

# Qué esperar

Guía para las familias de los nuevos bomberos

(Segunda edición)



COMBS



**NVFC**

NATIONAL VOLUNTEER FIRE COUNCIL  
FIRE • EMS • RESCUE



---

Esta guía ha sido elaborada por el Grupo de Trabajo Familiar del Consejo Nacional de Bomberos Voluntarios.

La misión del Grupo de Trabajo Familiar del Consejo Nacional de Bomberos Voluntarios es proporcionar a los rescatistas voluntarios y a sus familias educación y recursos de apoyo para el compromiso familiar con el fin de fomentar un impacto positivo en las vidas de los rescatistas voluntarios y sus familias.

La visión del Grupo de Trabajo Familiar del Consejo Nacional de Bomberos Voluntarios es ser la voz reconocida y el principal recurso para proporcionar apoyo y educación a los rescatistas voluntarios y a sus familias en todo el país.

Miembros del Grupo de Trabajo Familiar:

**Paul Acosta**

**Jennifer Bullard**

**Dan Degryse**

**Jimmie Duncan**

**Anita Hirsch**

**Steve Hirsch**

**Dr. Candice McDonald**

**Burk Menor**

**Sheri Nickel**

**Wendy Norris**

**Dallas Renfrew**

**Martie Roy**

**Reid Vaughn**

---



2024©

## *Querida familia del cuerpo de bomberos:*

*Estamos encantados de darle la bienvenida a la increíble aventura que supone pertenecer a los servicios de bomberos y emergencias. Se incorpora a las filas de un legado respetado, honrado y reconocido por su influencia en la vida de los vecinos y las comunidades en las que todos vivimos. El impacto de formar parte del cuerpo de bomberos es transformador y cambia la vida.*

*Nos hemos asociado con el Consejo Nacional de Bomberos Voluntarios (NVFC) para desarrollar esta guía, con el objetivo de ofrecer ideas y respuestas a las familias de los nuevos voluntarios sobre lo que significa formar parte de esta gran labor. Como todo lo que merece la pena en la vida, hay que hacer sacrificios, esforzarse y enfrentarse a retos. Pero también hay mucha diversión y alegría en esta gran vocación que es única en el mundo de la respuesta a emergencias.*

*Los bomberos y los rescatistas pueden hacer cosas que solo unos pocos tienen el privilegio de experimentar. Hay momentos maravillosos e inspiradores que redefinirán su criterio de lo que es verdaderamente importante y lo que de verdad cuenta. Winston Churchill lo describió mejor que nadie: “Nos ganamos la vida con lo que conseguimos. Hacemos una vida con lo que damos”.*

*Esta guía se centra en una verdad fundamental: ser voluntario profesional es realmente un asunto de familia. Los efectos se dejarán sentir, tanto los buenos como los difíciles, en todo el hogar. No eludiremos ni minimizaremos las dificultades de pasar tiempo fuera de casa, perderse acontecimientos y la realidad de realizar un trabajo peligroso. Esperamos darle una visión honesta de lo que puede esperar y algunas estrategias para superar los desafíos que conlleva ser parte de una familia de bomberos.*

*También destacaremos los increíbles beneficios de los que disfrutará su familia al ser aceptada como miembro de “nuestra familia”, una familia cuyos valores fundacionales se centran en la bondad, el valor, la amabilidad y la camaradería. El cuerpo de bomberos es una institución consagrada que trata de acogerle y enseñarle una forma de ser diferente de la cultura de la “selva” que impera en el resto del mundo. Una forma “centrada en los demás” y comprometida a estar presente en el peor día del prójimo para mejorarlo.*

*Los bomberos son nuestras personas favoritas, sin lugar a dudas. Llevamos más de 38 años trabajando en el cuerpo de bomberos y creemos de verdad en lo que representan y en la importancia de su trabajo. Y sentimos mucho amor y respeto por las familias de los bomberos. Ustedes son los héroes anónimos detrás de los héroes, y nosotros también nos comprometemos a animarlos. Empecemos juntos este viaje: no hay aventura como la que están a punto de emprender. Apuesto a que apreciarán la recompensa el resto de su vida. Esa ha sido nuestra experiencia, ya que hemos sido realmente bendecidos por lo que el cuerpo de bomberos ha significado para nuestra familia. Nos sentimos honrados de estar a su lado y esperamos servir juntos.*

*Mike y Anne Gagliano*

# Índice

<b>Carta de los autores</b>			
<b>¿Qué significa ser “rescatista voluntario”?</b>	<b>6</b>		
El Cuerpo de Bomberos Voluntarios: una familia como ninguna otra	6		
Cuando alguien llama al 911: las llamadas	6		
Comprender el horario de los bomberos voluntarios	7		
Los bomberos y los rescatistas se ensucian	7		
Uniforme	8		
Equipos de protección personal (EPP)	8		
Carcinógenos y EPP	8		
Responder a la llamada	8		
Los voluntarios no operativos son miembros vitales	9		
Despertarse en mitad de la noche forma parte del trabajo	9		
Los beneficios del voluntariado	9		
<b>Incluso las mejores familias tienen retos</b>	<b>11</b>		
El trabajo es peligroso	11		
Llamadas y más llamadas	12		
Requisitos de capacitación	13		
Higiene del sueño	13		
Sacrificios por servir	14		
<b>Tomar conciencia de las repercusiones psicológicas</b>	<b>15</b>		
Mayor riesgo de problemas de salud conductual	15		
Resiliencia	15		
Estrés	16		
Salud mental	16		
Abuso de sustancias	17		
Fatiga por compasión, estrés traumático secundario	17		
Reacciones comunes al trauma	17		
Afrontar el trauma	18		
Apoyo del cuerpo de bomberos	18		
Apoyo familiar	18		
Búsqueda de apoyo externo	19		
<b>3 Mentalidad, forma física y nutrición</b>	<b>20</b>		
Comunidad	20		
Forma física	21		
Apto para el servicio	21		
Otros beneficios del ejercicio	21		
Alimentación y nutrición	22		
Programas comunitarios de nutrición	22		
Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional (EFNEP)	22		
Programas de bienestar	22		
<b>Mantener una relación sólida</b>	<b>24</b>		
Comunicación en las relaciones	24		
La comunicación en las relaciones comprometidas	24		
Cinco conversaciones esenciales para las parejas de bomberos	25		
Conversación n.º 1: Tiempo de reintegración	25		
Conversación n.º 2: Crudeza y humor negro	26		
Conversación n.º 3: Afrontar los días difíciles	26		
Conversación n.º 4: La mentalidad de solucionar los problemas	27		
Conversación n.º 5: La primera familia primero	27		
<b>Los hijos y el trabajo de bombero</b>	<b>29</b>		
Enseñar a los hijos a apreciar el trabajo de bombero	29		
Conciliar la vida de padre y de voluntario	29		
Mantener un horario regular en casa para los hijos	29		
Comprometerse a pasar tiempo en familia	30		
Involucrar a los hijos en los actos del cuerpo de bomberos	30		
El poderoso efecto de las mascotas	30		
El tiempo en familia NO es negociable	31		
Los adolescentes y los bomberos voluntarios	31		
<b>Los dones de ser rescatista voluntario</b>	<b>32</b>		
El don de la pasión	32		
El don de una segunda familia	32		
El don de dar	33		
<b>Conclusión</b>	<b>33</b>		
<b>Recursos y enlaces útiles para las familias de los bomberos voluntarios</b>	<b>34</b>		
<b>Notas</b>	<b>37</b>		



## Entonces, ¿qué significa ser un “rescatista voluntario”?

Le felicitamos por haber elegido este camino con los servicios de emergencia voluntarios. Puede que su ser querido sea el que se incorporó como rescatista, pero usted también es un miembro importante y valioso de la extensa familia del cuerpo de bomberos. Usted será quien apoye a su ser querido a lo largo de su carrera como voluntario. También sentirá los impactos, retos y recompensas de la vida en el cuerpo de bomberos.

Aunque a veces se utilice el término “bombero”, la orientación que se ofrece en este documento está dirigida a las familias de los bomberos voluntarios, a los proveedores voluntarios de servicios médicos de emergencia (EMS) y a otras funciones operativas dentro de un cuerpo de bomberos voluntarios. El término “rescatista voluntario” también se utiliza para englobar a los voluntarios del servicio operativo de bomberos.

Como miembro de la familia del cuerpo de bomberos voluntarios, usted se incorpora a las filas del mayor grupo de bomberos de Estados Unidos, ya que el 65 % de todos los bomberos son voluntarios.<sup>1</sup> Se trata de hombres y mujeres que representan a comunidades de todos los tamaños y ubicaciones geográficas. El cuerpo de bomberos voluntarios está formado por miembros reales de la comunidad en la que prestan servicio. Sin duda, Hay un “compromiso personal” evidente, ya que su ser querido prestará atención de emergencia y apoyo a sus vecinos. Pero usted ya lo sabe, y probablemente sea una de las razones por las que su familia se ha comprometido a formar parte.

Este proceso comienza examinando algunas de las cosas más comunes que conlleva ser voluntario de una familia de rescatistas y que pueden diferir de aquello a lo que usted está acostumbrado.

### El Cuerpo de Bomberos Voluntarios: una familia como ninguna otra

Ser rescatista voluntario conlleva la imagen del sacrificio, el servicio a los demás y la dedicación de un tiempo precioso. Todo esto es muy cierto, y se tratará más adelante en esta guía. Pero no todo es dar y sacrificarse. Los voluntarios obtienen a cambio algo que muchos en el mundo buscan de verdad y no necesariamente encuentran.

Consiguen una conexión... Un equipo... Un grupo de personas diversas, pero con ideas afines que se unen por una causa noble y que merece la pena. Se unen a un grupo de personas con objetivos serios que trabajan juntos para lograrlos. Esta es una banda de hermanos y hermanas que se cubren las espaldas mutuamente, una verdadera familia de bomberos que trabajará para ayudarse mutuamente a tener éxito en el uso de sus talentos y energía para conseguir grandes cosas. Esta segunda familia dejará una impresión duradera en cada uno de los rescatistas y en su primera familia.

La **primera familia** se define como las personas emparentadas por nacimiento, matrimonio, adopción y relación de hecho, así como aquellas con las que mantiene una relación estrecha y se considera miembros de la familia. La primera familia puede sentirse más segura sabiendo que cuando su ser querido está en la estación, realizando algún curso de capacitación o en el lugar de la emergencia, la familia de bomberos vela por él.

### Cuando alguien llama al 911: las llamadas

Al principio, es probable que le impacten las llamadas. Dependiendo de su cuerpo de bomberos, es probable que

## El hogar es el lugar donde pueden repararse las emociones, la mente y el cuerpo.

– Dallas Renfrew

reciban distintos nombres, como “salidas”, “trabajos”, “alarmas” o simplemente “llamadas”. Es aquí donde el cuerpo de bomberos notifica al rescatista que alguien necesita ayuda y ha llamado al 911. ¡Piense en lo increíble que es que cada vez que oiga decir “911”, estén hablando realmente de SU ser querido, SU bombero!

Estas llamadas llegarán de muchas formas dependiendo de la localidad. Las notificaciones pueden llegar por teléfono, computadora, buscapersonas proporcionado por el cuerpo de bomberos, radio o de una persona real. Estas notificaciones pueden llegar a cualquier hora del día y de la noche, convocando al rescatista a entrar en acción.

Las llamadas son la razón de ser de su cuerpo de bomberos local. Representan a una comunidad necesitada y a un miembro de la comunidad que pide ayuda. Debería ser un gran motivo de orgullo saber que su rescatista se enfrenta a ese reto y presta ayuda donde no hay otra opción. Es importante recordarlo, ya que las llamadas llegan cuando llegan.

Ocurrirán en momentos inoportunos, a la peor hora posible y en medio de acontecimientos familiares entrañables. Ayuda reconocer que esas alertas intempestivas significan algo profundo. Su voluntario está respondiendo a una llamada de socorro. Esa cena navideña interrumpida, por frustrante que sea, significa que existe la posibilidad de que, con la ayuda de los bomberos, las vacaciones de otra persona no se conviertan en una tragedia. El sueño perdido y el tiempo que se pasa aparte no son sacrificios en vano. Las llamadas son un empeño de la máxima importancia imaginable. Pueden significar la diferencia entre la vida y la muerte.

### Comprender el horario de los bomberos voluntarios

Su cuerpo de bomberos le dará detalles sobre las expectativas específicas y los compromisos de tiempo. Estos varían de una organización a otra e, incluso dentro de la propia, cambiarán de vez en cuando. Pero lo básico en la mayoría de los cuerpos de bomberos es lo siguiente:

- **Capacitación inicial y desarrollo profesional.** La mayoría de los cuerpos de bomberos voluntarios exigen que los voluntarios reciban una capacitación formal para obtener la certificación. Esto puede hacerse a nivel local o en una escuela o academia de bomberos regional o estatal. Aunque el cuerpo de bomberos se esforzará por dar a sus miembros las herramientas y la capacitación necesarias para tener éxito, no puede hacerlo todo.

Es probable que su bombero necesite tiempo para obtener una capacitación oficial de bombero y rescatista que cumpla las normas estatales/nacionales. Esto incluye tanto la capacitación inicial y como la continua. Aunque la capacitación lleva tiempo, es necesaria para que su voluntario esté preparado para responder a las llamadas con la mayor seguridad y eficacia posibles.

- **Reuniones del cuerpo de bomberos.** Las reuniones del cuerpo de bomberos pueden ser formales o informales, y probablemente se celebren varias veces al mes. La mayoría de los cuerpos de bomberos exigen asistir a sus reuniones para garantizar que todos los miembros estén al corriente de la información que se comparte.
- **Actos comunitarios.** Los actos comunitarios pueden celebrarse en la estación o fuera de ella. Estos actos sirven de escaparate para el cuerpo de bomberos, imparten capacitación y fomentan las relaciones con la comunidad.
- **Noches de prácticas.** Las noches de prácticas son las noches de entrenamiento de los rescatistas. Suelen celebrarse semanal o quincenalmente. Las noches de prácticas son fundamentales para que los rescatistas adquieran y mantengan al día los conocimientos. Serán de gran importancia en las primeras etapas porque los conocimientos básicos son esenciales. A medida que su bombero gane experiencia, no solo asistirá a la noche de prácticas, sino que también buscará una capacitación adicional más avanzada.
- **Turnos de trabajo/personal de guardia.** Los turnos de trabajo y los horarios del personal de servicio variarán en función de la configuración del cuerpo de bomberos. Cada miembro debe pasar un tiempo determinado en el parque de bomberos o estar disponible desde su casa. Puede ser durante unas horas o incluso durante un turno de 24 horas.
- **Funciones de liderazgo.** A medida que progresa la carrera de voluntario de su ser querido, puede asumir funciones de liderazgo en el cuerpo de bomberos. Los líderes del cuerpo de bomberos tienen un mayor número de responsabilidades, lo que también significa mayores compromisos de tiempo. Es posible que se necesite tiempo adicional para ocuparse de tareas administrativas y logísticas del cuerpo de bomberos, así como para tareas de tutoría, desarrollo profesional y disciplina.

