

HOPES

Programa de ayuda para padres que sufren la muerte de un hijo

Contenido

- 3 Diciendo adiós
- 4 Arreglos tras la muerte de un niño
- 5 El funeral o servicio memorial
- 7 Cuidándose a sí mismo
- 8 Relaciones personales
- 10 Los niños pueden lidiar con la muerte
- 15 Tiempo de duelo
- 17 Sobrellevando el luto
- 18 Apoyo y consuelo

HOPES

MC 6700H
11234 Anderson Street
Loma Linda, CA 92354

909-558-7261



LOMA LINDA UNIVERSITY

CHILDREN'S HOSPITAL

El fallecimiento de un hijo es una de las pérdidas más profundas y dolorosas que uno puede experimentar. El estado de *shock* que produce entorpece los planes y hace añicos los sueños. El programa HOPES brinda apoyo a las familias que están sufriendo la pérdida de un hijo.

Queremos ofrecerle este folleto como un recurso de apoyo moral mientras recorre este doloroso camino. Nada de lo que está escrito aquí podrá quitarle el dolor que está sintiendo; sin embargo esperamos que la información le sea útil a medida que recorre este desconocido e inesperado camino.

Recursos:

Oficina de Defunciones
(para información sobre arreglos funerarios y autopsias)
909-651-4104

Oficina del Programa HOPES
909-558-7261

Servicio de Capellanía
909-558-4367

Trabajo Social
909-558-4315

Vida Infantil y *Camp Good Grief*
909-558-4073

Grupo de Recuperación del Luto-LLUMC
909-558-4367

Recursos y Grupos de Apoyo Comunitarios durante el Luto
lluh.org/bereavement

Asuntos que atender:

Aunque pueda parecerle difícil, hay ciertos asuntos que se deben atender enseguida... otras cosas pueden esperar. Esta lista le ayudará a dar prioridad a los asuntos esenciales. Pídale ayuda a un amigo o a un familiar.

Hoy o Mañana debe:

- Informar a sus amigos y familiares
- Llamar a su pastor/líder espiritual
- Escoger una funeraria
- Llamar a la Oficina de Defunciones de LLUCH al 909-651-4104 para dar el nombre y teléfono de la funeraria escogida. Horario: lunes-jueves de 8:30 - 5:00, y los viernes de 7:00 - 3:30 (si llama a deshoras, deje un mensaje con todos los detalles)
- Notificar a la escuela/maestro del niño y de los hermanitos
- Notificar a su lugar de trabajo

Dentro de una semana debe:

- Planificar el funeral o servicio memorial
- Escribir el obituario
- Localizar el acta de nacimiento y la tarjeta de Seguro Social de su hijo

Dentro de un mes debe:

- Notificar a los doctores de su hijo
- Notificar a la compañía de seguro médico
- Cancelar las recetas médicas
- Pedir a la funeraria duplicados del acta de defunción
- Notificar a la oficina del Seguro Social (1-800-772-1213)
- Averiguar si hay beneficios por el seguro de vida a través de tarjetas de crédito, o su lugar de empleo
- Actualizar su testamento
- Actualizar a los beneficiarios de su seguro de vida
- Si usted es miembro activo de las fuerzas armadas, contacte al departamento de Veteranos

Cómo pueden ayudar los amigos y familiares:

- Limpiando la casa
- Encargándose de cortar el césped
- Lavando la ropa
- Lavando los carros
- Preparando alimentos/Organizando a los que traerán alimentos
- Haciendo las compras del mercado
- Comprando un libro para que las visitas lo firmen
- Anotando los nombres de quienes envíen flores o comida
- Preparando un álbum o montaje de fotos, o un video para el funeral o el servicio memorial
- Preparando un libro de recuerdos en el cual amigos y familiares puedan escribir algún recuerdo de su hijo
- Cuidando a los niños en la casa o llevándolos a pasear
- Encargándose de las flores después del funeral o servicio memorial
- Limpiando los zapatos para el funeral
- Quedándose a cuidar la casa durante el funeral

Diciendo Adiós

Algunas de las preguntas más difíciles que cada uno de los padres debe responder surgen en las primeras horas después del fallecimiento de su hijo. Las respuestas a la mayoría de estas preguntas no pueden postergarse. ¿Deberíamos abrazarlo? ¿Deberíamos autorizar una autopsia? ¿Qué hacer con los arreglos fúnebres? ¿Dónde podemos buscar ayuda?

Quisiéramos instarlos a que vean y abracen a su niño. Este es un momento especial para que estén con él, lo vean y se puedan despedir. Muchos padres tienen miedo al principio, pero con el paso del tiempo, la mayoría se alegra de haber tenido la oportunidad de hacerlo.



