GUTIERREZ**

CIRUJANO GENERAL

464 NORTH AVE., ELIZ.  
(908) 351-0790

Aceptamos Mayoría de Seguros

### QUIROPRACTICOS



**THOMAS HAVERON D.C.**  
QUIROPRACTICO

333 Harrison Ave. Harrison (973) 482-1600  
909 Elizabeth Ave. Elizabeth (908) 629-0800

1-888-4-AYUDATE  
(888) 429-8328

**DR. ERNESTO MARTICORENA**  
**DR. SOKRATIS DRAGONAS**

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES  
DOLORS DE ESPALDA Y CUELLO

**ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION**  
560 Newark Ave. Elizabeth, NJ  
(908) 355-3358

## Celebre, pero invite a su bolsillo

Por: Luisa Fernanda Montero

Se acerca la época de pastores, villancicos, regalos y muchas luces. La navidad está a la vuelta de la esquina y los planes de descanso y diversión empiezan a rondarle la cabeza. Muy bien, entonces llegó la hora de pensar seriamente en su bolsillo.

Si bien es cierto que todos nos merecemos un tiempo de descanso y que es saludable compartir en familia, también es cierto que si no organizamos nuestras finanzas, la diversión de fin de año puede salirnos muy cara.

La buena noticia es que estamos a tiempo. Un poco de planeación, sentido común y creatividad podrán lograr que sus fiestas sean muy agradables y que no comprometa sus finanzas mas allá de sus capacidades.

Para empezar, siéntese y piense qué es lo que realmente tiene más importancia para usted en estas fiestas. ¿Lo más importante son los regalos de sus hijos? ¿Tal vez la cena de navidad? ¿La celebración de fin de año? ¿Pasear?



Luisa Fernanda Montero

Es muy probable que su familia tenga sus propias costumbres. Lo importante es que usted analice qué es lo más importante para usted y para su familia y de acuerdo a eso haga un plan de gastos.

Organice sus prioridades y determine cuanto dinero puede invertir en cada cosa. Sea sincero con usted mismo y considerado con su bolsillo. La idea es evitar que en los primeros meses del año colapsen sus finanzas. No se exceda.

Además recuerde que no todo en la vida lo compra el dinero. Si su situación económica no es la mejor, sea creativo. Hay muchas cosas que se pueden hacer con las manos. Seguramente algún miembro de su familia tiene habilidades para tejer, bordar o dibujar, úselas.

A la hora de las compras. Prepárese. Una vez determinado el presupuesto, realice una lista de las cosas que necesita. No se deje alcanzar del tiempo. La prisa no es buena consejera. Póngase zapatos cómodos, deje a los niños en la casa y no se salga del presupuesto. Compre lo que decidió que iba a comprar y no se llene de objetos que no necesita solo porque están mas baratos.

Siempre es bueno comparar precios, por eso es útil contar con el tiempo necesario. Haga una ruta inteligente para que no gaste demasiado en gasolina o transporte ¡y no olvide la lista!

A la hora de la cena, lo mejor es cocinar en casa. Haciéndolo se evitará varios gastos extras como el transporte y las propinas. Además, se trata de compartir en familia y la fiesta puede empezar con la preparación de los alimentos desde muy temprano.

Está a tiempo fe planificar sus fiestas sin olvidar a su bolsillo. Hágalo. Recuerde que la prisa no es buena consejera. Y si sus bolsillos disfrutan de plena salud, trate de mantenerlos así. No se deje por fuera de la lista de regalos y recuerde que lo más importante es el cariño que se comparte en familia. Hay detalles y momentos sin precio.

## Ayuda de la organización Jugadores Anónimos

Union, NJ - Gamblers Anonymous, una organización sin fines de lucro que ayuda a las personas adictas al juego, anunció que el domingo 9 de diciembre planea efectuar su evento público anual en los locales de la United Methodist Church, un templo localizado en la esquina de Berwyn y Overlook Street, en la ciudad de Union.

La actividad, prevista a comenzar a las 7 y concluir a las 9 de la noche, se viene efectuando cada diciembre desde el año 1973.

La velada del 9 de diciembre incluirá terapias y otras ayudas psi-

cológicas para aquellas personas enfrentando situaciones de ludopatía, es decir el desorden adictivo caracterizado por la conducta descontrolada en relación con los juegos de azar.

Según expertos, la inversión de tiempo, energía y dinero en las actividades de juego aumenta con el tiempo y la persona se va haciendo más dependiente del juego para enfrentar la vida diaria.

El descontrol progresivo y los gastos desmesurados de dinero llevan a problemas económicos y familiares severos y a mucho stress psicológico a las persona adicta.

Esto les causa depresión y ansiedad que muchas veces ponen incluso en peligro la vida del adicto.

Durante el encuentro igualmente se repartirá literatura sobre el tema de la ludopatía y un ligero refrigerio. El estacionamiento será gratuito.

Las personas interesadas en asistir a la reunión de Gamblers Anonymous o conocer más detalles sobre la organización pueden comunicarse con el presidente de la filial de Union, Paul B., mediante el 732-221-4758 o con Mike G. (a cargo de relaciones públicas), a través del 908-289-4641.

**Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo**  
les desea...

**MURGADO & CARROLL, Esqs.**  
Abogados

Abierto de Lunes a Viernes, incluso citas por la noche

Le ayudaremos en todo tipo de caso legal:

**ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN**  
**DIVORCIOS ❖ CORTE MUNICIPAL**  
**ACCIDENTES DE TRABAJO**

La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes

**761 Westfield Avenue**  
**Elizabeth, New Jersey 07208**  
**(908) 659-0101**

todos los meses.

Para información de cómo inscribirse en el programa SNAP de Nueva Jersey, llame libre de cargos a la línea de información de AARP, al 1-855-728-4155.