El horario de un bombero voluntario será algo a lo que aprenderá a adaptarse con el tiempo. Puede que sea necesario ajustar las expectativas, pero trabajando juntos, pueden hacer que ser bombero encaje con todas las demás cosas importantes que hacen como familia.

### Los bomberos y los rescatistas se ensucian

Quienes aceptan la llamada a ser bomberos y rescatistas proceden de todos los ámbitos y etapas de la vida. Una vez más, se trata de una familia compuesta por personas de diferentes tamaños, formas y habilidades. El trabajo de un rescatista tiene aspectos distintos a los de un “trabajo normal” y es importante comentar algunos de ellos.

## Uniforme

Lo primero que notará es el uniforme. Probablemente sea un poco más formal y colorido que lo que se lleva normalmente al trabajo. Existe el deseo de establecer una identidad de profesionalidad a través de los uniformes. Y aunque los rescatistas suelen llevar cosas como camisetas, sudaderas y camisas de trabajo, el uniforme en sí es especial. Desde las camisas con cuello hasta las botas lustrosas, hay una apariencia de honor y respeto.

Los bomberos suelen llevar tres símbolos o insignias muy importantes en el uniforme. El primero es la **placa** de bombero. Este escudo sagrado identifica a su bombero como uno más de todos los bomberos que han existido. Simboliza la protección y la confianza, y establece que “lo que hace uno se refleja en todos”.

El segundo es el **parche** del cuerpo de bomberos, que suele llevarse en el hombro. Esa imagen característica reduce el foco de atención de los bomberos de todo el mundo a su cuerpo de bomberos específico. Es un símbolo que representa las esperanzas y los sueños de la comunidad. Es un indicador para que los ciudadanos locales vean que esta persona es alguien con quien pueden contar y a quien pueden pedir ayuda en sus momentos de mayor debilidad. Los voluntarios que prestan servicios médicos de emergencia suelen llevar la “estrella de la vida” como parte de su uniforme que los identifica claramente como proveedores de servicios médicos de urgencia.

Y por último, añadimos una cosa más al uniforme del bombero: añadimos su **nombre**. Sencillamente, no hay identificador más personal que su nombre. Y desde el momento en que su ser querido se pone el uniforme, sus acciones, su comportamiento y su actuación están ligados al nombre de esa camiseta. Cuando se pronuncie su nombre, contará una historia sobre el tipo de bombero, el tipo de líder y el tipo de *persona* que es.

## Equipos de protección personal (EPP)

Junto con el uniforme, verá un conjunto más voluminoso de ropa conocido como equipo de protección, equipo de búnker o simplemente ropa de lucha contra incendios. Esta ropa de protección es crucial, ya que es la diferencia entre que el bombero sobreviva a entornos peligrosos o resulte herido o se queme. Incluye botas grandes de caucho o cuero, un abrigo voluminoso, unos pantalones con grandes bolsillos y un casco de bombero. También puede haber una bolsa con una mascarilla facial de ERA acoplada. El ERA (equipo de respiración autónoma) es la botella de respiración que llevan los bomberos en los incendios para poder respirar con seguridad.

Dependiendo de la configuración de su cuerpo de bomberos, este EPP puede permanecer en la estación o, por razones geográficas, podría guardarse en un maletín en la cajuela del vehículo del voluntario. Todo este equipo, el uniforme y los diversos tipos de ropa de protección son esenciales para el trabajo. El equipo permite realizar el trabajo físico en entornos exigentes y llenos de

peligros. Para que quede claro, no se trata de un trabajo de oficina tranquilo y limpio. Los bomberos voluntarios van a ensuciarse.

## Carcinógenos y EPP

El cáncer es uno de los principales riesgos para la salud de los bomberos, en gran parte debido a las sustancias químicas y carcinógenas presentes en su trabajo. Los bomberos están expuestos a agentes cancerígenos cada vez que responden a un incendio, un vertido de materiales peligrosos u otro suceso. Los EPP están diseñados para proteger a los bomberos de estas exposiciones y disminuir estos riesgos. El uso adecuado de este EPP es fundamental durante cada incidente para evitar que el bombero inhale, ingiera o su piel absorba las toxinas.

Aunque el EPP proporciona protección durante un incidente, una vez finalizado este, debe descontaminarse y almacenarse adecuadamente para evitar la liberación de gases, que puede ser perjudicial para los bomberos y sus familias. Los EPP de lucha contra incendios nunca deben introducirse en el hogar, lavarse en la lavadora doméstica ni transportarse en la cabina de pasajeros del vehículo familiar. Aunque resulten tentadores, los EPP de los bomberos no deben utilizarse para hacerse fotos con niños ni se debe permitir que los niños “jueguen a disfrazarse” con ellos.

**Precaución: Los EPP sin lavar pueden ser perjudiciales para los compañeros y la familia.**

 NVFC [nvfc.org/lrr](http://nvfc.org/lrr)



## Aprenda a reducir el riesgo de cáncer.

El *Lavender Ribbon Report: Best Practices for Preventing Firefighter Cancer* (Informe del lazo violeta: prácticas recomendadas para prevenir el cáncer entre los bomberos) detalla 11 medidas que deben adoptar los bomberos para protegerse a sí mismos, a sus compañeros y a sus familias de la exposición y reducir los riesgos de padecer cáncer como resultado de su actividad profesional.

[www.nvfc.org/lr](http://www.nvfc.org/lr)

## Responder a la llamada

La forma más sencilla de describir el trabajo de un rescatista voluntario es decir: “si es posible, probablemente ocurrirá”. Y cuando ocurra, la gente a la que le ocurra llamará al 911. Y recuerde, su ser querido es ahora el 911. Ese trabajo se realizará a cualquier hora del día o de la noche, con condiciones meteorológicas de cualquier tipo, en interiores o al aire libre, y en algunas de las peores situaciones imaginables. Algunos

**Por favor, cuiden aún más su salud haciéndose pruebas de detección de cáncer o de cualquier otro problema de salud que pueda surgir. Sepan que cada uno de ustedes es importante.**

– Martie Roy

días se pasarán dentro de las casas de la gente ayudándoles con urgencias médicas. Otros días se pasarán dentro de viviendas que están ardiendo. Realmente no hay límite para el tipo de cosas que se les puede pedir que hagan a los rescatistas voluntarios.

Algunos de los tipos más habituales de las llamadas que se reciben son:

- Extinción de incendios de todos los tamaños en estructuras, vehículos, zonas de pasto y bosques
- Accidentes de tránsito
- Rescates en entornos peligrosos como agua, alturas y atrapamientos
- Urgencias médicas
- Incidentes con materiales peligrosos
- Agresiones
- Emergencias de servicio como estructuras inundadas, árboles caídos y tendidos eléctricos
- Catástrofes naturales
- Accidentes aéreos
- Desaparición de personas y niños

Más adelante en esta guía, hablaremos de la aplicación de estrategias para hacer frente a los impactos de este trabajo peligroso, pero sepa que los riesgos se reducen significativamente con una capacitación exhaustiva. El trabajo peligroso es la razón por la que existe esta oportunidad de voluntariado, y es convincente, necesario y muy satisfactorio saber que se ha podido marcar la diferencia en la vida de los vecinos en su peor día.

### **Los voluntarios no operativos son miembros vitales**

El cuerpo de bomberos voluntarios no solo está formado por quienes trabajan en la parte trasera de una ambulancia o entran al interior de edificios en llamas. Hay miembros que desempeñan distintas tareas y funciones que contribuyen al buen funcionamiento de un cuerpo de bomberos.

Muchos cuerpos de bomberos cuentan con corporaciones de bomberos estructuradas o grupos auxiliares para proporcionar apoyo no operativo. Estas personas desempeñan un papel esencial, tanto en el lugar de la emergencia como en el día a día del cuerpo de bomberos. Los cuerpos de bomberos también pueden involucrar a los jóvenes en actividades a través de programas de jóvenes bomberos.

Estos programas no operativos pueden ser una vía para que todos los miembros de la familia contribuyan, aunque no tengan intención de correr hacia un edificio en llamas. En muchos cuerpos de bomberos, estos grupos realizan las siguientes actividades:

- Proporcionan alimentos y agua a los rescatistas durante los incidentes y la capacitación.
- Se encargan de las funciones de contratación y relaciones públicas.
- Coordinan/apoyan las actividades de recaudación de fondos.
- Llevan a cabo programas educativos de prevención de incendios y seguridad vital en la comunidad.
- Planean/coordinan las actividades de retención/moralización.

### **Despertarse en mitad de la noche forma parte del trabajo**

Esta cuestión se abordará con mayor profundidad en otra sección, pero merece ser mencionada aquí, ya que la alteración del sueño es una realidad compleja de esta vocación. Las emergencias ocurren a todas horas, así que muchas de esas llamadas llegarán mientras la familia duerme. Desgraciadamente, esta interrupción no solo afectará al rescatista, sino a toda la familia, ya que las prisas por responder a menudo serán oídas por todos los ocupantes de la casa. Habrá un periodo de aclimatación a este nuevo elemento de la vida doméstica. La mayoría de los voluntarios y sus familias encuentran la manera de hacerlo funcionar, pero es bueno saber de antemano que puede ser una fuente de frustración e inconvenientes.

### **Los beneficios del voluntariado**

Dependiendo de su comunidad y de las políticas de su cuerpo de bomberos, podría haber algún tipo de remuneración por ser un rescatista voluntario. La realidad es que no se acercará a pagar el tiempo, el esfuerzo y la energía dedicados a cumplir eficazmente con las responsabilidades de un bombero voluntario. Algunas organizaciones de bomberos pueden ofrecer beneficios no salariales a sus voluntarios. Independientemente de los beneficios económicos que puedan estar disponibles, sepa que usted es una parte bienvenida de esta gloriosa aventura con su nueva familia del cuerpo de bomberos.

Hay muchas diferencias en lo que ofrece cada cuerpo de bomberos o localidad, pero algunos ejemplos de beneficios que pueden obtenerse como recompensa por el servicio voluntario son:

- Remuneración, estipendios o pago por llamada

- Programas de ahorro para la jubilación basados en la antigüedad
- Deducciones fiscales locales, del condado o estatales
- Suplementos de salud
- Programas de seguros de vida
- Hipotecas y opciones de financiación
- Ayuda para la educación y el pago de la matrícula
- Certificaciones profesionales y oportunidades de desarrollo
- Programas de Asistencia al Empleado (EAP), para la familia y el voluntario
- Descuentos en determinadas tiendas, restaurantes y otros comercios

Muchos de los beneficios del voluntariado son intangibles: impacto en la comunidad, sentido de valía, desarrollo de habilidades, camaradería... y la lista continúa.

## Entradas gratuitas para eventos deportivos y conciertos para los rescatistas

Los rescatistas voluntarios pueden conseguir entradas gratuitas a través de 1st Tix. 1st Tix reserva entradas para acontecimientos deportivos, conciertos, espectáculos y actividades educativas y familiares en todo el país, que los rescatistas pueden solicitar a través de Internet. Estas actividades pueden reducir el estrés, reforzar los lazos familiares, crear recuerdos positivos y animar a los rescatistas a seguir comprometidos con las comunidades locales.

[www.1sttix.org](http://www.1sttix.org)



## AFILIACIÓN

**¡UN VALOR  
INCREÍBLE  
POR \$2 AL  
MES!**



### PÓLIZA DE SEGURO DE MUERTE Y MUTILACIÓN ACCIDENTALES

\$10,000 de indemnización por fallecimiento en caso de lesiones corporales

**\$10,000**



### CAPACITACIÓN GRATUITA EN PERSONA Y EN EL AULA VIRTUAL DEL NVFC

Valorada en más de \$1,000, incluidos los gastos de viaje

**\$1,000+**



### POSIBILIDAD DE SOLICITAR LA PARTICIPACIÓN EN EL FONDO DE APOYO A LOS BOMBEROS VOLUNTARIOS

Estipendio de \$350 tras una catástrofe grave

**\$350**

### FORO DE VOCES VOLUNTARIAS



Conversaciones **enriquecedoras**, contactos e intercambio de ideas con otros miembros de la NVFC

### DESCUENTOS SOLO PARA SOCIOS



Posibilidad de **ahorrar cientos de dólares** en productos, servicios y capacitación de nuestros socios

### POSIBILIDAD DE SOLICITAR OPORTUNIDADES ESPECIALES



Cada año se conceden más de **1.5 millones** de dólares en subvenciones, equipos, recursos, becas y estipendios a los miembros del NVFC

### LÍNEA DE AYUDA PARA RESCATISTAS DEL NVFC



Acceso a servicios de salud conductual valorados en **cientos de dólares**



Para más información sobre la afiliación al NVFC, o para afiliarse ahora, visite: [www.nvfc.org/join](http://www.nvfc.org/join) o escanee el código QR.



## Incluso las mejores familias tienen retos

Todas las familias tienen retos, fortalezas y debilidades. Esto incluye a la familia del rescatista y las repercusiones de ser voluntario. Tenga en cuenta la importancia del servicio de la familia a su comunidad a la hora de afrontar los retos que puedan surgir durante el servicio.

La vida doméstica de los voluntarios tendrá algunos elementos nuevos que pueden causar problemas si no se reconocen y abordan. Como ocurre con todas las dificultades a las que se enfrentan las relaciones o los esfuerzos profesionales, lo mejor es tener una estrategia para superar los obstáculos antes de encontrarse con ellos. El éxito se consigue mucho mejor con un plan sólido que todos los miembros del equipo entiendan. El objetivo de esta sección es destacar los aspectos y realidades únicos de ser miembro del cuerpo de bomberos voluntarios.

### El trabajo es peligroso

Empecemos por la peligrosidad del trabajo, ya que es donde muchos miembros de la familia se sienten más impotentes. No pueden controlar los numerosos peligros a los que estarán expuestos sus seres queridos. Esa aprensión es comprensible y normal. Encontrar la paz con los riesgos implicará el mismo proceso necesario para cada desafío. Puede parecer sencillo, pero es la pura verdad.

*Debe comprometerse a mantener una comunicación continua y honesta.* Volveremos a la importancia de la comunicación en repetidas ocasiones, pero es la forma principal en que debe tratarse cualquier problema en su familia o relación. Si hace bien esta

parte, la mayoría de los retos se convertirán en molestias, con alguna que otra discusión de por medio. Al fin y al cabo, somos humanos.

Es normal preocuparse por lo que hará su ser querido cuando reciba la llamada. Eso significa que usted es un ser humano normal y racional. También está bien expresar esas preocupaciones en privado cuando el tiempo lo permita. Hablar de sus preocupaciones y dar voz a sus temores permite procesar mejor las emociones. También permite al rescatista dar su versión y contarle algunas cosas convincentes que pueden ayudar a aliviar su aprensión. Por ejemplo:

- Sí, el trabajo es peligroso, pero nos entrenamos y preparamos continuamente para los peligros.
- Me entreno teniendo en cuenta los peligros para disminuir las posibilidades de que surja un problema.
- Mi equipo trabaja en estrecha colaboración y se cuida mutuamente en cada llamada.
- Cada trabajo tiene sus propios peligros.
- La seguridad de los bomberos es una parte esencial de la estrategia de liderazgo de mi cuerpo de bomberos.