Arreglos tras la muerte de un niño

Nosotros en *Loma Linda University Children's Hospital* queremos ayudarle en todo lo que podamos para aliviar el dolor que siente por el fallecimiento de su hijo. Es difícil tener que pedirle en estos momentos que atienda ciertos asuntos, pero algunos de ellos se deben atender casi de inmediato.

Tenga en cuenta:

1. El hospital solicita que los arreglos funerarios se hagan dentro de los 3 días hábiles siguientes al fallecimiento de su hijo.
2. Una vez que haya elegido la funeraria, debe llamar a la Oficina de Defunciones del hospital (909-651-4104) para que les dé el nombre de la funeraria escogida. Si nadie le responde, sírvase dejar su número de teléfono, el nombre completo de su hijo y el nombre de la funeraria.
3. Si usted no le ha comunicado a la Oficina de Defunciones el nombre de la funeraria, el hospital no le entregará el cuerpo a los empleados de la funeraria cuando vengán a recogerlo. Si no llama para dar esa información, es posible que tengan que hacer más de un viaje para recoger el cuerpo, y esto significaría un gasto adicional para usted.

Si tuviera alguna otra pregunta o inquietud, no dude en llamarnos a cualquiera de los números telefónicos que aparecen en la primera página de este folleto.

El funeral o servicio memorial

Un funeral o un servicio memorial se hace para recordar a su niño y para que usted y demás familiares puedan recibir apoyo moral sabiendo cuán amado y especial fue ese niño. Al mismo tiempo, les brinda a los amigos y familiares la oportunidad de expresar su pésame por la pérdida y acompañarles en su dolor.

Estos pueden ser pasos importantes en el proceso de duelo. El funeral o servicio memorial puede ser desde un funeral tradicional, o lo que pidió su hijo antes de fallecer, o un servicio espontáneo hecho con cariño para recordarle. También puede ser una manera de mostrar agradecimiento a los amigos que los acompañan y una oportunidad para recordar su vida. El empleado de la funeraria, el capellán del hospital, el trabajador social, o su propio líder espiritual pueden ayudarle a hacer los arreglos fúnebres que llenen sus necesidades y creencias personales.

Muchos padres se preguntan si sus otros hijos deberían asistir al funeral o a los servicios en memoria del niño. Algunos tienen la tendencia de tratar de proteger a sus hijos del dolor y la tristeza de la muerte, pero dado que los padres están profundamente afectados por la tragedia, los otros niños no pueden ser completamente protegidos de esa pena. De hecho, muchos creen que es bueno que los niños asistan al funeral, si así lo desean. Sus deseos deben ser escuchados atentamente; ya que de no involucrarlos de alguna manera en los asuntos familiares ellos podrían sentirse rechazados o asumir que su presencia no proporciona ningún consuelo a sus padres. Cuando los niños pueden compartir su pena y dolor con sus padres, con el tiempo esto les ayudará a aumentar su confianza en sí mismos y superar la tristeza de la pérdida. Esta participación también es el inicio del proceso en el que los niños sobrevivientes y sus padres comienzan a reconstruir y fortalecer su relación.

El funeral proporciona a los niños una manera de decir adiós y mostrar su amor y dolor por su hermanito. Muchos niños se sienten mejor si pueden dar algún pequeño regalo para que sea enterrado con su hermano (un dibujo, una flor, o un juguete especial). Los padres pueden explicarles que el funeral da la oportunidad para que amigos y familiares se reúnan y expresen su dolor por la personita que falleció. De esa manera, el niño podrá entender lo que está pasando y no se sentirá asustado o aislado del resto de la familia. Si el niño prefiere no asistir al funeral, entonces se debe brindar una oportunidad, con el debido apoyo, para que pueda despedirse de forma personal.





Cuidándose a sí mismo

El proceso de duelo tras la muerte de un niño puede ser complicado e intenso. Puede parecer que a veces requiera más de lo que usted tiene para dar. Algunas personas sienten que una parte de su propio ser les está siendo arrancada y que ya no están completos.

Es importante que usted se cuide, aún en medio de su tristeza. A continuación encontrará algunas cosas importantes de recordar:

Alimentación

Alimentarse bien es una de las cosas más difíciles de hacer cuando se está de luto. Hay algunas personas que comen de más como una forma de encontrar consuelo, mientras que otras, sienten repugnancia tan solo de pensar en la comida. El bajar o subir de peso es algo muy común después de la muerte de un ser querido. Consulte con un médico si su peso cambia en más de un 10%.

Consumo de líquidos

Beba ocho vasos de agua al día, pero evite la cafeína y las bebidas alcohólicas. A veces es tentador tratar de calmar su dolor con estas sustancias, pero el alivio es artificial y solamente prolongará el inevitable enfrentamiento con la realidad.

