

Estar ahí: Una guía para amigos y familiares



LOMA LINDA
UNIVERSITY

CHILDREN'S
HOSPITAL



Estar ahí

Ha ocurrido lo impensable. Un precioso niño ha muerto. Alguien muy especial para usted está de duelo. Usted quiere estar ahí porque realmente le importa, pero apoyar a los padres que atraviesan un duelo puede ser muy abrumador. Esperamos que las siguientes páginas le sirvan para que pueda estar ahí para sus amigos y seres queridos durante este momento tan difícil.

Lo primero que debe saber es que usted no podrá quitarles el dolor.

Lloramos porque amamos profundamente y cuando perdemos a alguien muy amado, necesitamos tener la oportunidad y la libertad de expresar nuestros sentimientos.

Usted no necesita tener las palabras correctas para decir y tampoco es necesario que trate de mejorar las cosas.

Expresiones simples que demuestran afecto:

“Lo siento”

“Te quiero”

“Estoy aquí para ti”

“Está bien llorar”

Estas son algunas de las palabras que pueden traer consuelo a sus seres queridos o amigos que están sufriendo la pérdida de un niño.

Incluso más que las palabras, su presencia puede traerles consuelo. Estar disponible para escuchar, dar un abrazo y sentarse en silencio son algunas de las formas en las que puede estar ahí para ellos demostrando su cariño en estos momentos impensables.

A veces, en nuestro deseo de ayudar, nuestras mentes tratan de encontrar las debidas palabras con las que esperamos quitarles el dolor.

Frases bien intencionadas que pueden herir

- “Puedes tener otro bebé”.
Los padres no quieren que otro bebé reemplace al pequeñito o la pequeñita que ha muerto. Quieren a este bebé. Necesitan tiempo y comprensión para llorar a este bebé.
Además, no se puede garantizar la esperanza de otro embarazo.
- “Al menos no lo conociste”.
Desde el momento en que se supo de la presencia de este nuevo ser, la relación entre los padres y este niño comenzó a formarse. Los sueños para el futuro comenzaron a crecer. En nueve meses se esperaba tener este feliz encuentro. Las náuseas matutinas pueden haberle hecho saber a la mamá que el bebé se estaba desarrollando. Dependiendo del momento de la pérdida, puede que hubiera sentido pequeños aleteos que se transformaron en pataditas y volteretas. Mamá y papá ya conocían a este precioso bebé.
- “Tienes un ángel en el cielo”.
Esto puede no estar dentro del sistema de creencias de los padres y puede resultar perturbador para ellos. Para otros, esta idea puede darles consuelo. Sin embargo, escuchar esta declaración puede causar dolor porque mamá y papá quieren desesperadamente a su hijo de regreso en sus brazos vacíos ahora.
- “Es lo mejor”.
Nunca es mejor que un niño muera. Incluso si existiera una situación que afectara la salud del niño o acortara su vida, los padres nunca verán su pérdida como algo mejor.
- “Es hora de superar esto y seguir adelante con tu vida”.
Después de perder a un niño, los padres necesitan tener tiempo, espacio y permiso para llorar. El duelo es algo único para cada persona y toma tiempo. Evite juzgar a los padres o presionarlos para que avancen rápidamente a su nueva normalidad.



Ideas para ayudar a los padres dolientes

- Llévarles una comida. Considere coordinar las comidas con otros amigos y familiares. Existen herramientas en línea que ayudan a establecer horarios y ofrecen ideas sobre cómo preparar alimentos.
- Ayudar con las tareas de la casa y el jardín.
- Hacer mandados.
- Lavar el auto.
- Lavar la ropa.
- Sacar a pasear al perro.
- Si hay otros niños, las personas cercanas a la familia pueden ofrecerse a llevar a los niños a pasear, entretenerlos y jugar con ellos o llevarlos a la escuela.

Tenga en cuenta que las personas en duelo a menudo no tienen la energía para pedir ayuda. Hay algunas cosas que usted puede hacer sin necesidad de que se lo pidan. Dependiendo de los padres, usted puede ofrecer su ayuda con alguna de las sugerencias mencionadas.

Sea lo más específico posible.

En vez de decir: “Si necesitan algo, avísenme”, diga: “Me encantaría ayudarles con _____ en estos momentos difíciles”.

Puede que ellos acepten o no su ofrecimiento, pero usted ofreció su apoyo, y eso significa mucho.

El duelo puede ser muy solitario

Muchos amigos y familiares pueden pensar: “No quiero entrometerme”. “Estoy seguro de que hay otras personas apoyándolos”. “No quiero entristecerlos más hablando de su niño”. Estos pensamientos pueden causar ansiedad, especialmente con el paso del tiempo. Sin embargo, hacerse presente es sumamente importante después de una pérdida.

Algunas ideas prácticas y sencillas para mantenerse conectado:

- Llamar o enviar un mensaje de texto para hacerles saber que usted piensa en ellos.

- Ofrecer una visita breve.

Ofrezca su hombro para llorar. Si derraman lágrimas durante su visita, recuerde que usted no las causó.

Asegúrese de estar realmente presente cuando esté ahí. No se siente a ver el celular, trabajar o contestar llamadas.

- Cuando llame o visite, no tenga miedo de hablar del bebé. Mencionarlo en la conversación es algo que se agradece, ya que la madre y el padre piensan frecuentemente en su hijo. Diga el nombre del niño. Lo que ellos quieren y necesitan son personas que estén dispuestas a escuchar sus sentimientos por su gran pérdida.