Mantener conversaciones abiertas y sinceras con regularidad es importante para reducir los temores. Aunque los peligros son reales, las conversaciones sinceras pueden abordar las estrategias de mitigación puestas en marcha para garantizar la preparación

y un regreso seguro a casa. Cada familia tendrá una dinámica diferente de cómo manejar esta conversación, y eso está bien. Algunas familias querrán conocer los detalles, mientras que otras encontrarán consuelo en los aspectos básicos antes mencionados. La cuestión es no rehuir las conversaciones que ayuden a mitigar los retos, sean cuales sean.

El voluntario debe participar activamente en esta conversación para asegurarse de que su familia cree que se escuchan sus temores y preocupaciones. También es fundamental contar con un círculo de apoyo y una comunidad. Esas personas de apoyo pueden proceder de fuentes ya existentes, como familiares, vecinos y amigos. También puede incluir a su nueva familia del cuerpo de bomberos, a la que llegará a conocer.

Conectar con las familias de bomberos de la organización permite compartir experiencias. Hay algo que decir de la sabiduría de aquellas personas que ya se han enfrentado a los problemas. Y relacionarse con otras familias permite disponer de un grupo de confidentes a los que llamar para tranquilizarse y compartir ánimos.

En momentos estresantes en los que los rescatistas o sus familiares necesitan hablar con alguien de fuera de su círculo, el NVFC dispone de una línea de ayuda confidencial para rescatistas que ayuda a los miembros y a sus familias con diversos problemas de salud conductual y estrés laboral. Las familias de los bomberos también pueden encontrar consuelo en los contactos con los capellanes de los cuerpos de bomberos o en sus propias organizaciones religiosas.

**El ser humano es mente, cuerpo y espíritu.  
La atención prestada debe tener en cuenta  
este aspecto. Los capellanes pueden ser un  
recurso excelente para quienes buscan ayuda.**

*– Capellán Jimmie Duncan*

## Llamadas y más llamadas

No cabe duda de que uno de los mayores retos a los que se enfrentan las familias de los bomberos es lidiar con las interrupciones de la vida que supone responder a llamadas desde casa o mientras se cumple un turno de servicio. Una vez más, esta frustración es normal y comprensible. El agravante de tener la vida trastornada por un problema ajeno puede provocar multitud de emociones. Es vital que las familias de los bomberos desarrollen desde el principio una estrategia para afrontar esta realidad con eficacia.

Las interrupciones de la vida por llamadas son una parte inevitable y esencial de ser voluntario. Todo el mundo está de acuerdo en ese punto, así que ¿cómo abordamos los aspectos más negativos de estas “interrupciones”? Al igual que con cualquier otra dificultad a la que haya que enfrentarse, la interrupción de la vida requiere una conversación reflexiva, una conversación en la que todas las partes puedan expresar el impacto causado por las interrupciones, así como escuchar abiertamente lo que dice la otra. El objetivo final es encontrar una solución mediante el compromiso y el razonamiento.

Aunque las soluciones serán específicas para su familia y su forma de abordar la vida, puede encontrar ideas sobre cómo hacer frente a las interrupciones de la vida hablando con la familia y otros miembros del cuerpo de bomberos. Estas son algunas cosas que las familias de los rescatistas han encontrado útiles:

- Entender que cuando se recibe una llamada o se programa un turno de guardia, se trata de un compromiso adquirido previamente con la comunidad y no de una interrupción inesperada de la vida.
- Respetar el motivo de la llamada, aunque se sienta frustración en el momento; debe recordarse que alguien de la comunidad está teniendo una emergencia.
- Permitir que el bombero se concentre en lo que tiene que hacer para que pueda pasar al modo de respuesta de emergencia. Evitar las preguntas o conversaciones excesivas.
- Acordar que todo lo que se interrumpa, si es posible, continuará o se retomará en otro momento una vez que la llamada haya finalizado y el tiempo lo permita.
- No echar la culpa a nadie cuando se produzca una llamada o un cambio de turno, y ser consciente de cómo la frustración por un mal momento puede afectar al tono de voz y a la respuesta.
  - Es comprensible que lo inoportuno del momento de la llamada pueda causar frustración. El bombero no tiene la culpa de que le hayan llamado o de que el turno de guardia se haya programado en un momento poco oportuno.
  - Sentir enfado o molestia es una emoción normal, pero no deben acusarse mutuamente de malos motivos. Pónganse de parte del otro y lleguen a un entendimiento.
- Los voluntarios deben comprometerse a comunicar su regreso a casa lo antes posible. Esto variará, pero es una gran fuente de alivio del estrés para la familia recibir algunos detalles, aunque sea una actualización básica de la situación. Comunicarse con la familia debe ser una prioridad cuando una realizar llamada o enviar un mensaje de texto sea razonable.
- Las familias de los bomberos deben comprender que sus seres queridos realizan un trabajo muy importante, que es posible que no tengan acceso a un teléfono y que no puedan comunicarse inmediatamente o incluso durante largos periodos de tiempo.

- Recuerde que sentirse frustrado y, a veces, resentido por las alertas es normal. Lo que no está bien es dejar que se convierta en un problema o una división en su familia.
- Contar con un buen plan para comunicarse entre sí durante separaciones más largas o turnos prolongados en la estación.
  - A algunas familias les resulta útil descargar una aplicación de escáner para escuchar lo que ocurre cuando se producen llamadas. Desarrollar una buena red dentro de su familia del cuerpo de bomberos también es una buena forma de recibir actualizaciones o compartir información.
- Comunicarse honestamente y desarrollar un plan para equilibrar la interrupción de las llamadas o los turnos de guardia.
  - Decida cuándo es demasiado y acuerde cuándo se desactivarán las alertas.
  - Determine los periodos de tiempo en los que no se programarán turnos de guardia o en los que sea necesario cambiar quién se ocupa de ellos.

Sus conversaciones en torno a los retos y emociones relacionados con las llamadas le permitirán desarrollar, aplicar y perfeccionar su estrategia. Son esenciales aquí y en todo lo demás que abordaremos.

## Requisitos de capacitación

La capacitación será probablemente un arma de doble filo en esta nueva aventura. Mejorar en el trabajo es esencial para la salud y la seguridad del voluntario. Aprender y perfeccionar el oficio de trabajar en emergencias es un compromiso enorme. Así pues, la otra cara de la capacitación es que requiere mucho tiempo. Lo más probable es que el voluntario asista a las sesiones de capacitación programadas con otros miembros del cuerpo de bomberos. Esto variará de un cuerpo de bomberos a otro, pero debe saber de antemano lo que se espera de usted. Intenten en familia que esto no se convierta en una fuente de conflictos.

Todo lo que se hace en familia requiere tiempo. Si su ser querido estuviera en un equipo de softball o voleibol por diversión, habría entrenamientos y también partidos. La participación en la iglesia y las aficiones requieren cierto grado de compromiso para ser satisfactorias. El cuerpo de bomberos también necesita tiempo para ayudar al voluntario a convertirse en un rescatista eficaz. Además de las horas de capacitación programadas, la mayoría de los voluntarios que quieren ser los mejores intentan recibir capacitación adicional fuera del horario normal. Hay numerosas oportunidades de aprender de otros cuerpos de bomberos u otros recursos, lo cual es crucial para mejorar en cualquier disciplina.

La familia debe desear que su ser querido esté lo mejor preparado posible, y la capacitación es la principal forma de sobresalir. Cuando surja el sentimiento de frustración por el tiempo en



familia que se pierda debido a los compromisos de capacitación, tenga en cuenta algunos de los siguientes puntos:

- Los rescatistas voluntarios se alistaron para estar al servicio de sus vecinos, y ese servicio mejora mucho con la capacitación.
- La capacitación mejora la capacidad de hacer cosas peligrosas de la manera más segura posible, y los compañeros rescatistas cuentan con ellos.
- Hacer bien el trabajo será gratificante.
- Los ciudadanos de su comunidad cuentan con la presencia de un rescatista cualificado cuando llaman al 911.
- Cuanto mejor capacitado esté un bombero, más tranquilo estará usted sabiendo que puede realizar su trabajo de la forma más segura y eficaz posible.

Las conversaciones sobre el tiempo dedicado a la capacitación son vitales y son similares a las que ya hemos comentado. No pasa nada por plantear el tema del tiempo si los compromisos de capacitación se están volviendo demasiado extremos. No hay nada de malo en integrar la capacitación en el horario familiar general y garantizar que la vida en el hogar siga siendo una prioridad. Recibir información sobre en qué consiste la capacitación y cómo/por qué es importante puede mitigar parte de la frustración por el tiempo de ausencia.

## Higiene del sueño

El impacto sobre el sueño puede ser considerable, dependiendo de lo ocupado que esté su cuerpo de bomberos. Se trata de

un reto reconocido para la mayoría de los trabajadores de emergencias, ya que deben despertar de un sueño profundo y espabilarse rápidamente para responder a situaciones de vida o muerte. Esto es especialmente difícil para el voluntario, ya que ese sueño interrumpido suele ir seguido de la necesidad de acudir a su trabajo habitual.

El sueño es esencial para la salud y el bienestar mental. He aquí algunos consejos que le ayudarán a dormir mejor:

- Siga un horario fijo para acostarse y despertarse, incluso los fines de semana. Los CDC indican que los adultos deben dormir más de 7 horas.<sup>2</sup>
- Las siestas han demostrado ser muy útiles para combatir el déficit de sueño.
- Relájese antes de acostarse; adopte una rutina que le tranquilice y le alivie la mente.
- Mantenga el dormitorio tranquilo, oscuro y a una temperatura agradable.
- Retire los aparatos electrónicos del dormitorio y evite los dispositivos con luz azul (teléfonos celulares, computadoras, tabletas, televisores). La luz azul estimula el cerebro y puede dificultar que concilie el sueño.
- Haga su habitación lo más oscura posible. Considere la posibilidad de utilizar cortinas que bloqueen la luz o usar un antifaz cómodo para dormir.
- El ruido gris o marrón ha demostrado ser beneficioso para mitigar otros sonidos más perturbadores. Hay numerosas aplicaciones o dispositivos para dormir que lo generan, o pruebe con un viejo y fiable ventilador.
- Limite el consumo de cafeína y alcohol.
  - La cafeína es un estimulante y no debe consumirse pasada la primera hora de la tarde.
  - El alcohol crea hábito y puede alterar el sueño en fases posteriores del ciclo de sueño.
- Manténgase activo durante el día para conciliar el sueño por la noche. El ejercicio es útil para eliminar las hormonas del estrés.
- Compre un colchón de calidad; cuanto antes adquiera un colchón que se adapte a sus necesidades, mejor. Existen numerosos tipos con diferentes características y opciones.
- Suplementos como la melatonina o alimentos naturales como el jugo de cereza ácida pueden ayudar.

## Los voluntarios no tienen necesariamente tiempo, sino corazón.

– Elizabeth Andrew

Es innegable que el sueño es un gran problema para el personal de emergencias. Pero sabiendo esto, puede desarrollar una estrategia para minimizar sus efectos. Este esfuerzo será bueno para toda la familia, ya que la mayoría de las vidas son ajetreadas y dormir puede ser un reto.

### Sacrificios por servir

A continuación se describen algunos de los principales problemas a los que se enfrentan las familias de los bomberos cuando tratan de cumplir con la honorable vocación de ser rescatistas voluntarios. Más adelante en esta guía se tratarán otros retos, y otros serán abordados por la dirección de su cuerpo de bomberos. Es honesto preguntar: ¿Merece la pena todo esto? ¿Por qué introducir más problemas en la vida?

Todo emprendimiento significativo tiene aspectos dañinos y sacrificios dolorosos. Nada que merezca la pena se consigue sin retos claros y complejos. Ser bombero no es diferente y conlleva grandes recompensas. Su papel como miembro de una familia del cuerpo de bomberos puede ser uno de los trabajos más gratificantes que haya realizado nunca. Su servicio puede cambiarle la vida a usted y a la comunidad a la que sirve, y bien merece su tiempo. Esperamos que esté preparado para el reto, ya que se trata de una labor de amor.



Foto cortesía de Laurelee Veitch

## Tomar conciencia de las repercusiones psicológicas

Los rescatistas voluntarios verán cosas que una persona normal no suele ver, y participarán activamente en decisiones de vida o muerte. Además, los rescatistas voluntarios están al servicio de su comunidad, por lo que es posible que conozcan a la persona a cuya emergencia responden. Estas realidades son a la vez una bendición y una maldición. El enfoque para abordar estos retos se basa de nuevo en una comunicación honesta y abierta dentro de la unidad familiar.

### Mayor riesgo de problemas de salud conductual

Los rescatistas voluntarios se enfrentan a un mayor riesgo de padecer problemas de salud conductual, incluidos trastornos mentales y por consumo de sustancias. El miedo a ser considerado débil o no estar a la altura del trabajo de un rescatista impide a muchos buscar ayuda. Los rescatistas pueden aumentar su resiliencia conociendo los factores de riesgo y las señales de alarma, hablando entre ellos, manteniendo un sistema de apoyo sólido y utilizando estrategias de afrontamiento saludables.

El cuerpo de bomberos puede ofrecer recursos para ayudar con los problemas de salud conductual, como un programa de asistencia al empleado, acceso a recursos o equipos de apoyo entre iguales. Además, el NVFC ofrece la línea de ayuda para rescatistas, un directorio de profesionales de la salud conductual dispuestos a ayudar a los rescatistas y a sus familias, y otros recursos y capacitación a través del programa Share the Load™. Se puede acceder a ellos en [www.nvfc.org/help](http://www.nvfc.org/help).

Es importante señalar que los familiares de los rescatistas también pueden necesitar apoyo debido a los retos y exigencias únicos asociados al hecho de que su ser querido es bombero. El estrés y la tensión relacionados con la preocupación pueden afectar inevitablemente a las relaciones en el hogar. Además, la naturaleza del trabajo puede hacer que los que están en casa se sientan aislados o abandonados.

### Línea de ayuda para rescatistas del NVFC

Los miembros del NVFC y sus familias pueden utilizar la línea de ayuda para rescatistas del NVFC para obtener asistencia inmediata en un momento de crisis, así como asesoramiento confidencial, recursos y derivaciones a servicios de asistencia para una serie de problemas y estrés relacionados con la vida laboral.

[www.nvfc.org/helpline](http://www.nvfc.org/helpline)

### Resiliencia

La resiliencia es la capacidad de adaptarse a un acontecimiento muy estresante o adverso. Aunque la mayoría de las personas suelen ser resistentes y capaces de recuperarse incluso de circunstancias extremas sin sufrir daños significativos, los rescatistas tienen el problema añadido de estar expuestos regularmente a sucesos potencialmente traumáticos.