Descanso

Pareciera ser que el sueño no volverá nunca más. La soledad parece ser peor por las noches. Es importante que mantenga su horario de dormir acostumbrado, aún cuando no pueda conciliar el sueño. Si no puede quedarse dormido, siéntese en una silla cómoda y trate de leer, pero no se levante a hacer ninguna otra actividad. Reserve esas actividades para las horas en que acostumbra a estar despierto.

Ejercicio

Esta es una pieza clave para mantenerse saludable. Aunque quizá no sienta deseos de hacer actividades vigorosas, es muy beneficioso mantener o empezar un programa regular de ejercicios. Si puede, consígase a alguien que lo acompañe a caminar todos los días.

Hablar

Usted encontrará personas - aún amigos y familiares - que le van a desanimar para que no hable de su niño fallecido, pero es saludable poder expresar sus sentimientos. Hágalo siempre, cuando lo crea necesario.

Llorar

Muchas personas tratan de reprimir sus lágrimas, pero las lágrimas son un bálsamo sanador.

Escribir

Escribir en un diario pareciera ser una de las cosas que más ayuda a las personas mientras pasan por el proceso de duelo. Los sentimientos que a veces son difíciles de compartir con otros, pueden expresarse con más confianza cuando se escriben. Algunas personas encuentran consuelo en escribir cartas, pensamientos o poemas sobre su niño, o dirigidas a él.

Decisiones

Evite tomar decisiones importantes o hacer cambios drásticos, como cambiar de casa, de trabajo o dar por terminada una relación, hasta que haya pasado algún tiempo. A la misma vez, no permita que otros tomen decisiones por usted. No se deshaga de las pertenencias de su ser querido hasta que usted esté listo para hacerlo.

Pidiendo ayuda

Pudiera parecerle difícil pedir ayuda, pero sus amigos y familiares pueden hacerle las cosas más fáciles. Los demás quieren desesperadamente poder ayudarle en algo, pero no saben qué hacer. A las personas que quieren ayudarle, usted puede encargarles la preparación de alimentos, el cuidado de los niños, o de algunos de los quehaceres domésticos.

Recuerdos

Siempre que sea posible, el personal del hospital le entregará recuerdos de su hijo con la esperanza de que, estos recuerdos, puedan aliviar en algo su dolor. La mayoría de las personas sienten consuelo al mirar o tocar una foto o un recuerdito de su hijo. Si no los puede ver en estos momentos, está bien, guárdelos. Llegará un momento cuando será reconfortante tenerlos.

Grupos de apoyo

Asistir a un grupo de apoyo le da oportunidad de expresar su pena en un ambiente propicio para ello y donde puede encontrar la comprensión de otras personas que han atravesado por una situación similar a la suya. *Loma Linda University Medical Center* ofrece grupos de apoyo que se reúnen a principios de enero, abril, julio y octubre. Para registrarse o para más información, sírvase llamar al 909-558-4367.

En nuestra página web www.lluh.org/bereavement encontrará una lista de grupos de apoyo en su comunidad.

Relaciones personales

El Padre y la Madre

Cuando un niño fallece, ambos padres enfrentan una crisis que no se compara con ninguna otra que hayan experimentado. Esta podría ser su primera pérdida significativa. La forma en que ambos sobrelleven estas situaciones estresantes puede tener un efecto a largo plazo en su relación.

Durante este tiempo es importante que cada uno revise su forma de lidiar con las crisis. Es probable que el mecanismo que tienen para lidiar con una pérdida o crisis no cambie en ese momento, sino que sea más evidente. Por ejemplo, si el mecanismo que usa uno de los padres es refugiarse en el silencio, no habrá ningún cambio radical durante el duelo. De hecho, ese padre podría permanecer aún más en silencio o encerrarse en sí mismo durante una crisis. Similarmente, si uno de los padres lidia mejor expresándose, esa necesidad de expresión podría ser aún más intensa.

Muchas parejas que están de luto tienen dificultad para comprenderse entre sí después de haber perdido a un hijo y podrían estar en una situación donde cada uno debe enfrentar su dolor por sí solo. El luto por un hijo es un dolor del cual los padres no se pueden proteger el uno al otro, ni tampoco llevar la carga el uno del otro. Este descubrimiento puede fragmentar a una pareja, si cada uno espera apoyarse en el otro mientras sufre... como resultado, los cónyuges pueden sentirse aislados uno del otro durante el duelo.