Apoyo continuo

Recuerde que su apoyo será necesario por mucho tiempo. El duelo toma tiempo. Intente no desaparecer de la vida de sus amigos o familiares.

Cómo estar presente a medida que pasa el tiempo:

- Envíe tarjetas durante el año.

Celebre el Día de la Madre, el Día del Padre, el cumpleaños del niño o el aniversario de su fallecimiento.

Tenga en cuenta que puede ser difícil para los padres dolientes asistir a festividades, cumpleaños, *baby showers* y otros eventos, especialmente durante el primer año tras la pérdida.





Esto varía según cada persona, así que prepárese para apoyar cualquiera que sea la decisión que tomen ellos con respecto a asistir a dichas actividades, sin añadirles presión ni expectativas.

- Siga enviando mensajes de cariño:
"Estoy pensando en ti."
"Estoy aquí para ti."
"Estoy orando por ti."
- Haga llamadas telefónicas. No se sienta mal si no contestan o no le devuelven la llamada. Simplemente deje un mensaje diciendo que usted piensa en ellos y que realmente le importan.
- Use el correo electrónico o las redes sociales para

comunicarse. Esto puede hacerlo de día o de noche.

Recuerde, las personas que están atravesando un duelo no buscan palabras de sabiduría. Simplemente que alguien esté ahí para ellos y valide sus sentimientos puede brindarles un gran consuelo. No tenga miedo de decir lo mismo una y otra vez.

Nota: Puede ser muy difícil para ellos estar en las redes sociales. Están genuinamente felices de que sus amigos y familiares disfruten de la vida, pero están tristes por su pérdida personal.

- Invítelos a una caminata.
Considere esta opción en vez de ofrecer que vayan de compras; ya que puede ser difícil estar en público. Ver a mujeres embarazadas y padres con niños puede resultar difícil y doloroso.
- Envíe flores.
- Envíe una vela aromática y un gel de baño espumoso.
- Haga donaciones a organizaciones benéficas en nombre del niño.
- Ore por ellos y también hágalo *con* ellos.
- Con el tiempo, invítelos a ir a cenar o al cine.

Los padres dolientes podrían decirle que necesitan espacio. Si es así, no lo tome como algo personal. Hágales saber que usted está y seguirá ahí para escucharlos si desean hablar y compartir sus experiencias.

No hay que olvidar al papá; ya que a menudo la atención se centra solo en la madre. En nuestra sociedad, se espera que los papás sean fuertes y protejan a la mamá. Aunque hombres y mujeres expresan su duelo de manera distinta, los padres también están sufriendo. Reconozca y valide su pérdida.

Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para estar ahí para los dolientes padres.

Entendiendo el duelo

El duelo es parte de la vida y parte de la condición humana... no es señal de debilidad ni de falta de fe.

El duelo trae consigo muchos sentimientos:

- Estado de shock
- Entumecimiento emocional
- Negación
- Tristeza
- Ira
- Culpa
- Ansiedad
- Depresión

Permitir que los padres expresen esos sentimientos, aunque no parezcan racionales ni tengan sentido, es muy útil para ellos. Trate de ser paciente y no tome sus expresiones como algo personal.

El duelo lleva tiempo y puede tener altibajos. Es común que esos sentimientos difíciles aparezcan y desaparezcan. Un estado de depresión pudiera parecer como que si no estuvieran avanzando, pero en realidad es una etapa muy normal del duelo.

Seis meses después de la pérdida puede ser un momento verdaderamente difícil. En ese momento, algunas personas piensan que los padres ya deberían estar volviendo a su estado normal. Pero, de hecho, este es el momento en que la dura realidad de su pérdida realmente se hace evidente.

Con el tiempo, habrá una mayor sanación, la cual dará paso a “una nueva normalidad”. La vida no será la misma sin su niño o niña, pero empezará a tener sentido de nuevo.

Gradualmente, la intensidad del dolor disminuirá, pero el proceso de duelo puede durar años.

Nunca se debe esperar que un padre o una madre olvide al preciado niño que han perdido.

Busque un libro o lea materiales en línea para aprender más sobre el duelo. Esto le ayudará a recorrer este proceso de pérdida con ellos de una manera saludable.

Pérdida del embarazo y muerte infantil

Cada mes de octubre, se realizan caminatas en todo el país en honor al Mes Nacional de Concientización sobre la Pérdida del Embarazo y la Muerte Infantil.

Considere asistir a la “Caminata para Recordar” de *Loma Linda University Children’s Hospital*, y así acompañar a estos padres que tanto quiere y aprecia.

Referencias

Americanhospice.org, Amysfinerthings.com, Angelfire.com, Aninchofgray.blogspot.com, Designsponge.com, Griefprints.com, Hamiltonsfuneralhome.com, Tomasmcaffee.com

Loma Linda University Children's Hospital

11234 Anderson Street
Loma Linda, CA 92354

1-800-825-KIDS (5437) | LLUCH.org

**Butterfly Program website:
lluh.org/bereavement**

©Loma Linda University Children's Hospital, 1995



LOMA LINDA UNIVERSITY

CHILDREN'S HOSPITAL

HEALING. HEALTHY. HAPPY.
A Seventh-day Adventist Organization | **LLUCH.org**