La resiliencia no hará que desaparezcan los problemas, pero puede ayudar a ver una vía para superarlos. Le ayudará a encontrar formas de disfrutar de la vida y de manejar mejor el estrés. La resiliencia personal es esencial al ser bombero voluntario, ya que el trabajo es a menudo de alto riesgo e impredecible. Todos los voluntarios y miembros de la familia que presten apoyo deben aumentar su conciencia de resiliencia.

Hay formas de aumentar la resiliencia para afrontar mejor los factores estresantes. Las familias de los bomberos pueden mejorar su resiliencia:

- **Estando conectadas.** Es importante establecer vínculos saludables con otras personas que puedan proporcionar apoyo y orientación en los momentos difíciles. Además de la familia y los amigos, esto puede incluir establecer contactos a través de otras familias de bomberos, voluntariado, organizaciones religiosas y otros grupos comunitarios.
- **Con propósito diario.** Haga algo a diario que le aporte una sensación de propósito y significado.
- **Aprendiendo del ayer.** Escriba un diario sobre acontecimientos pasados y cómo reaccionó para orientar su respuesta en futuros momentos difíciles.
- **Manteniendo la esperanza.** Mire hacia el futuro y esté abierto a adaptar nuevas estrategias para afrontar los retos.
- **Practicando el cuidado personal.** Ocúpese de sus propias necesidades y sentimientos. Dedíquese a actividades y aficiones que le aporten alegría. Cuide su salud física, mental y espiritual mediante el ejercicio, la meditación o la oración.
- **Actuando.** Elabore un plan para abordar los retos que responda a lo siguiente:
  - ¿Qué retos quiere abordar?
  - ¿Quién le ayudará a afrontar el reto?
  - ¿Dónde encontrará los recursos necesarios para afrontar el reto?
  - ¿Cuándo tomará medidas para afrontar el reto?

## Estrés

Las familias de los rescatistas voluntarios sufrirán estrés durante su servicio. Está el estrés que conlleva responder a emergencias, enfrentarse a situaciones de vida o muerte y estar expuesto a sucesos traumáticos. También está el estrés de compaginar los compromisos familiares, las responsabilidades laborales y el trabajo de bombero. Estos factores se suman a una multitud de otros factores de estrés que pueden estar afectándole a usted y a su familia.

El estrés es una reacción normal que ayuda a los seres humanos a hacer frente a situaciones peligrosas. Ante una amenaza, esta respuesta automática nos pone en marcha para que podamos afrontar el problema. El cerebro desencadena una descarga de hormonas que nos preparan para una respuesta de

“huida o lucha” ante la amenaza. Esto provoca varios cambios en el organismo. Aumenta la presión arterial, la frecuencia cardíaca y el azúcar en sangre. Suprime funciones corporales no esenciales como la digestión y puede alterar el sistema inmunitario. Psicológicamente, afecta a nuestro estado de ánimo, atención y motivación.

Aunque la respuesta al estrés es útil en situaciones de alta tensión, el cuerpo humano necesita recuperarse y no está diseñado para soportar los cambios fisiológicos que se producen durante periodos prolongados. El estrés crónico no abordado puede repercutir negativamente en la salud y las relaciones. Encontrar mecanismos positivos para aliviar el estrés puede ayudar a mitigar los efectos negativos.



Encuentre recursos de ayuda para problemas de comportamiento y salud mental en el programa Share the Load™ del NVFC en [www.nvfc.org/help](http://www.nvfc.org/help).

## Salud mental

La respuesta a las emergencias puede afectar al bienestar mental de los rescatistas voluntarios y sus familias. Los problemas de salud mental no siempre son evidentes para los demás, y no todo el mundo se siente cómodo hablando de ellos. Permanecer en silencio puede aumentar el estrés y afectar a las relaciones familiares. No abordar los problemas también puede provocar ansiedad, depresión e incluso pensamientos suicidas.

Para los voluntarios es tan importante cuidar su salud mental como su salud física. Los rescatistas y sus familias deben ser conscientes de los posibles efectos sobre la salud mental, de los signos y síntomas a los que deben estar atentos, de los

mecanismos positivos de afrontamiento y de dónde obtener ayuda en caso necesario. El programa Share the Load™ del NVFC ofrece acceso a recursos e información esenciales para ayudar a los rescatistas voluntarios y a sus familias a gestionar y superar problemas personales y laborales.

## Abuso de sustancias

Por desgracia, algunos rescatistas voluntarios consumen alcohol y otras sustancias para hacer frente al estrés y el trauma. Esto puede llevar a la “automedicación” o a pautas poco saludables de consumo de alcohol, tabaco, marihuana, drogas o analgésicos con receta. Aunque las personas puedan sentirse mejor temporalmente, estos comportamientos pueden aumentar el estrés, afectar el desempeño y provocar problemas más graves a largo plazo.

La prevención y el tratamiento de los problemas de abuso de sustancias empiezan por:

- Educarse sobre el alcohol y el abuso de sustancias para aprender a identificar y abordar estas situaciones.
- Fomentar el uso de los recursos de apoyo disponibles, como los recursos para dejar de fumar del NVFC, la línea de ayuda para rescatistas del NVFC y otros programas de salud.
- Cuando se sospeche un consumo indebido, fomentar las conversaciones sobre el consumo indebido de sustancias con un médico de atención primaria o un profesional clínico.
- Remitir a profesionales cualificados que puedan ofrecer intervenciones confidenciales y no punitivas.

## Fatiga por compasión, estrés traumático secundario

La exposición a un trauma es la experiencia más impactante para la mente humana. La fatiga por compasión, o trastorno de estrés traumático secundario, es un subproducto natural pero perjudicial del trabajo habitual con personas traumatizadas. Algunas llamadas que pueden provocar angustia mental son:

- Delitos violentos, como tiroteos, apuñalamientos o agresiones sexuales
- Lesiones traumáticas o muerte
- Muerte de un niño o un bebé
- La incapacidad de rescatar a alguien, especialmente a un vecino conocido
- Pérdida o lesión grave de un compañero rescatista
- Un terrible accidente de tránsito
- Un incendio devastador

Presenciar y escuchar sucesos traumáticos puede hacer que los rescatistas experimenten un trauma vicario o estrés traumático secundario. Trauma es la palabra griega para herida. En el contexto



de un rescatista, el trauma es un corazón herido. Cualquier persona con corazón es susceptible de resultar herida, y admitámoslo: los bomberos son todo corazón. Cuando se está expuesto a incidentes críticos, es típico y esperable tener algunas reacciones físicas y emocionales. La familia puede ser crucial para ayudar a contrarrestar estas “heridas del corazón” brindando su apoyo.

## Reacciones comunes al trauma

El Centro Nacional para el TEPT indica lo siguiente:

### Reacciones comunes al trauma:

- Perder la esperanza en el futuro
- Sentirse distante (desapegado) o perder el sentido de preocupación por los demás
- Incapacidad para concentrarse o tomar decisiones
- Nerviosismo y facilidad para sobresaltarse ante ruidos repentinos
- Sentirse en guardia y alerta todo el tiempo
- Tener sueños y recuerdos que alteran el estado de ánimo
- Problemas en el trabajo o en la escuela
- Evitar a las personas, los lugares y las cosas relacionadas con el acontecimiento

### Reacciones físicas al trauma:

- Malestar estomacal y problemas para comer
- Dificultad para dormir y sensación de mucho cansancio
- Palpitaciones del corazón, respiración acelerada, sensación de temblor
- Sudores

- Dolor de cabeza intenso si se piensa en el suceso
- No hacer ejercicio, no seguir una dieta, no mantener relaciones sexuales seguras o no recibir atención sanitaria con regularidad
- Fumar más, consumir más alcohol o drogas, o comer demasiado
- Empeoramiento de los problemas médicos

#### Reacciones emocionales al trauma:

- Sensación de nerviosismo, impotencia, miedo, tristeza
- Sentirse conmocionado, anestesiado o incapaz de sentir amor o alegría
- Irritabilidad o ataques de ira
- Facilidad para enojarse o agitarse
- Culparse o tener una visión negativa de uno mismo o del mundo
- Ser incapaz de confiar en los demás, meterse en peleas o intentar controlarlo todo
- Retraerse, sentirse rechazado o abandonado
- Sentirse distante, no querer intimidad<sup>3</sup>

### Afrontar el trauma

Los estudios demuestran que hay dos razones principales por las que los rescatistas afrontan tan bien el trauma. Una de ellas es contar con el apoyo de la dirección y los compañeros del cuerpo de bomberos, y la otra es contar con el apoyo afectuoso de los seres queridos que no son bomberos.

### Apoyo del cuerpo de bomberos

Un recurso útil es pedir consejo a los miembros más veteranos. Los bomberos veteranos que están adecuadamente equipados pueden ayudar a los más nuevos con estrategias para hacer frente a las llamadas difíciles, porque literalmente han pasado por ello y lo han hecho.

Algunas de las estrategias que puede ofrecer el cuerpo de bomberos son:

- Hablar y publicar recursos de apoyo para los rescatistas y sus familias.
- Impartir capacitación en materia de resiliencia para los rescatistas y sus familias.
- Implantar un programa de apoyo entre iguales para los rescatistas y sus familias.
- Ofrecer un programa de bienestar para los rescatistas y sus familias.
- Poner en marcha procedimientos y eventos de *debriefing* facilitados por profesionales capacitados.
- Hacer que velar por el bienestar de otros rescatistas y sus familias forme parte de la cultura.
- Establecer un programa de tutoría.
- Implantar programas de ejercicio.

- Ofrecer masajistas y otras actividades para reducir el estrés.
- Organizar o coordinar programas educativos sobre el trauma secundario, salud conductual, abuso de sustancias y resiliencia para los rescatistas y sus familias.

### Apoyo familiar

El apoyo familiar positivo proporcionado a los rescatistas voluntarios es una intervención muy eficaz para ayudar a los rescatistas a hacer frente a los traumas relacionados con el trabajo. Las familias nunca deben subestimar su valor. Aunque los detalles de lo que ocurre en casa pueden variar, lo siguiente ha demostrado ser fundamental:

- **Tomarse el tiempo necesario.** No todas las heridas se curan rápidamente, y es esencial dar a los heridos la oportunidad de sanar. El tiempo que pasamos juntos, divirtiéndonos, disfrutando de lo bueno y simplemente de las actividades cotidianas de la vida doméstica son una gran medicina. El objetivo es “hacer las paces” con el recuerdo del trauma, y eso lleva tiempo.
- **Comprensión.** Comprensión no es empatía o simpatía. Es simplemente saber y aceptar que nunca lo sabremos todo. Muchas familias de bomberos nunca sabrán por lo que ha pasado su ser querido. Es importante no presionar para obtener detalles, sino escuchar atenta y abiertamente SI Y CUANDO el rescatista decida compartirlos. La brecha entre lo que ocurrió en el lugar de los hechos y el impacto que tuvo en el rescatista siempre existirá y es algo que debe aceptarse.
- **Apoyar el intercambio entre compañeros.** Comprenda que el rescatista puede necesitar compartir algunos de los detalles con un compañero de trabajo del cuerpo de bomberos en lugar de con un familiar. Anime a hacer esto. Numerosos rescatistas han afirmado que el intercambio de información con otros rescatistas es curativo y saludable. Repasar la experiencia con quienes estuvieron allí o con personas que han vivido experiencias similares puede ayudar a hacer las paces con los recuerdos.
- **Respeto.** Respetar los sentimientos de un ser querido es importante. Nunca debemos decir a otro cómo debe sentirse cuando es evidente que no podemos saberlo. Lo que necesitan oír ante todo es que se alegra de que regresen sanos y salvos a casa, que está ahí para ellos y que los ama, pase lo que pase.
- **Afirmación.** Las personas traumatizadas son vulnerables a los sentimientos de culpabilidad, vergüenza o autodesprecio. Los rescatistas fuertes y seguros de sí mismos pueden malinterpretar los sentimientos de tristeza como debilidad, incluso como fracaso. Una presencia amorosa refuta poderosamente estas mentiras. Dígales que está orgulloso de ellos, aunque hayan cometido errores. Su fe inquebrantable en ellos les ayudará a recuperar su confianza.

Las familias de los bomberos son los héroes anónimos que respaldan a los valientes hombres y mujeres que trabajan en primera línea. Su apoyo inquebrantable es crucial para el éxito de los bomberos y el trabajo que realizan al servicio de su comunidad. Pero también es vital que la familia del bombero se sienta apoyada, atendida y escuchada por su ser querido y por la agencia. El bienestar integral del bombero depende a menudo del bienestar de su sistema de apoyo en casa.

– Wendy Norris

- **Apoyo.** El verdadero apoyo significa decir “gracias” por todo lo que hacen. Es un reconocimiento a un trabajo duro que la mayoría de las personas no harían o no podrían hacer. Y cuando viene de un familiar cariñoso, restaura y revitaliza como ninguna otra cosa. Apoyar significa ayudar a mantenerse en pie, dando al rescatista la fuerza necesaria para soportar adversidades increíbles.

### Búsqueda de apoyo externo

Si un rescatista o un miembro de la familia sigue teniendo dificultades, anímelo a buscar más ayuda y dígame que el asesoramiento profesional es una opción legítima y no debe considerarse una debilidad. Hágale saber que existen programas diseñados específicamente para los rescatistas y sus familias, como la línea de ayuda para rescatistas del NVFC y el Directorio de profesionales de la salud mental del NVFC.

Prestar servicio como bombero voluntario puede ser estresante para el rescatista y su familia, y buscar ayuda para hacer frente a estos factores estresantes es un signo de fortaleza. Los rescatistas y sus familias son capaces de una devoción y un compromiso increíbles. Nuestra vocación nos lo exige. Imagine esa devoción volcada de lleno hacia usted, la persona que siempre está ahí. Cuando afrontamos los retos psicológicos en equipo y con las herramientas adecuadas, los efectos del trauma no tienen ninguna oportunidad.

### Directorio de profesionales de la salud conductual

El personal de emergencias y sus familias se enfrentan a retos únicos que pueden tener un impacto significativo en la salud conductual, y es importante que tengan acceso a proveedores que entiendan esto. Los proveedores que figuran en este directorio son profesionales de la salud conductual aprobados por la Alianza para la Salud Mental de los Bomberos (FBHA).

[www.nvfc.org/provider-directory](http://www.nvfc.org/provider-directory)



## Mentalidad, forma física y nutrición

El estrés y las exigencias físicas del trabajo de bombero pueden repercutir en la salud y el bienestar de los rescatistas voluntarios. La exposición a peligros puede provocar problemas físicos como lesiones, falta de sueño y enfermedades. No estar preparados para abordar estas cuestiones puede alterar nuestra vida doméstica de diversas maneras. Hay algunas cosas clave que refuerzan la mentalidad y el bienestar físico del rescatista voluntario. En esta sección destacaremos cuatro de ellas: comunidad, forma física, nutrición y programas de bienestar.