La relación de una pareja también puede verse afectada por la manera en que la sociedad espera que los hombres y las mujeres se expresen cuando están de luto. Muchas veces se asume que las mujeres demuestran más sus emociones, mientras que del hombre se espera que demuestre fortaleza y que sufra en silencio. Tal expectativa pone al padre en una difícil posición que le impide expresar sus sentimientos con facilidad. A veces hay personas que no reconocen que los padres también necesitan apoyo y comprensión; que ellos también sienten tristeza y que es importante que expresen sus sentimientos.

Aunque cada pareja sufre una experiencia única, uno de los mayores problemas que muchos padres que están atravesando el duelo tienen en común es la dificultad para hablar abiertamente el uno con el otro. La barrera de comunicación se hace más grande, y los sentimientos y resentimientos aumentan. Situaciones de desacuerdo y conflictos que habían quedado en el pasado podrían surgir de nuevo, y a veces hasta con más intensidad. Los sentimientos de culpabilidad, enojo, tristeza, y desilusión por la muerte del niño pueden ser proyectados hacia el otro cónyuge. Las parejas se pueden culpar el uno al otro por algo que ninguno de los dos hubiera podido prevenir.



Muchas veces un cónyuge necesita hablar, mientras que el otro siente que hablar es muy doloroso. Cualquier intento de compartir los sentimientos o de traer el tema a flote podría toparse con el enojo y la falta de voluntad para escuchar. Sin embargo, es importante que permanezcan juntos de una manera en la que puedan compartir su dolor. A pesar que cada uno enfrenta el dolor en forma diferente, es importante que cada uno trate de entender las necesidades del otro. Esto puede tomar esfuerzo y paciencia, ya que expresar con honestidad un dolor personal puede ser bastante difícil.

Hay algunas cosas positivas que los padres pueden hacer durante este tiempo para ayudar a no dañar su relación y evitar algunos de los problemas de comunicación:

1. Reconocer los puntos fuertes en su relación y lo que los atrajo el uno al otro al principio.
2. Pasar tiempo juntos recordando a su niño, aunque sea solamente viendo fotos o compartiendo el helado (nieve) que más le gustaba a él.
3. Pasar tiempo juntos haciendo algo que ambos disfruten.
4. Respetar la reacción personal de cada uno ante el duelo.
5. Ser considerados y cariñosos el uno con el otro.
6. Reconocer que es normal buscar ayuda en otro lugar durante este periodo (Por ej., grupos de apoyo, consejeros, líderes espirituales).

Los padres deben recordar que no hay nadie en el mundo que pueda entender mejor que ellos la trágica pérdida de su hijo. Esto es algo que ambos comparten, aunque de diferente manera. Una pareja que está al tanto de estas diferencias puede prevenir los peligros que pudieran dañar su relación.

Sus otros niños

Toda la familia se ve afectada por la muerte de un niño. Mientras que los padres tienen que lidiar con sus propios sentimientos, es más duro tener que responder a las necesidades emocionales de sus hijos, y ayudarlos a sobrellevar sus sentimientos. Los niños pueden sentirse confundidos por lo ocurrido, o sentirse culpables por creer que ellos causaron la muerte de su hermanito o hermanita. Al igual que sus padres, ellos también sufren la pérdida, y pueden estar tristes, desilusionados o enojados porque ya no tienen a la misma familia que antes tenían.

La capacidad que tengan los padres para encarar sus propios sentimientos de duelo, vacío, ira y desilusión ayudará a los niños a enfrentar estos mismos sentimientos dentro de sí. Este es un momento para estar alerta a cualquier señal que den sus hijos que indique la necesidad que tienen de hablar y compartir tiempo con usted. El expresar su dolor en forma abierta y no negarlo les permitirá a los niños saber que esto es el resultado natural del dolor. El ejemplo de los padres frente al dolor puede enseñar a los niños que es normal llorar, estar triste, o sentir ira y hasta reír y olvidarse de todo por momentos.

Los niños pueden lidiar con la muerte

Si hay otros niños afectados por esta pérdida, esperamos que esta guía le sirva a usted para poder ayudarlos a ellos. Sabemos que ningún folleto o libro podrá reemplazar el contacto personal que usted pueda tener con ellos, pero la siguiente información y sugerencias podrían ampliar su conocimiento sobre cómo ayudar a un niño en el proceso de duelo.

Los niños también sufren cuando pierden a alguien, pero lo hacen de una manera distinta a la nuestra. Ellos también tienen muchas preguntas y preocupaciones, pero muchas veces se las callan si no abrimos la puerta de sus corazones y mentes curiosas.

La muerte es parte de la vida, y el resignarnos forma parte del privilegio y desafío de ser seres humanos. No subestime la capacidad de sus niños para aprender, comprender y compartir con usted estos momentos

Reacciones normales de los niños frente a la muerte

Negación

Creen o quisieran creer que la muerte no ocurrió, o actúan como si no les afectara.

Tristeza

Lloran constantemente, o a ratos, y en ocasiones no lloran en lo absoluto; pueden demostrar distintos grados de cansancio, hiperactividad o aislamiento.

Miedo

Con frecuencia muestran preocupación por la muerte, particularmente con la suya propia y la de sus seres queridos; expresan preocupación sobre su bienestar y sobre quién los va a cuidar en el futuro; buscan cercanía y consuelo; buscan aferrarse a alguien.

Enojo

Sienten enojo hacia los demás, hacia sí mismos, hacia Dios y hacia la persona que falleció; pueden ocultar el enojo, o bien manifestarlo con palabras o hechos; suelen pelear más con sus hermanos.

Culpabilidad

Concentran su atención en lo que pudo haber sido ("Si tan solo..."); sienten arrepentimiento; se hacen las mismas preguntas una y otra vez para recobrar seguridad y sentirse aliviados; secretamente se echan la culpa.



Regresión

Regresión o retroceso a un nivel inferior de desarrollo (se orinan en la cama, buscan la cobijita olvidada); por lo general, vuelven a la normalidad rápidamente si se les trata con cariño, sin reproches ni críticas.

Síntomas físicos

Se quejan de pequeñas molestias; cambios en el apetito, en los hábitos de dormir (temor de dormir solos, pesadillas).

Protección

Actúan como pequeños adultos, esconden su dolor para así consolar y cuidar a sus padres.

Inseguridad

Se niegan a ir a la escuela; actúan de una manera posesiva con ciertas personas, mascotas y pertenencias; guardan o esconden objetos de la persona fallecida que tienen un significado especial; prueban el límite de los padres y maestros; buscan personajes que sustituyan a la persona que falleció; se comportan de manera desafiante.

Recuerde, todas estas reacciones son normales; ya que forman parte del proceso de adaptación y recuperación.

Señales de Alerta

Las siguientes señales en el comportamiento de los niños pueden indicar la necesidad de un mayor apoyo por parte de los padres, o de intervención profesional. Recordemos que cada individuo llora y se adapta a la muerte de un ser querido a su propio modo y a su debido tiempo. Podemos decir que si aproximadamente tres meses después del fallecimiento aparecen estas “señales de alerta”, o si las reacciones normales ya mencionadas persisten o aumentan, necesita prestarle atención.

- ✦ Preguntar si se puede ir con la persona fallecida
- ✦ Regalar sus pertenencias
- ✦ Encerrarse en sí mismo hasta el punto de aislarse
- ✦ Alterar en forma prolongada sus hábitos alimenticios y/o del sueño
- ✦ Pérdida o aumento excesivo de peso
- ✦ Pesadillas frecuentes
- ✦ Preocupación con la muerte, con el morir y/o con la enfermedad, ya sea de sí mismo o de otros
- ✦ Expresar su desesperación (“Quisiera haber sido yo, y no mi hermana, quien hubiera muerto”)
- ✦ Problemas en la escuela (cambios en las relaciones con sus compañeros, en el comportamiento en el salón de clases y/o en el desempeño académico)
- ✦ Mentir
- ✦ Destruir sus pertenencias o las ajenas
- ✦ Lastimarse o hacerse daño intencionalmente
- ✦ Cambios importantes en la personalidad (un niño reservado que se vuelve hiperactivo, o un niño sociable que se vuelve retraído)
- ✦ Rehusar quedarse con adultos en quienes anteriormente confiaba
- ✦ Explosiones de mal genio (rabieta, berrinches)
- ✦ Robar
- ✦ Escaparse de la casa
- ✦ Cambios significativos en la salud
- ✦ Volverse excesivamente rígido con respecto a las rutinas diarias

Sugerencias sobre “Qué Hacer y Qué Evitar”

Qué Hacer

Cuéntele a su niño acerca del fallecimiento, dándole tantos detalles como crea prudente.

Dele respuestas claras y específicas a las preguntas que haga.

Infórmese acerca de cuáles son las reacciones normales de los niños, y sea paciente. Ellos expresan su pesar de forma diferente a los adultos.

Háblele acerca de la persona que falleció.

Respóndale las preguntas que haga; si usted se siente demasiado desconcertado, busque a alguien que lo pueda hacer.

Asegúrele que usted seguirá a su lado y que siempre habrá alguien que lo cuide.

Permítale que exprese sus sentimientos sin juzgarlo.

Permítale que asista al funeral, si así lo desea.

Prepárelo para el funeral explicándole lo que ocurrirá.

Permítale algún tiempo a solas con el fallecido para que se pueda despedir, si así lo desea.