### Comunidad

Es un hecho constatado que la comunidad es un componente esencial de una vida feliz, y no hay sustituto para tener a otros a lado de uno mismo para que nunca haya que “caminar solo”. El cuerpo de bomberos voluntarios ES SU comunidad de hermanos y hermanas. Una comunidad con intereses mutuos, objetivos comunes y experiencias compartidas es crucial para el bienestar mental.

Participar en esta nueva comunidad de trabajo voluntario en emergencias cumple algunos de los aspectos más importantes de una vida gratificante:

- **Propósito.** Todo el mundo quiere tener una razón para levantarse de la cama por la mañana, algo que le ilumine y dé sentido a su vida. El trabajo y las personas con las que se relaciona el cuerpo de bomberos le proporcionan un propósito. Su familia se beneficiará de la visión y el entusiasmo compartidos en torno a una misión que realmente importa. Es un lugar en el que se necesitan, utilizan y aprecian las habilidades y el talento de cada voluntario, tanto de los que trabajan en emergencias como de los que no.
- **Pertenencia.** Como decía la vieja canción de la serie de televisión “Cheers”: “you wanna go where everybody knows your name” (quieres ir donde todos sepan tu nombre). Muchas son las historias de personas que tomaron el camino equivocado en la vida simplemente porque querían pertenecer a algo. Las bandas callejeras, las sectas y otros innumerables grupos con malas intenciones prosperan gracias a este deseo de tener un lugar “donde todos sepan tu nombre”. Su familia puede encontrar en el cuerpo de bomberos una comunidad positiva de la que formar parte. Como ya se ha mencionado, el nombre de cada voluntario se escribirá en la camisa del uniforme con el sagrado honor de llevarlo como un miembro más de la familia. El cuerpo de bomberos se convierte rápidamente en una segunda familia y un segundo lugar al que llamar hogar.

- **Apoyo.** Es reconfortante saber que se cuenta con personas, la familia del cuerpo de bomberos, en las que se puede confiar y a las que se puede pedir ayuda. Su familia actual se ha unido a un grupo cuyo objetivo principal es ayudar a los necesitados. Esto incluye a todos. Su familia se beneficiará enormemente de esas conexiones y ayudará recíprocamente a las familias de otros bomberos.



## Forma física

La forma física debe ser una prioridad absoluta para los rescatistas y sus familias. Por desgracia, el ajetreo de la vida parece dejar poco tiempo para llevar un estilo de vida saludable. Es fundamental que dedique el tiempo necesario a mantener sanos a su familia y a sus seres queridos que trabajan como rescatistas. Llevar un estilo que fomente la buena forma física puede ser eficaz para prevenir o reducir la hipertensión, la diabetes, los accidentes cardíacos y la obesidad entre los bomberos.<sup>4</sup>

## Apto para el servicio

Ponerse en forma es esencial para la preparación y la longevidad en el trabajo. Para ponerse en forma para el trabajo, los rescatistas deben hacer ejercicio. Los programas de acondicionamiento físico deben incluir ejercicios de fuerza para aumentar la resistencia muscular y ejercicios aeróbicos para aumentar la agilidad. Una mayor fuerza y agilidad puede aumentar las probabilidades de volver a casa sin lesiones. Un método para ponerse en forma es seguir un programa de acondicionamiento físico funcional. El acondicionamiento físico funcional se centra en los grupos musculares que se utilizan durante las tareas de extinción de incendios y prepara el cuerpo para responder.

## Otros beneficios del ejercicio

Las familias pueden participar juntas en actividades de acondicionamiento físico. Esto puede convertirse en un estilo de vida familiar y utilizarse como tiempo compartido para fortalecer las relaciones.

Las actividades físicas también pueden aportar los siguientes beneficios:

- **Reducción del estrés.** El estrés es un carnívoro emocional y físico. Nadie sufre más estrés que un rescatista. La respuesta al estrés se produce principalmente debido a las hormonas liberadas por el organismo que permiten actuar ante el peligro o las amenazas. La norepinefrina, la epinefrina (adrenalina) y el cortisol son tres de las principales sustancias químicas liberadas. El ejercicio ayuda a las personas a utilizar mejor estas hormonas y a aliviar los elementos negativos que producen.
- **Mejora de la depresión y la ansiedad.** La depresión y la ansiedad pueden producirse como consecuencia del estrés. Son una de las principales causas de deterioro de la salud, bajo rendimiento laboral y suicidio. El ejercicio ejerce su magia elevando las endorfinas, aumentando los niveles de sustancias químicas productivas y regulando todos los neurotransmisores sobre los que actúan los antidepresivos. El ejercicio ayuda a equilibrar los niveles hormonales fluctuantes, haciendo que no sean tan drásticos o graves. Tan solo 10 minutos de ejercicio intenso pueden mejorar inmediatamente el estado de ánimo y el vigor. El ejercicio alivia la sensibilidad a la excitación física de la ansiedad al quemar las hormonas del estrés. El ejercicio puede sacar al cerebro de la espiral descendente de la depresión o la ansiedad al restablecer de forma natural el equilibrio adecuado de las sustancias químicas necesarias para ello.
- **Refuerzo de la agudeza mental.** El ejercicio aumenta los niveles de dopamina y norepinefrina del mismo modo que lo hace el estrés, pero sin el cortisol. Estos dos neurotransmisores son los encargados de regular el sistema de atención.
- **Mejora del sueño.** No hay nada más curativo para las personas muy estresadas que una buena noche de sueño. Pero el sueño puede ser esquivo para los rescatistas, a menudo llenos de



adrenalina y cortisol. El ejercicio quemará eficazmente las hormonas del estrés que mantienen despiertos a los rescatistas. Los estiramientos (o el yoga) antes de acostarse también son muy eficaces, ya que liberan el ácido láctico y el amoníaco acumulados en los músculos, que provocan tirantez. Tanto el ejercicio como los estiramientos aumentan los niveles de dopamina, serotonina y norepinefrina, los tres neurotransmisores del “bienestar” que contrarrestan la ansiedad. Con una mayor “sensación de paz y tranquilidad”, es más probable que el rescatista duerma de forma natural, evitando así los adictivos somníferos y el alcohol.

- **Ayuda a combatir la adicción.** El alcohol, las drogas, la comida (especialmente los carbohidratos), los videojuegos, el juego y las compras tienen el mismo efecto biológico: estimulan el núcleo accumbens o centro de recompensa del cerebro. Estas adicciones (al igual que el sexo y la nicotina) consiguen esta estimulación aumentando los niveles de dopamina en el centro de recompensa, lo que nos hace “sentir bien”. El aumento de los niveles de dopamina provoca “ansias” de consumir más y más, lo que puede tener cierta relación con el desarrollo de adicciones. El ejercicio no solo es un antídoto legítimo, sino una vacuna contra futuras recaídas. El ejercicio aumenta los niveles de dopamina del mismo modo que lo hacen las drogas, pero a niveles naturales y saludables. También regenera la materia gris, la parte del cerebro que regula el autocontrol. Las adicciones forman superautopistas en el cerebro: la ruta más rápida hacia el placer. Se crean hábitos. Pero el ejercicio ayuda a construir desvíos sinápticos alrededor de estas conexiones deterioradas, lo que permite al adicto encontrar rutas alternativas hacia la recompensa. Así se pueden formar mejores hábitos.

## Alimentación y nutrición

Al igual que para la población general, las enfermedades cardiovasculares son una de las principales causas de muerte entre los bomberos, y la obesidad es un importante factor de riesgo. Un factor de riesgo conductual de las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares es una dieta poco saludable. El horario impredecible del rescatista voluntario puede llevarle a elegir comidas rápidas y poco saludables.

Con los interminables anuncios de dietas y programas de moda, puede resultar difícil para las familias encontrar un tipo de alimentación y nutrición que sea eficaz y seguro. La creencia de que la comida sana no es asequible a veces complica el deseo de elegir alimentos más sanos. Sin embargo, hay algunas formas sencillas de controlar el gasto y seguir eligiendo alimentos sanos que le permitan ser un rescatista con una buena salud cardiovascular.

## Programas comunitarios de nutrición

Muchas comunidades cuentan con programas comunitarios de salud y nutrición a través de su departamento de salud, hospital o universidad locales. Las familias de los rescatistas pueden dirigirse a estos programas para que les ayuden a desarrollar un programa eficaz de salud y nutrición basado en las necesidades específicas de sus familias.

## Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional (EFNEP)

El Departamento de Agricultura de EE. UU. financia un programa de educación alimentaria y nutricional, conocido como EFNEP, en los 50 estados y 6 territorios del país. El EFNEP utiliza la educación para apoyar los esfuerzos de los participantes hacia la autosuficiencia, la salud nutricional y el bienestar. El EFNEP combina el aprendizaje práctico, la ciencia aplicada y los datos de los programas para garantizar su eficacia, eficiencia y responsabilidad. En muchas zonas, este programa puede ofrecerse a los rescatistas y sus familias a través del cuerpo de bomberos.

## Programas de bienestar

Los programas formales de bienestar pueden provenir de su cuerpo de bomberos, ciudad/condado o de una asociación de miembros, como el NVFC. Los programas variarán, por lo que es esencial determinar lo que su organización ofrece. Estos son algunos de los aspectos que debe tener en cuenta o sobre los que preguntar:



Creo que ser bombero es gratificante en muchos sentidos; por el contrario, será un reto a varios niveles por la exposición a traumas, el tiempo lejos de nuestros seres queridos y el frecuente desgaste físico y emocional que esta carrera supone para el bombero y su familia. El tema de la salud conductual y el bienestar, generalmente ignorado y poco debatido por tantos en esta admirable carrera, es fundamental y necesario.

– Dan DeGryse

- **Programa de apoyo entre iguales.** Se trata de un término más amplio que puede significar muchas cosas diferentes. Lo más importante es que los compañeros de trabajo se apoyen mutuamente y reciban capacitación específica para ayudarse. Es probable que sean ellos quienes se encarguen de cosas como los *debriefings* o los seguimientos cuando se produzcan sucesos o llamadas traumáticas. También pueden ser una excelente fuente para recomendar niveles adicionales de apoyo, como asesoramiento u otros programas.
- **Programas de Asistencia al Empleado (EAP).** Estos programas puede ofrecerlos su empleador o el cuerpo de bomberos, o estar disponibles a través de su localidad, estado o una organización nacional. Los EAP pretenden ser confidenciales, y la ayuda puede solicitarla cualquier miembro de la organización o de la familia. Los EAP pueden poner en contacto a las personas con recursos como asesoramiento, programas de intervención, líneas directas contra el suicidio, etc.
- **Programas de tutoría.** Suelen estar gestionados por los cuerpos de bomberos y son una forma excelente de “cuidar de los nuestros”. Aunque muchos de estos programas pueden estar orientados a mejorar en el trabajo, también proporcionan personas experimentadas a las que los nuevos miembros pueden dirigirse cuando surgen problemas o se necesita asesoramiento.
- **Capellán.** La mayoría de las organizaciones estarán en contacto con un capellán que pueda prestar apoyo. Es probable que les resulten familiares a los rescatistas, ya que acuden en ayuda de los miembros de la comunidad cuando se producen incidentes trágicos. Es importante que las tengan conocimiento de la existencia de este recurso y que los rescatistas sepan que el capellán no solo está ahí para los ciudadanos normales.
- **Programas de tratamiento.** Cada vez hay más programas aprobados que pueden ayudar a los rescatistas a recuperarse y superar problemas como la adicción, el TEPT y otros problemas de bienestar mental. Estos programas de recuperación suelen implicar estancias más largas en centros especializados.
- **Asesoramiento.** Es probable que su organización local de bomberos esté en contacto con profesionales capacitados que puedan ayudar en situaciones más difíciles o que requieran niveles específicos de experiencia. El NVFC también ofrece un directorio de profesionales de la salud conductual aprobados por la Alianza para la Salud Conductual de los Bomberos. [www.nvfc.org/provider-directory/](http://www.nvfc.org/provider-directory/)
- **Programas de acondicionamiento físico.** Algunas organizaciones de bomberos tienen planes bien desarrollados para ayudar al acondicionamiento físico general. Por ejemplo, acceso a los aparatos de gimnasia del cuerpo de bomberos o descuentos en las cuotas de los gimnasios. El NVFC también ofrece el programa Heart-Healthy Firefighter, que promueve la forma física, la nutrición y la concienciación sobre la salud para todos los miembros. Los recursos están diseñados para ayudar a las personas a tomar el control de su salud, así como para ayudar a los cuerpos de bomberos a implantar un programa de salud y bienestar. [www.healthy-firefighter.org](http://www.healthy-firefighter.org)
- **Programas de conciencia plena.** Se trata de nuevas oportunidades que giran en torno a temas como la meditación, el yoga y fuentes de afirmación positiva.
- **Crecimiento postraumático.** Algunas organizaciones de bomberos han implementado o ponen a disposición de los miembros y sus familias programas de crecimiento postraumático gratuitos, como Boulder Crest. <https://bouldercrest.org>

Esto es solo un resumen de algunas de las posibilidades de las que disponen las familias de los rescatistas para atender sus necesidades de salud y bienestar. Usted también puede ser parte de la solución aportando nuevas ideas o conocimientos de su trabajo habitual para ayudar a su nueva familia del cuerpo de bomberos.



## Mantener una relación sólida

Todas las relaciones requieren mantenimiento, incluso las buenas, y la logística de ser bombero puede contribuir sus propias dificultades. Formar parte del cuerpo de bomberos es una vocación increíble. Es increíblemente emocionante y profundamente gratificante. Pertenecer al cuerpo de bomberos es una identidad y una mentalidad que se mantiene incluso fuera de servicio.

Teniendo en cuenta estos aspectos positivos, también es importante recordar que ser el bombero voluntario no es como otros tipos de voluntariado, y no es un pasatiempo relajante. Va acompañado de factores estresantes. Hay que recordárselo de vez en cuando a los seres queridos de los rescatistas, en particular a sus parejas, ya que es fácil desentenderse de lo que su ser querido está haciendo en realidad.

Muchas actividades de ser bombero parecen divertidas, y en gran parte pueden serlo. Sin embargo, como ya hemos mencionado, el estrés y la tensión de responder a emergencias son extremos, y pueden afectar física y emocionalmente a los rescatistas y a sus seres queridos.

La exposición a situaciones de peligro o que ponen en peligro la vida repercute en el organismo. La exposición a un trauma, o simplemente presenciar el sufrimiento humano, afecta a la mente. Si a ello se añade la falta de sueño durante las guardias nocturnas, el resultado puede ser agotamiento, irritabilidad y retraimiento emocional. En consecuencia, como poco, a veces puede resultar difícil convivir con un voluntario bienintencionado y lleno de energía. Los efectos de estos factores de estrés pueden reducirse con una comunicación eficaz.

### Comunicación en las relaciones

Una comunicación sana es la base de toda buena relación. Tener la capacidad de hablar y escuchar abiertamente a los demás fomenta la cercanía, genera confianza y respeto, y aumenta la felicidad. Una ruptura de la comunicación puede hacer que los seres queridos se sientan aislados, incomprensidos y resentidos.