Permita que su niño le haga un obsequio personal al fallecido, el cual puede ser enterrado o incinerado con la persona (una fotografía o un pequeño regalo).

Manténgale su rutina diaria tan normal como le sea posible.

Permítale tener contacto con adultos queridos, como por ejemplo vecinos, amigos y familiares.

Expresa su propio dolor abiertamente.

Rodéese de personas y grupos que le ofrecen apoyo.

Pida ayuda si usted o su hijo la necesitan.

Infórmeles del fallecimiento a todos los adultos importantes en la vida del niño (maestros, pastores, entrenadores, niñeras).

Qué Evitar

No les encubra la verdad.

No le prohíba a los niños asistir a reuniones familiares o a las ceremonias fúnebres.

No los obligue a asistir al funeral o a ver al fallecido, si no lo desean.

No interfiera con el deseo que tengan de hablar y hacer preguntas.

No se sorprenda si le hacen preguntas a personas fuera del círculo familiar.

No les dé explicaciones confusas ni utilice eufemismos (frases para suavizar la muerte como “*La abuelita se durmió*”, “*Perdimos a tu hermanita*”), porque los niños entienden las cosas en una forma muy literal.

Los Amigos

Después de la muerte de un niño, los padres necesitan apoyo y consideración; pero sin embargo experimentan con frecuencia cierto tipo de abandono o distanciamiento por parte de amigos y familiares. Es posible que los padres en duelo entren en contacto con personas que no pueden brindarles todo el apoyo que necesitan. Muchas personas están mal preparadas para lidiar adecuadamente con una situación así. Se sienten incapaces de ayudar, lo que los lleva a dar incontables excusas por no haberse puesto en contacto con los dolientes padres. Otros se sienten mal por no saber qué decir, o tienen temor a decir algo incorrecto; ellos no saben cómo dar el primer paso y no están seguros qué tanto se deben acercar. Afortunadamente, algunos amigos pueden estar ahí para usted como de costumbre, pero hay otros de los que talvez nunca más sepa nada de ellos.

Es importante que comparta su experiencia con personas comprensivas que sepan escuchar, ya que esto le ayudará a confirmar su experiencia. Al principio, puede que no tenga ganas de hablar, pero conforme la realidad se empieza a sentir, los padres pueden experimentar un deseo intenso de hablar. Sin embargo, pueden encontrar que los demás ya están dispuestos a olvidar lo ocurrido y que no hay quien los escuche. Es difícil para otros comprender la profundidad de sus sentimientos y frecuentemente podrían, en forma inconsciente, retirarles su apoyo cuando más lo necesiten. Es en esos momentos cuando los grupos de apoyo, amigos íntimos, consejeros o líderes espirituales pueden ser de gran ayuda al darle la oportunidad de expresar sus sentimientos abiertamente.

Aunque pudiera parecer injusto, la responsabilidad de mantener una relación con sus amistades depende de los padres en duelo. Tomen la iniciativa y llamen a sus amigos y familiares... abriendo las puertas de la comunicación. Las personas que desean ayudarles y consolarles, sólo necesitan que se les diga cómo pueden hacerlo. El admitir que ustedes necesitan ayuda y consuelo no es una señal de debilidad; sean sinceros con sus amigos y familiares, díganles lo que necesitan. Si desean hablar de su niño, háganlo. Y si al hablar de su criatura sienten deseos de llorar y esto les proporciona alivio, háganselo saber a los que los rodean; quizás ellos también quieran llorar con ustedes. Pero no pretendan hacerles creer que se sienten bien cuando es todo lo contrario.





El Duelo

El dolor físico y emocional que siente es parte del proceso de duelo por la pérdida de esta personita tan especial, su niño. No se asuste por las emociones que está experimentando, ni por los síntomas físicos que puede sentir. Esto no significa que algo ande mal con usted ni tampoco que esté mal por no comportarse o sentirse como los demás esperan que lo haga. Todos necesitamos tiempo para reponernos del dolor de una pérdida; y cada persona sobrelleva el dolor a su manera y a su debido tiempo.

Reacciones al Dolor

Desde el momento que usted se entera del fallecimiento, empieza el proceso de duelo o luto. Es probable que experimente diferentes sentimientos que duran por un tiempo, y no tienen un orden específico. Algunos de estos sentimientos serán bastante intensos, mientras que otros no tanto. Quizás usted crea haber superado alguno de ellos, para luego darse cuenta que volvieron a surgir nuevamente.

Aceptar sus reacciones y comprender el proceso de duelo podría resultarle más llevadero si llega a aceptar y reconocer lo que está sintiendo. Por lo general, el duelo incluye cuatro etapas:

1. Golpe y Desconcierto
2. Añoranza y Búsqueda
3. Desorientación y Desorganización
4. Resolución y Reorganización

Golpe y Desconcierto

Al principio, usted puede sentirse tan desconcertado como en estado de shock por este golpe tan fuerte que podría reaccionar como si nada hubiera ocurrido. Puede que le sea difícil creer lo que le están diciendo de su niño. Tomar decisiones o simplemente continuar con la rutina diaria puede parecer casi imposible.

Muchos padres sienten la necesidad de confirmar su pérdida viendo y tocando al niño. Les recomendamos que ambos padres vean, toquen y abracen al niño.

Añoranza y Búsqueda

Por lo general, esta etapa viene después del shock inicial. Usted podría sentir enojo por lo injusto que es haber perdido a su hijo. Podría tener preguntas como: “¿Cómo pudo pasar algo así?” o “¿Por qué me pasó esto?” Puede ser que descargue su ira en las personas más allegadas a usted: su cónyuge, sus parientes y sus amigos. Aún puede llegar a culpar a Dios, o a los médicos y enfermeras que atendieron al niño. Incluso, podría sentir enojo hacia su niño por haberle abandonado. Expresar el enojo de una manera segura, ayuda a desahogarse y a prevenir una depresión extrema o prolongada.

El sentimiento de culpa es un sentimiento que tendrá frecuentemente en todo lo relacionado con la muerte de su niño. Aun sabiendo que no hubo nada que usted pudiera haber hecho para evitar lo ocurrido, es posible que crea que algo que hizo o dejó de hacer fue lo que causó esta tragedia. Quizá una y otra vez se diga a sí mismo “Si tan sólo hubiera_____.” Aproveche esta oportunidad para cambiar esos pensamientos de culpabilidad por pensamientos de pesar. Esto le ayudará a quitarse una responsabilidad de encima que no debería llevar.

Con la enorme sensación de pérdida vendrán otros sentimientos dolorosos. Le puede resultar difícil concentrarse, o podría perder interés en las cosas que le rodean. Puede que sienta la garganta apretada, una sensación de ahogo, dificultad al respirar, o una completa sensación de vacío y agotamiento.

Otra posible reacción dolorosa es el temor de estar volviéndose loco, al sentir que no puede concentrarse en nada que no sea la muerte de su niño. A veces hasta podría sentir que aún está con usted, que ve su imagen, que escucha su voz o sus pasos. Algunos padres encuentran alivio al llevar consigo alguna fotografía, una ropita o algún juguete del niño. Todo esto puede ser aterrador, pero recuerde que esta es una reacción normal por su pérdida. Otros padres han expresado tener sentimientos similares.

En un dado momento del proceso de duelo, puede ser que sienta la necesidad de contar con un apoyo moral más estructurado. La mayoría de las personas encuentran que un grupo de apoyo es precisamente lo que necesitan, mientras que otros ven en la terapia individual algo que les ayuda.

Desorientación y Desorganización

Durante este periodo, el aceptar la realidad de su pérdida es algo demasiado doloroso. Podría empezar a sentir más temor y ansiedad, como por ejemplo una sensación angustiada de estar en peligro y un pánico a estar solo.

Un temor exagerado por la seguridad y bienestar de sus otros niños podría llenarle de zozobra, y a la vez, el temor de cuidarlos bien también le podría llenar de angustia. Aunque tal vez se sienta atemorizado y aislado, este es el momento para comunicarse con personas a su alrededor que se preocupan por usted y pueden brindarle apoyo.

Puede ser que también le resulte difícil concentrarse o iniciar o continuar con las tareas de rutina. Habrá momentos en que el ver a otras familias que tienen niños o ver cosas relacionadas con ellos podría resultarles casi insoportable.

En este periodo, también podrían manifestarse ciertos problemas físicos, como jaquecas o úlceras, que podrían requerir de medicamentos recetados. Los sedantes y tranquilizantes deben usarse con cautela, ya que estos dificultan más el hacerle frente a la situación porque dan una falsa sensación de seguridad que le impide sobrellevar y sobreponerse al duelo.



Resolución y Reorganización

Con el tiempo, usted notará que su nivel de energía aumenta y que empieza a recuperar la capacidad de tomar decisiones. Esto no significa que nunca más se volverá a sentir triste por su pérdida, sino que ese profundo y agobiante dolor ha aminorado. Ahora está preparado para seguir adelante, sin las constantes preguntas y preocupaciones que tanto le agobiaron.

Este periodo será más llevadero si puede contar con la ayuda y el apoyo de otras personas. El proceso es más rápido para aquellas personas que aceptan y expresan su dolor en lugar de negarlo. Esta experiencia le va cambiar de muchas maneras. Una de ellas es que más adelante, usted podrá comprender de una manera más profunda y significativa a otras personas que atraviesan por una experiencia similar.