### La comunicación en las relaciones comprometidas

Comunicarse bien es una de las habilidades más importantes que puede tener cualquier pareja. Es un componente clave de las relaciones duraderas y afectuosas. La comunicación es una habilidad, lo que significa que las familias de los rescatistas pueden trabajar juntas para aprender y practicar técnicas básicas de comunicación que pueden ayudar a fomentar la confianza y la intimidad.

Establecer una buena comunicación en cualquier relación puede requerir mucha paciencia y esfuerzo. Los siguientes consejos pueden ser útiles para mejorar las habilidades comunicativas en casa:

- **Programar una hora para hablar.** Dediquen al menos 15 minutos al día a hablar entre ustedes. Si sacar tiempo se convierte en un reto, puede ser necesario programar una hora o fecha específicas en el calendario para comprometerse a mantener una conversación.
- **Compartir abiertamente los pensamientos y sentimientos.** Hagan un esfuerzo adicional para compartir sus sentimientos y pensamientos sobre las cosas que más les importan.

- **Escuchar activamente.** Comprométanse a prestarse atención mutua durante 15 minutos, sin interrupciones. Desconecte el buscapersonas o las alertas, apague la televisión, silencie los mensajes de texto y deje que las llamadas telefónicas vayan al buzón de voz.
- **Mostrar que se escucha activamente.** Repita lo que haya oído con frases como: “Lo que te oigo decir es...” o “Si te he entendido bien, sientes...”.
- **Ofrecer ánimos con frecuencia.** Utilice palabras que muestren apoyo, expresen elogio y sean alentadoras. Los estudios demuestran que las parejas que permanecen unidas utilizan comentarios positivos en lugar de negativos.
- **Fortalecer la relación mediante mensajes de texto diarios de amor.** Comprométanse a enviar un mensaje de texto al día que exprese su aprecio y amor por el otro.
- **Prestar atención al lenguaje corporal.** Mantenga el contacto visual y la atención en su interlocutor cuando hable.

Toda familia de rescatistas tendrá que hablar de temas difíciles y duros en algún momento de su relación. Los siguientes consejos pueden ser útiles para desenvolverse en esas conversaciones:

- **Comunicarse en una zona sin estrés.** Debe evitarse sacar temas complejos o delicados cuando alguno de los dos esté apurado de tiempo, cansado o hambriento.
- **Mantener el sentido del humor.** El humor puede romper tensiones y ayudar a conectar en momentos de estrés.
- **Priorizar las conversaciones.** Céntrese en los temas difíciles de uno en uno. Sacar varios temas en la misma conversación puede dar lugar a confusión y a que la otra persona se ponga a la defensiva.
- **Utilizar frases en primera persona.** Expresar sus sentimientos utilizando enunciados en primera persona, como:
  - Me siento...
  - Estoy preocupado...
  - Me inquieta...
- **Centrarse en el asunto, no en quién está equivocado.** Hay que tratar de encontrar una solución, en lugar de intentar buscar culpables.
- **Proporcionar una sensación de comprensión.** Debe hacerse un esfuerzo por reconocer los sentimientos y el punto de vista de la otra persona, y demostrar que se la escucha.
- **Pedir un tiempo muerto.** Si una conversación empieza a acalorarse, pida un tiempo muerto para evitar decir cosas de las que no pueda retractarse. Cálmese y retome el asunto cuando las emociones estén bajo control.

Los rescatistas voluntarios, o sus seres queridos, pueden tener dificultades para abrirse y entablar conversaciones. Los siguientes consejos pueden ser útiles para afrontar situaciones en las que la

pareja no mantiene una comunicación eficaz:

- **Evitar las suposiciones.** No dé por sentado que su pareja no habla porque está enfadada con usted. Puede deberse a algo que haya visto al acudir a una llamada y no esté dispuesto a compartir los detalles.
- **Examinar la historia.** Todos hemos sido educados de forma diferente, y nuestra forma de comunicarnos puede ser el resultado directo de nuestras experiencias y de los comportamientos que nos impartieron de niños. A algunas personas se les enseñó a comunicarse eficazmente, a otras se les inculcó la ira y a otras se les enseñó a cerrarse en banda.
- **Miedo al rechazo.** Compartir los miedos y las debilidades puede resultar difícil para algunos. A su pareja podría preocuparle que la vea de otra manera o que se sienta rechazada si comparte sus experiencias sinceramente.

## Cinco conversaciones esenciales para las parejas de bomberos

*Hay cinco conversaciones esenciales que toda pareja de bomberos debería tener.* Estas conversaciones deben considerarse una herramienta para ayudar a mantener una relación sólida. Se diseñaron para ayudar a las familias de los rescatistas a ponerse del mismo lado: ver ambas perspectivas y encontrarse en el medio; dar y recibir, corresponder y comprender. El trabajo de bombero es una vocación única que presenta desafíos únicos en el hogar, pero con conciencia y trabajo, un rescatista puede tener tanto una increíble carrera como bombero como una vida feliz en el hogar.

### Conversación n.º 1: Tiempo de reintegración

La reintegración es cuando se vuelve a estar juntos como pareja al final de la jornada laboral o después de una llamada. Este momento puede ser incómodo para cualquier relación, pero puede ser especialmente difícil para las parejas de bomberos, ya que chocan dos mundos muy diferentes. Si no se aborda, el impacto puede causar tensiones y dramas que pueden durar días. Las necesidades del hogar a menudo entran en conflicto con un rescatista privado de sueño y física y emocionalmente agotado, que aún no está preparado para hacerles frente. Si no se maneja con cuidado, la alegría bienintencionada de volver a conectar puede encontrarse con el silencio, la distancia e incluso el enojo. La frustración de los familiares por la interrupción de un acontecimiento o un compromiso clave choca con la de un rescatista que acaba de asistir a un terrible incidente, y pueden producirse discusiones.

Dé un tiempo para permitir la reintegración. De este modo, el rescatista tiene tiempo para relajarse sin esperar una conversación en profundidad ni tener que ponerse inmediatamente a “hacer las cosas pendientes”. La comunicación en profundidad y otras necesidades se satisfarán mejor cuando el rescatista que regresa esté más descansado y mejor preparado para participar. El tiempo de reintegración marca la pauta para un día juntos lleno de paz y amor.

Los rescatistas pueden practicar las siguientes actividades de reintegración para afrontar positivamente la transición de la llamada al hogar:

- Echar la siesta
- Hacer ejercicio
- Escuchar música
- Escribir un diario
- Leer
- Meditar/rezar

Es importante el apoyo desde casa, como hacer saber al rescatista que está deseando verle, pero que comprende que necesita un tiempo para hacer la transición. Esta atención por parte de los seres queridos demuestra que, aunque la estación de bomberos es un lugar atractivo, emocionante y excitante, no se puede comparar con el hogar.

### Conversación n.º 2: Crudeza y humor negro

Como ya se ha mencionado muchas veces, los rescatistas se exponen a situaciones extremas de peligro y trauma. Para hacer frente a la situación, suelen desarrollar una piel gruesa y lo que se conoce como humor negro. El humor negro se describe a menudo como un tipo de humor que hace luz de un tema que el público en general considera tabú y que suele considerarse demasiado doloroso de tratar. Ambas estrategias son necesarias a veces para sobrevivir.

El humor negro es una forma segura y eficaz de liberar la tensión emocional durante y después de las llamadas difíciles. Ser capaz de reírse de la muerte no solo ayuda a algunos a sobrellevarla emocionalmente, sino que también proporciona el valor y la fuerza tan necesarios para seguir adelante.

La mayoría de las industrias tienen un sentido del humor propio para afrontar el estrés y las tensiones de la rutina diaria. El humor de los bomberos puede ser tan extremo como las presiones a las que se enfrentan. La risa libera endorfinas en el cerebro, que son sustancias químicas que activan los mismos receptores que drogas como la heroína, creando un efecto analgésico y euforizante. Esto aumenta la tolerancia al dolor y combate las hormonas del estrés. En otras palabras, la risa es una buena medicina.

La capacidad de reírse en situaciones descorazonadoras puede ser útil, pero ¿cómo suena este humor negro en casa? No siempre es algo bueno. La ternura puede perderse en el duro mundo de la vida y la muerte, pero es vital para la intimidad. Redirigir el humor negro incluye estar equipado con frases clave como: “Recuerda, no soy bombero”. Este tipo de frase recuerda al rescatista que, de hecho, está empezando a tratar como tal a otras personas ajenas a su profesión, y le brinda la oportunidad de explicar anécdotas y chistes propios para que el interlocutor entienda su significado.

**Escribir un diario es el mejor compañero en todas las etapas de la vida. Permite expresar gratitud y felicidad. Permite dar rienda libre a sentimientos sobre cambios difíciles. Proporciona un espacio seguro para compartir los miedos y las cosas de las que no se ha estado dispuesto a hablar. No hay una forma correcta o incorrecta de hacerlo. Basta con poner el bolígrafo sobre el papel y dejar que las palabras fluyan libremente.**

– Dra. Candice McDonald

Es importante mantener una conversación sobre qué es una dedicación “excesiva” a ser bombero en casa. Si un rescatista siente que debe estar en guardia y proteger lo que comparten, la cercanía que ambos disfrutan puede deteriorarse. La confianza y el intercambio abierto son esenciales para una buena relación. El hogar debe ser un lugar amable en el que relajarse, para ambos.

Recordar a qué se enfrenta el rescatista puede ayudarle a encontrar la paciencia si accidentalmente entra en modo duro. Los rescatistas también deben tener cuidado de no acusar a sus seres queridos de ser demasiado sensibles a las respuestas bruscas. Los seres queridos en casa no tienen la culpa de que el rescatista haya tenido una noche larga o que tomar una decisión difícil. Las disculpas en momentos de malentendidos y comunicación fallida pueden llegar muy lejos. Recuerde que intimidad significa “lo más íntimo”, compartir los sentimientos más profundos y apoyarse siempre mutuamente.

### Conversación n.º 3: Afrontar los días difíciles

La mayoría de los rescatistas nunca dirán: “He sufrido un trauma”. En su lugar, dirán algo como: “He tenido un día difícil”. Esto significa que, por la razón que sea, la llamada a la que han respondido les ha afectado. Esto es lo que significa estar traumatizado, estar herido. Los rescatistas señalan reiteradamente que las emergencias más traumáticas son las que implican a un niño y las llamadas en las que un compañero muere o resulta herido. Pero cualquier emergencia puede ser especialmente dura por cualquier motivo, en cualquier momento.

¿Qué debe hacer un ser querido cuando el rescatista que ama experimenta ese “día difícil” que ha le impactado profunda y emocionalmente? Puede ser un proceso de dos pasos.

- **Primer paso: hablar claro.** Los rescatistas deben hablar y compartir lo que les ha pasado, ya que sus seres queridos no leen la mente. Si no hablan, sus seres queridos pueden malinterpretar sus gestos e irritabilidad como algo que han hecho ellos.
- **Segundo paso: ofrecer apoyo.** Las familias de los bomberos deben conocer los recursos de los que disponen para ofrecer apoyo a sus seres queridos que trabajan como rescatistas. El tipo de apoyo necesario variará. Cada persona es diferente. Algunos necesitan hablar, pero muchos no lo harán. Algunos necesitan espacio, mientras que la mayoría solo necesita tiempo, afecto y paciencia. Otros necesitarán el apoyo de compañeros y/o asesoramiento para ayudarles a sobrellevar la situación.

Las acciones correctas de un familiar cariñoso son la mejor medicina para un corazón herido. No hay una respuesta que valga para todos. Es necesario entablar una conversación para identificar los mejores métodos de apoyo. El contacto físico es otro método de apoyo, como un gesto de afecto o un masaje. El contacto físico libera sustancias químicas que nos hacen sentir bien, como la oxitocina y la serotonina, que contrarrestan el estrés. El contacto físico refuerza el vínculo que comparten y derriba los muros que puede levantar el estrés traumático.

#### Conversación n.º 4: La mentalidad de solucionar los problemas

Los rescatistas suelen ser solucionadores superlativos, como debe ser. Deben poner orden en el caos lo más rápidamente posible para evitar la muerte y la destrucción. La necesidad de “solucionar” forma parte de su ADN. Se sobreponen, se adaptan e improvisan, ya que cada situación parece ligeramente diferente. Esta línea de trabajo se vuelve emocionante e intensa, ya que nunca se sabe lo que deparará la siguiente llamada. Esta mentalidad de ir a toda velocidad, con las sirenas a todo volumen, es muy útil para los rescatistas en el lugar de trabajo.

La pregunta que se hace el rescatista es: ¿qué efectos tiene esa forma natural e intensa de encontrar soluciones rápidas con sus seres queridos cuando le necesitan? A menudo el tiro sale por la culata y estalla en una crisis total. ¿Por qué? Por muchas razones, entre ellas:

- Las relaciones interpersonales se basan en la conversación, no en órdenes, delegaciones o planes de 5 puntos en una pizarra.
- La tendencia a “solucionar” puede malinterpretarse como impaciencia, crítica o incluso condescendencia.
- Los solucionadores deben aprender a bajar el tono y limitarse a escuchar, ya que la “vida doméstica” no es una situación de “solución rápida”. Esto puede ser difícil para el “solucionador superlativo”.

Los solucionadores deben recordar que escuchar transmite paciencia, preocupación y un profundo deseo de estar ahí para sus seres queridos. Esto es a menudo todo lo que sus seres queridos necesitan, en lugar de sus soluciones o consejos. Las personas que no son solucionadoras deben recordar que

“solucionar” es su lenguaje del amor, y que puede ser necesario un poco de paciencia y reorientación cuando tienen un desliz.

Las familias de los rescatistas deben saber y recordar que sus asuntos personales son más importantes para ellos que las necesidades de la comunidad a la que sirven. Es importante que las familias no repriman sus necesidades por un imaginario sentimiento de culpa o sacrificio. Esto no ayuda al rescatista en su vocación ni en su relación. Comunique sus necesidades como las necesite, cuando las necesite. Tenga la charla acerca de este tema antes de que los problemas de la relación “no se puedan solucionar”.

#### Conversación n.º 5: La primera familia primero

Los rescatistas se encuentran en una posición única para disfrutar de las ventajas de tener dos familias. La estación de bomberos puede convertirse en un segundo hogar en el que se comparten comidas, vacaciones, tiempo entrenando, guardias y llamadas, y algunos cuerpos de bomberos voluntarios incluso tienen dormitorios. Los bomberos forman lazos muy estrechos, ya que sus vidas dependen unas de otras. Esto es algo bueno. De hecho, es algo esencial, ya que aumenta sus posibilidades de supervivencia. La mayoría de los rescatistas son personas de tipo A, que hacen todo lo posible por alcanzar la excelencia en un campo que se lo exige. Tanto dentro como fuera del trabajo, buscan oportunidades para capacitarse a fin de mejorar sus competencias porque lo necesitan y lo desean.



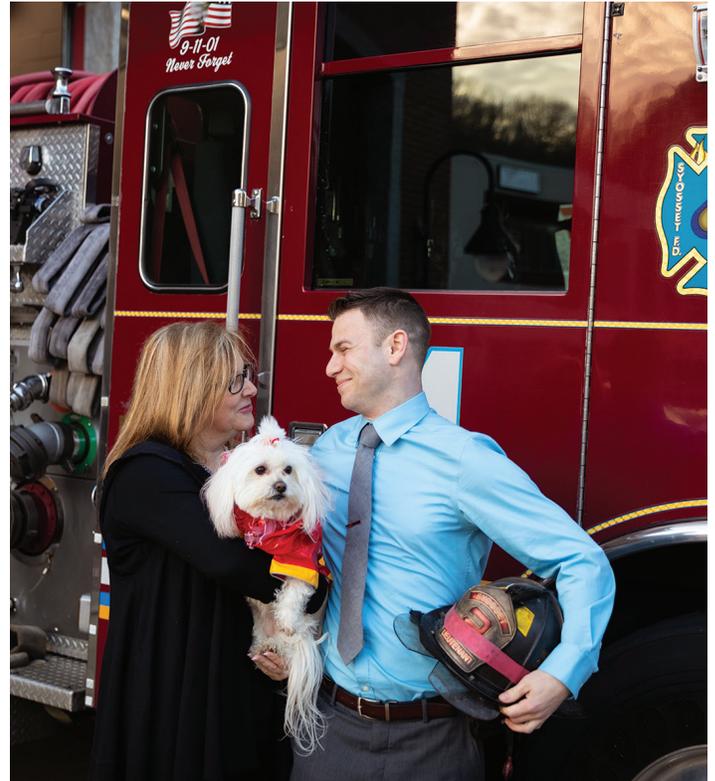
Ser bombero voluntario es una vocación. Los rescatistas lo hacen por su pasión por servir. Este acto de servicio es bueno hasta que deja de serlo. Si no se equilibra con cuidado, llega un punto en el que la primera familia puede empezar a sentirse “segunda”, inclinando la balanza de tal modo que la familia que antes apoyaba a la primera empieza a resentirse con el trabajo de bombero. Los celos y el resentimiento provocados por la ausencia del rescatista y el hecho de que el centro de atención se desplace a la “segunda familia” pueden provocar rencor en casa.

Si esto ocurre, es hora de examinar qué debe ocurrir para que la “primera familia” pueda volver a conectar. Un primer paso podría ser preguntar a los seres queridos en casa: “¿qué es lo que necesitan para volver a sentir que son los primeros?”. Haga sitio en su agenda todas las semanas para pasar tiempo en familia o salir con su pareja. Durante el tiempo que pasen juntos o en familia, cuelguen el teléfono y concéntrense el uno en el otro.

La creación de una mentalidad de “la familia es lo primero” debe incluir que la familia sea bienvenida en el cuerpo de bomberos y encontrar métodos para que las familias participen juntas, como noches de cine en familia, fiestas con pizza, noches de juegos, desayunos, etc.

Su matrimonio, relación y/o familia en casa deben ser la piedra angular de su vida. Esfuércese para poner a su familia en primer lugar y parta de ahí. Esto garantizará un equilibrio saludable entre la primera y la segunda familia, reduciendo al mismo tiempo el riesgo de perder a alguna de ellas.

Los rescatistas deben asegurar a su primera familia que ellos son la máxima prioridad y que nada vale el precio de perderlos, ni siquiera la increíble vocación de ser un rescatista voluntario. Decir esto en voz alta, y saber que el rescatista está dispuesto a sacrificar el ser bombero por su familia, puede ser a veces todo lo que se necesita escuchar.





## Los hijos y el trabajo de bombero

Tener un padre o una madre que sean bomberos voluntarios puede ser un complemento maravilloso en la vida de cualquier niño. Representa el honor, el servicio y el valor, todos ellos principios que forjan un carácter rico que les servirá todos los días. Convivir con estos principios en casa tiene un valor incalculable. Servir como rescatista voluntario puede ser una magnífica oportunidad para enseñar a su hijo modelos de conducta positivos: una demostración de ayudar al prójimo. Los hijos de los rescatistas voluntarios pueden aprender valiosas lecciones de vida que les permitirán crecer con una clara brújula moral.

### Enseñar a los hijos a apreciar el trabajo de bombero

Los siguientes métodos pueden ayudar a que sus hijos valoren y aprecien el trabajo de bombero voluntario tanto como sus padres:

- Llévelos al parque de bomberos a menudo y presénteles a sus compañeros, para que sepan quiénes son cuando oigan sus nombres en casa en una conversación.
- Deje que sus hijos exploren y se sientan cómodos con los aparatos y el equipo. Si está permitido, llévelos a dar una vuelta.
- Aproveche las oportunidades para hablar como invitado en su escuela o para participar en grupos 4-H, actividades extraescolares, grupos juveniles, etc.
- Comparta con ellos historias positivas sobre las personas a las que ha ayudado y los agradecimientos que ha recibido.

- Preséntales libros de bomberos, como *Sprinkles the Fire Dog 1 y 2*, escrito e ilustrado por los bomberos Frank Viscuso y Paul Combs.

### Conciliar la vida de padre y de voluntario

Ser familiar de un rescatista voluntario conlleva muchas ventajas interesantes, pero también algunos retos únicos para conciliar la vida laboral y personal. Esto puede ser extremadamente difícil cuando hay hijos de por medio. Algunos retos son el horario caótico, las interrupciones de las actividades familiares, la preocupación ligada al peligro del trabajo y el estrés de tener un padre ausente durante tormentas, cortes de electricidad y catástrofes. Lo siguiente puede ayudar a los hijos de las familias de los rescatistas a tener una experiencia más positiva.

### Mantener un horario regular en casa para los hijos

Hacer que los hijos sigan un horario regular, a pesar de que el rescatista esté ausente, es importante. Incluso durante las épocas en las que las ausencias son más frecuentes, mantenga la constancia, si es posible, con los horarios de las comidas y de acostarse. Mantener una rutina con las comidas y la hora de acostarse son dos cosas que puede controlar cuando su rescatista está ausente. Mantener horarios fijos sentándose y comiendo juntos, con o sin el rescatista, puede ayudar a la familia a sentirse cuerda y compenetrada durante los imprevistos relacionados con el trabajo de bombero. Compartir una comida es el momento

perfecto para estrechar lazos y hablar de los sentimientos relacionados con la ausencia del rescatista. Mantener la rutina a la hora de acostarse, independientemente de si el rescatista está allí para arroparlos, garantiza que sus hijos duerman lo suficiente y no adquieran el hábito de “esperar despiertos” a que llegue a casa.

### Comprometerse a pasar tiempo en familia

El tiempo en familia no solo debe producirse durante los días festivos y las vacaciones, sino que debe formar parte de la rutina familiar semanal. Debido a los horarios erráticos de los rescatistas, el pasar de calidad en familia puede resentirse, sobre todo si se está esperando a que todos tengan tiempo libre a la vez. Si no se tiene cuidado, esto puede hacer que las familias ocupadas dejen de interactuar, perdiendo oportunidades de oro cada día para conectar, esperando en su lugar recuperar el tiempo perdido durante los días festivos o en caras vacaciones.

La vida es mejor cuando se dedica un poco de tiempo diario, aunque solo sean unos minutos. La vida familiar se compone tanto de rutinas sencillas como de grandes tradiciones. Cada día puede ser especial con sus hijos, tengan la edad que tengan: desde un simple juego hasta conversaciones sobre la vida cotidiana, una charla sobre un libro que hayan leído o un programa que hayan visto recientemente, o conversaciones más trascendentes sobre las esperanzas y los sueños para el futuro. El tiempo en familia adopta muchas formas, y los recuerdos más preciados suelen producirse cuando menos se espera.

Reserve el tiempo necesario para disfrutar de estos momentos en familia. Inculque en sus hijos la importancia de programar “tiempo en familia” y haga que le ayuden a elegir actividades que les permitan relacionarse de verdad. Recuerde que estas actividades pueden ser gratuitas y tan sencillas como dar un paseo juntos, jugar a un juego o preparar una comida juntos.

### Involucrar a los hijos en los actos del cuerpo de bomberos

Aproveche las oportunidades para que sus hijos participen en actos del cuerpo de bomberos, como recaudaciones de fondos



y eventos comunitarios. Los cuerpos de bomberos voluntarios suelen recaudar sus propios fondos para el equipamiento que necesitan para realizar su trabajo. Se trata de una magnífica oportunidad para que las familias participen y, al mismo tiempo, enseñen a sus hijos qué significa servir y el valor del dinero. Muchos niños se sienten orgullosos de ser “voluntarios” durante las recaudaciones de fondos y los actos comunitarios. Estos actos no solo son positivos y divertidos, sino que constituyen una excelente manera de que toda la familia conecte y estreche lazos.

### El poderoso efecto de las mascotas

Los animales ayudan a los niños a convertirse en personas cariñosas con un mayor respeto por la vida. Los rescatistas se enfrentan a la muerte con regularidad: la muerte de otros e incluso la amenaza de muerte para ellos mismos. La muerte y el morir es algo de lo que la mayoría de los padres se esfuerzan por proteger a sus hijos, y con razón. Demasiada exposición a los traumas del trabajo de bombero puede provocar que los niños sufran ataques de pánico cada vez que su padre o madre, que es rescatista, sale de casa. Pero, al mismo tiempo, es importante que los niños conozcan un poco la muerte para que no solo estén un poco mejor preparados si ocurre lo peor, sino también para que aprecien el valor de la vida.

Las mascotas son un buen punto de partida seguro en este tema. Queremos a nuestras mascotas, y aunque son realmente especiales, no son humanas. Así que es un escalón gradual en este camino de enfrentarse a la muerte. Para muchos niños, las primeras criaturas que entran en casa son bichos y ranas traídos del exterior. Es un buen punto de partida para aprender sobre la vida y la muerte, ya que no viven mucho tiempo, pero se pueden apreciar mientras duran.

Las mascotas más permanentes, como el perro o el gato de la familia, se convierten en miembros importantes de la familia. El ciclo de la vida con estas mascotas enseña una gran lección de vida, que a menudo es desgarradora. Los amamos, los perdemos,

los enterramos, los lloramos y la vida sigue. Cuando nuestras mascotas enferman o se lesionan, las llevamos al veterinario. Se parece mucho a la atención que reciben las personas cuando enferman o se lesionan. El apego, el afecto y el cuidado de nuestros familiares peludos pueden ayudarnos a explicar a nuestros hijos lo que hacen sus padres rescatistas cuando intentan preservar una vida. Un niño que pierde una mascota comprende la tristeza y la emoción que se siente cuando sucede, lo que puede ser beneficioso para explicar por qué su padre o madre rescatista están tristes o molestos después de una llamada.

## El tiempo en familia NO es negociable

Si el tiempo en familia no es negociable, significa que es la máxima prioridad. Partiendo de esto como base, es más fácil tomar decisiones. Considérelo una guía para mantener fuerte a su familia. Con los inusuales horarios de los rescatistas, dedicar tiempo a la familia puede requerir creatividad y prescindir de algunas cosas. También puede significar solicitar determinados días libres o rechazar un turno o un acto del mismo que entre en conflicto con una actividad familiar planificada de antemano. Es fundamental que el rescatista y su familia trabajen juntos para desarrollar un plan de compromiso familiar de calidad. El tiempo en familia con los hijos adolescentes y adultos sigue siendo tan importante como con los niños pequeños.

## Los adolescentes y los bomberos voluntarios

Debe prestarse especial atención y apoyo a los adolescentes de los rescatistas voluntarios. Por un lado, los adolescentes están en una edad en la que pueden conocer a familiares o víctimas de las llamadas a las que responden sus padres. Al mismo tiempo, se acercan a una edad en la que se plantean lo que les deparará el futuro, o quizás demuestren interés por ser bomberos o estudiar o formarse en una profesión relacionada con el cuerpo de bomberos o los servicios de emergencia. Este puede ser un momento de grandes retos y una oportunidad para estrechar lazos.

Los adolescentes se dan cuenta cuando sus seres queridos faltan a acontecimientos deportivos, actividades escolares, recitales o celebraciones familiares. Si sus padres o un ser querido se han convertido recientemente en rescatistas, esta ausencia puede ser una experiencia nueva para el adolescente. La comunicación es importante. Hable con sus hijos adolescentes sobre lo que hace como rescatista, la capacitación que recibe y las personas a las que ayuda. Explíqueles por qué a veces tiene que faltar a acontecimientos de su vida y por qué lo que hace es tan importante para la comunidad.

Mientras los rescatistas voluntarios están en primera línea durante las emergencias, incluidos los sucesos a gran escala como pandemias, tormentas, amenazas activas y grandes catástrofes,



los adolescentes están en casa. Esto puede causarles ansiedad, ya que se preocupan por lo que sus padres puedan estar haciendo. Los adolescentes están en una edad en la que comprenden los riesgos que entraña el trabajo de rescatista voluntario y se preocupan por la seguridad de sus padres. Las complicaciones causadas por los horarios impredecibles también dificultan que pasen tiempo con sus padres, lo que puede provocar sentimientos de ansiedad e inseguridad. Una vez más, la comunicación es clave. Asegurarse también de que saben a quién dirigirse si sus padres o seres queridos no están disponibles —ya sea para que los lleven o les traigan de una actividad o para hablar de un mal día en la escuela— contribuirá en gran medida a que los adolescentes se sientan seguros y protegidos.

Por otra parte, muchos adolescentes exploran sus intereses y muchos incluso necesitan realizar horas de servicio comunitario como una actividad escolar. Esta puede ser una gran oportunidad para que exploren los servicios de bomberos y emergencias. Tal vez puedan ayudar en una jornada de puertas abiertas del cuerpo de bomberos o en un acto de recaudación de fondos, ir a la estación a dar una vuelta o incluso unirse al programa de jóvenes bomberos. Esta puede ser una gran oportunidad para estrechar lazos con su hijo adolescente en torno a intereses similares y trabajar juntos como voluntarios.



## Los dones de ser rescatista voluntario

Aunque esta vocación conlleva algunos retos, los dones que se obtienen al prestar servicio como rescatista voluntario son inmensos. Esta sección examina tres dones que experimentarán los rescatistas y sus familias.

### El don de la pasión

Los rescatistas sienten pasión por su vocación. El amor y la pasión que los rescatistas voluntarios sienten por su trabajo no es poca cosa. Muchas personas se limitan a sobrellevar su jornada laboral a regañadientes, tolerando pero no amando lo que hacen. Por desgracia, mucha gente incluso odia su trabajo y, como describe Henry David Thoreau en Walden, “lleva una vida de tranquila desesperación”, soñando y deseando una salida. Están aburridos, cansados, distraídos y desinteresados por la monotonía de las tareas repetitivas y sin sentido.