Sobrellevando el luto

Una manera útil de hacerle frente al dolor es pasar tiempo con otras personas que están pasando por una pérdida similar. La mayoría de las comunidades tienen grupos de apoyo que ofrecen un lugar para compartir su proceso de duelo. Es importante que encuentre un grupo de personas que puedan apoyarle durante estos momentos.

Sus creencias espirituales afectarán la manera como se enfrenta a su pérdida. Muchas personas han encontrado que su fe espiritual les ha ayudado a encontrar la fuerza, el apoyo y la resignación que tanto necesitan. A algunos les ha ayudado el compartir su dolor con los hermanos de la iglesia. La fe espiritual les puede dar la seguridad del amor de Dios y su cuidado. Es posible que haya momentos en que sienta que no puede soportar su dolor, pero la fe le puede dar las fuerzas y renovar la esperanza de creer que su dolor sanará... con el tiempo.

El recuerdo de su hijo siempre será parte de su vida. Esto no quiere decir que siempre se va a sentir como se está sintiendo en este momento. El proceso de duelo es único para cada persona, pero usted encontrará que podrá seguir adelante a lo largo del camino hacia lo que será su nueva normalidad. Usted siempre tendrá un lugar muy especial en su corazón para su hijo, pero también encontrará lugar ahí para otras personas. Mientras tanto, sea amable y paciente consigo mismo; dése el espacio que necesita para sobrellevar su luto de la manera que lo necesita, y rodéese de personas que estén dispuestas a ayudarle en el proceso.



Apoyo y Consuelo

Huellas

Autor Desconocido

Una noche, un hombre tuvo un sueño. Soñó que caminaba por la playa con el Señor. Mientras caminaba, en el cielo veía escenas de su propia vida. Notó que en cada escena se podían ver dos pares de huellas en la arena; un par era de él y el otro del Señor. Después de contemplar la última escena de su vida, el hombre se volvió para mirar las huellas en la arena y notó que muchas veces a lo largo del sendero de su vida había solamente un par de huellas. También notó que esto sucedía en los momentos más tristes y difíciles de su vida. Esto le preocupó en gran manera y le preguntó al Señor: “Señor, tú me dijiste que una vez que yo decidiera seguirte, tú me acompañarías. Pero he notado que durante los momentos más difíciles de mi vida solamente hubo un par de huellas. No comprendo por qué, cuando más te necesité, tú me abandonaste.” El Señor le respondió, “Mi precioso y amado hijo, te amo y nunca te dejaría. Durante tus momentos de prueba y dolor, cuando tú veías solo un par de huellas, eran las mías... cuando te llevaba en mis brazos.”

Promesas Bíblicas

“Nunca te abandonaré, ni te desampararé”

Hebreos 13:5

“Aunque el llanto dure toda la noche, el amanecer traerá la alegría.”

Salmos 30:5

“El Señor es mi pastor nada me faltará. En lugares de delicados pastos me hará descansar; junto a aguas de reposo me pastoreará. Confortará mi alma, me guiará por sendas de justicia por amor de Su nombre. Aunque ande en valle de sombra de muerte no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo. Tu vara y tu cayado me infundirán aliento.”

Salmo 23:1-4

“Cercano está el Señor a los quebrantados de corazón, y salva a los abatidos de espíritu”

Salmo 34:18

Los recordamos

Autor Desconocido

Al amanecer y al anochecer, los recordamos.
Al soplar el viento y en el frío del invierno, los recordamos.
Al florecer y al renacer la primavera, los recordamos.
En el azul del cielo y en el calor del verano, los recordamos.
En el susurro de las hojas y en la belleza del otoño, los recordamos.
Al inicio de cada año y cuando éste llega a su fin, los recordamos.
Cuando estamos agotados y nos faltan las fuerzas, los recordamos.
Cuando no sabemos qué hacer y nos embarga el dolor, los recordamos.
Cuando sentimos alegría y anhelamos compartirla, los recordamos.
Mientras vivamos, ellos también vivirán,
Ya que ahora viven en nuestros recuerdos.

Es nuestro deseo y oración que pueda sentir la presencia de Dios durante este tiempo de tristeza; y que recuerde que aún en medio de los dolores más grandes de la vida... Dios siempre está con nosotros. Que hoy pueda ver más allá de su tristeza y encontrar consuelo en esta promesa, "Aunque el llanto dure toda la noche, el amanecer traerá la alegría."

– Salmos 30:5





LOMA LINDA UNIVERSITY

CHILDREN'S HOSPITAL