Esto no ocurre entre los rescatistas voluntarios. Están vivos y alerta, ansiosos por afrontar momentos en los que, literalmente, puede pasar cualquier cosa. Es estimulante, desafiante y nunca igual. Es físicamente exigente, estimulante y vigorizante. La adrenalina fluye, el corazón se acelera, los pulmones se dilatan: los rescatistas saben que están vivos.

Esta vocación ofrece muchas posibilidades y la oportunidad de trabajar con una gran variedad de personas y equipos. Los rescatistas pueden tener que montar en un camión para

extinguir un incendio o utilizar equipos de salvamento en una ambulancia para ayudar a un vecino necesitado. El trabajo de bombero voluntario ofrece oportunidades para servir como educador, investigador, instructor, inspector o administrador. Las oportunidades son casi infinitas y todos tienen algo que ofrecer. Y recuerde, cuando viva con alguien que ama lo que hace, usted también terminará amándolo. El entusiasmo es contagioso.

**Hacemos el trabajo por la comunidad,  
¡no por el sueldo!**

– Paul Acosta

### El don de una segunda familia

Los rescatistas voluntarios reciben el don de una segunda familia cuando se convierten en voluntarios. Sí, el trabajo de bombero puede ser peligroso, pero los rescatistas no trabajan solos. Trabajan con un equipo de personas altamente capacitadas, eficaces y capaces que, juntas, reducen los riesgos a niveles manejables. El trabajo es menos peligroso para cada persona gracias a los hermanos y hermanas que trabajan como voluntarios a su lado.

Se genera una profunda confianza cuando puedes poner tu vida en manos de otro y saber que estará segura en ellas.

Los rescatistas experimentan el trabajo en equipo a niveles que la mayoría nunca llegarán a comprender. En la estación de bomberos, los rescatistas se convierten en algo más que compañeros voluntarios. Se convierten en familia. Entrenan, comen, recaudan fondos y se divierten juntos. Juntos encuentran el humor en los momentos oscuros. Se hacen reír mutuamente con sus bromas infames. Se animan mutuamente y se entristecen cuando alguien se marcha o se jubila.

A menudo, la primera familia del voluntario también se hace allegada de los miembros de la familia del cuerpo de bomberos. Los compañeros y las familias de los rescatistas se reúnen para apoyarse mutuamente y apoyar a la comunidad. Celebran juntos acontecimientos vitales de gran importancia y a menudo son los primeros en asistir a la graduación o la boda de los hijos de otros rescatistas.

Se necesita un tipo especial de persona para ser rescatista y una familia aún más especial para apoyar a su ser querido como voluntario. Pero ser voluntario conlleva el placer de estar

rodeado de gente increíble. Se trata de personas extraordinarias, solidarias, fuertes, divertidas y entusiastas, con ganas de servir a su comunidad. ¿Quién no querría trabajar hombro con hombro con lo mejor de lo mejor? ¿Y qué familia no podría apoyar a un equipo de este calibre para que su ser querido disfrute?

### **El don de dar**

Ser rescatista voluntario tiene un significado. Los rescatistas dedican su tiempo a salvar la vida de otros, y no hay nada mejor que eso. Acuden en los peores días de las personas y los mejoran. Restauran el orden en el caos. Devuelven la vida a los muertos. Ven como sus acciones dan resultados positivos. Son respetados y apreciados por el público. Al final de una llamada, pueden sentirse orgullosos de lo que han conseguido y contentos por haber acudido. Y sus familias pueden sentirse orgullosas sabiendo que su ser querido contribuye de forma importante a su comunidad.

---

## Conclusión

Formar parte de una familia de voluntarios puede ser una experiencia increíble y gratificante. Ingresar en el cuerpo de bomberos es una noble vocación. Es el don de dar el tiempo propio para ayudar a un prójimo necesitado. Este don a la humanidad, este servicio a la comunidad, es heroico. Este acto de servicio es algo de lo que una familia puede sentirse orgullosa. Cuando los miembros de la comunidad tienen el peor día de su

vida, recurren a los rescatistas voluntarios de su localidad. Para que todo funcione y el rescatista pueda dar lo mejor de sí mismo, todo empieza con una familia cariñosa y solidaria.

Recuerden el poder que tienen como equipo y crean en el impacto que pueden tener juntos como familia de bomberos.

***Juntos, en familia, ¡hacen del mundo un lugar mejor!***

# Recursos y enlaces útiles para las familias de los bomberos voluntarios

Hay una serie de recursos a disposición de los rescatistas voluntarios y sus familias para ayudarles a desenvolverse en la vida del cuerpo de bomberos. Desde la salud y la seguridad de los rescatistas hasta el apoyo a las familias y las relaciones, le animamos a que aproveche estos recursos para ayudar a su voluntario y a su familia a mantenerse fuertes y seguros.

## Recursos de apoyo familiar

### Consejo Nacional de Bomberos Voluntarios (NVFC)

[www.nvfc.org](http://www.nvfc.org)

El NVFC proporciona herramientas, recursos, educación, defensa y programas de apoyo a los bomberos y servicios de emergencia voluntarios. La afiliación al NVFC conlleva una serie de ventajas para los rescatistas y sus familias, como capacitación gratuita en un aula virtual, el foro de miembros Voces Voluntarias, una póliza de seguro de mutilación y muerte accidentales, la línea de ayuda para rescatistas del NVFC y mucho más.

### Fire Corps

[www.firecorps.org](http://www.firecorps.org)

Fire Corps permite a los miembros de la comunidad servir a su cuerpo local de bomberos/EMS en funciones no relacionadas con emergencias, como la educación para la prevención de incendios, la recaudación de fondos, la administración, las relaciones públicas y mucho más. Es una forma estupenda de que los familiares de los bomberos y los rescatistas participen en el departamento sin convertirse ellos mismos en rescatistas.

### Programa Nacional de Jóvenes Bomberos

[www.nvfc.org/juniors](http://www.nvfc.org/juniors)

Los programas de jóvenes bomberos ofrecen a los jóvenes, incluidos los hijos de los rescatistas, la oportunidad de conocer el trabajo de bombero y participar en él de una forma segura y educativa. Los jóvenes adquieren valiosas aptitudes para la vida, como el trabajo en equipo, el liderazgo, la responsabilidad, el compromiso y el servicio a la comunidad. Al mismo tiempo, ayudan al departamento mediante actividades no operativas como la capacitación, la educación en materia de seguridad contra incendios y de vida en la comunidad, la recaudación de fondos, etc.

### Voces Voluntarias

<https://volunteervoices.nvfc.org>

El NVFC ofrece un foro en línea para conectar y relacionarse con miembros del NVFC para aconsejarse, compartir recursos y buenas prácticas, y mantener conversaciones amistosas.

### 1st Tix

[www.1sttix.org](http://www.1sttix.org)

1st Tix proporciona, sin costo alguno para los rescatistas, entradas a conciertos y acontecimientos deportivos para reducir el estrés, reforzar los lazos familiares, crear recuerdos positivos y animar a los rescatistas a seguir comprometidos con las comunidades locales y el estilo de vida estadounidense.

## Recursos de salud y seguridad

### Línea de ayuda para rescatistas del Consejo Nacional de Bomberos Voluntarios

[www.nvfc.org/helpline/](http://www.nvfc.org/helpline/)

La línea de ayuda para rescatistas del NVFC ofrece asistencia a los bomberos y a sus familias en relación con diversos problemas de salud conductual y estrés laboral. La ayuda incluye asistencia inmediata en casos de crisis, así como asesoramiento confidencial, recursos y derivación a servicios de asistencia para distintos problemas.

### Share the Load™

[www.nvfc.org/help](http://www.nvfc.org/help)

Este programa de apoyo del NVFC proporciona a los bomberos, los rescatistas y sus familias herramientas y recursos de salud conductual. Esto incluye recursos y capacitación en línea.

### Directorio de profesionales de la salud conductual

[www.nvfc.org/provider-directory](http://www.nvfc.org/provider-directory)

Los rescatistas y sus familias se enfrentan a retos únicos que pueden tener un impacto significativo en la salud conductual, y es importante tener acceso a proveedores que entiendan esto. El NVFC ofrece un directorio de profesionales de la salud conductual aprobados por la Alianza para la Salud Mental de los Bomberos que están preparados y equipados para ayudar a los rescatistas y a sus familias.

## **Federación de Capellanes de Bomberos**

[www.firechaplains.org](http://www.firechaplains.org)

La Federación de Capellanes de Bomberos ayuda a los cuerpos de bomberos, a las familias de los bomberos, a las comunidades y/o a las víctimas de crisis ofreciendo un servicio de capellanía eficaz con el objetivo de proporcionar ayuda y consuelo.

## **Cómo desarrollar un servicio de capellán de bomberos de éxito en su cuerpo de bomberos**

[www.iafc.org/docs/default-source/1vcos/vcoschiefsguidechaplainprogram.pdf?sfvrsn=5c4e630c\\_6](http://www.iafc.org/docs/default-source/1vcos/vcoschiefsguidechaplainprogram.pdf?sfvrsn=5c4e630c_6)

Esta guía de la Sección de Oficiales Voluntarios y Combinados de la Asociación Internacional de Jefes de Bomberos proporciona información para crear un programa de capellanes o mejorar un programa existente.

## **Centro Nacional para el TEPT**

[www.ptsd.va.gov](http://www.ptsd.va.gov)

El Centro Nacional para el TEPT, dependiente del Departamento de Asuntos de los Veteranos de EE. UU., se dedica a la investigación y educación sobre el trauma y el trastorno de estrés postraumático. El sitio web ofrece información y recursos para quienes sufren TEPT y reacciones de estrés, así como para sus familias y amigos.

## **Alianza para la Salud Mental de los Bomberos**

[www.ffbha.org](http://www.ffbha.org)

Esta organización sin fines de lucro tiene como objetivo educar a los oficiales superiores del cuerpo de bomberos, bomberos, rescatistas y personal de apoyo sobre la salud conductual, los factores de estrés mental que puede tener este tipo de trabajo y las consecuencias de no reconocerlos.

## **Boulder Crest**

<https://bouldercrest.org/>

Boulder Crest ofrece programas de crecimiento postraumático (PTG) respaldados por investigaciones y que se ofrecen sin costo alguno para los participantes. Estos programas forman a los rescatistas para que crezcan y prosperen tras sucesos traumáticos.

## **Red de Apoyo a Bomberos con Cáncer**

[www.FirefighterCancerSupport.org](http://www.FirefighterCancerSupport.org)

El objetivo de la Red de Apoyo a Bomberos con Cáncer es proporcionar asistencia y apoyo oportunos a todos los miembros del cuerpo de bomberos y a sus familias en caso de diagnóstico de cáncer.

## **Lavender Ribbon Report**

[www.nvfc.org/lrr/](http://www.nvfc.org/lrr/)

El Lavender Ribbon Report y la Actualización del Lavender Ribbon Report presentan 11 medidas específicas que los bomberos deben adoptar para reducir el riesgo de contraer cáncer como consecuencia de su actividad profesional, junto con historias personales y ejemplos de cómo los departamentos están aplicando las prácticas recomendadas.

## **Programa Heart-Healthy Firefighter**

[www.healthy-firefighter.org](http://www.healthy-firefighter.org)

Dado que el infarto de miocardio es la principal causa de muerte de los bomberos en acto de servicio, este programa del NVFC proporciona recursos y herramientas para tener y mantener un corazón sano.

## **Recursos para dejar de fumar**

[www.nvfc.org/tobacco/](http://www.nvfc.org/tobacco/)

El NVFC ha recopilado una serie de recursos para ayudar a los rescatistas a dejar de fumar y no volver a hacerlo. Las familias, los departamentos y las asociaciones estatales también pueden utilizar estos recursos para informar y ayudar a los rescatistas a dar el primer paso hacia una vida sin tabaco y apoyarlos a mantener un estilo de vida más saludable.

## **Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional (EFNEP)**

[www.nifa.usda.gov/grants/programs/capacity-grants/efnep/expanded-food-nutrition-education-program](http://www.nifa.usda.gov/grants/programs/capacity-grants/efnep/expanded-food-nutrition-education-program)

Financiado por el Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura del Departamento de Agricultura de EE. UU., el EFNEP utiliza la educación para apoyar los esfuerzos de los participantes hacia la autosuficiencia, la salud nutricional y el bienestar. El EFNEP combina el aprendizaje práctico, la ciencia aplicada y los datos de los programas para garantizar su eficacia, eficiencia y responsabilidad.

### **Everyone Goes Home**

[www.everyonegoeshome.com](http://www.everyonegoeshome.com)

Este programa de la Fundación Nacional de Bomberos Caídos está diseñado para prevenir las muertes y lesiones de los bomberos en acto de servicio. Incluye recursos y capacitación para ayudar a los rescatistas y a los departamentos a aplicar las 16 Iniciativas de Seguridad Vital para Bomberos.

### **Recursos en caso de catástrofe o accidente o fallecimiento en acto de servicio**

#### **Fondo de Apoyo a los Bomberos Voluntarios del NVFC**

[www.nvfc.org/nvfc-volunteer-firefighter-support-fund/](http://www.nvfc.org/nvfc-volunteer-firefighter-support-fund/)

El Fondo de Apoyo a los Bomberos Voluntarios del NVFC proporciona un estipendio a los rescatistas voluntarios que reúnan los requisitos y cuyos hogares se hayan visto afectados por una catástrofe declarada a nivel estatal o federal o por un incendio en el hogar. El estipendio ayuda a estos bomberos y personal de emergencias a cubrir sus necesidades básicas tras una catástrofe o incendio.

#### **Procedimientos funerarios para bomberos**

[www.nvfc.org/wp-content/uploads/2015/10/Funeral\\_Procedures\\_Guide.pdf](http://www.nvfc.org/wp-content/uploads/2015/10/Funeral_Procedures_Guide.pdf)

Este manual de recursos del NVFC proporciona información sobre cómo llevar a cabo correctamente un servicio funerario para un bombero.

### **Fundación Nacional de Bomberos Caídos**

[www.firehero.org](http://www.firehero.org)

Ofrece programas y recursos para ayudar a los departamentos y a las familias a afrontar la tragedia de perder a un bombero en acto de servicio. Esto incluye equipos estatales de asistencia local (LAST), información sobre las prestaciones disponibles en cada estado para las familias de los bomberos caídos, una Red de Supervivientes del Cuerpo de Bomberos y mucho más.

#### **Programa de Prestaciones para Funcionarios de Seguridad Pública**

[www.psob.gov](http://www.psob.gov)

El Programa de Prestaciones para Funcionarios de Seguridad Pública (PSOB) de la Oficina de Asistencia Judicial ofrece prestaciones por fallecimiento, discapacidad y educación a los supervivientes de un funcionario de seguridad pública fallecido o incapacitado permanente y totalmente en acto de servicio.







**ES COSA  
DE TODOS.**



**National Volunteer Fire Council**

712 H Street, NE, Ste. 1478

Washington, DC 20002

202.887.5700

[www.nvfc.org](http://www.nvfc.org)