Comprensión del dolor de los padres

Cuando un hijo muere, cada persona hace el duelo de forma diferente. Esto es verdad tanto para mujeres como para hombres. Debido a que esta es una reacción común, es importante comprender mejor el dolor de los padres.

"Cuando crecía aprendí que los hombres no lloran. Tengo que ser el fuerte."

Con frecuencia los hombres crecen aprendiendo que tienen que proteger y ser el sustento para sus familias. Ellos pueden sentir que deben ser fuertes para sus parejas y los demás niños, evitando llorar o demostrar emociones. Además, a menudo la sociedad le asigna al hombre el rol de ser el fuerte que "se preocupa de las cosas". Sienten que necesitan aparentar que tienen "todo bajo control" para sus parejas y los demás niños, aunque estén destrozados por dentro debido a su propio duelo. Algunas veces, los padres de luto sienten que tienen que "seguir adelante" con la vida antes de sentirse listos para hacerlo.

"Me resulta difícil hablar de mis sentimientos, pero en verdad duele. Realmente hecho de menos a mi niño."

Puede hacerle difícil compartir o hablar de sus sentimientos. Es común que los hombres se queden callados, guarden sus pensamientos para ellos mismos y hagan el duelo solamente cuando están solos. A veces los padres hablan acerca de que se sienten solos y aislados. Ellos han compartido que desean hablar de sus sentimientos, pero luego no dicen nada porque temen preocupar a los demás o provocarles más dolor. Una parte importante del proceso del duelo y recuperación es expresar los sentimientos y emociones. Es difícil trabajar el duelo. Es normal que sus emociones sean confusas y abrumadoras.

"Todo lo que escucho es "¿cómo está su esposa?" Desearía que alguien me preguntara ¡cómo estoy yo!"

Es posible que muy pocas personas le pregunten cómo se siente luego de la muerte de un hijo. La gente puede preguntar cómo está la madre de su hijo o su familia. Es como si las personas no esperaran que los padres tengan el dolor profundo del duelo.

Es útil hablar con alguna persona acerca de sus sentimientos. Éste puede ser un amigo, compañero de trabajo, pareja u otro padre de luto. Le puede ayudar hablar con otro padre acerca de sus sentimientos y experiencias después de la muerte de su hijo. A algunas parejas de luto les ayuda compartir sus sentimientos entre ellos, mientras otras tienen problemas para hacerlo. Asegúrese de recordar que existe más de una manera de hacer el duelo. Cada persona hace el duelo de un hijo a su propia manera.

"En el trabajo todos esperan que sea la misma persona de antes. Creen que si no hablan acerca de nuestro bebé, todo estará bien."

"Creía que si trabajaba horas adicionales, me ayudaría a olvidar. Creo que trate de postergar mi duelo."

Muchos padres de luto han conversado de lo difícil que les resultó volver a trabajar. Algunos decían que hay muchas preguntas y malos entendidos acerca de la muerte de sus hijos. Otros padres decían que hay mucho silencio. A menudo, los amigos y compañeros de trabajo no saben qué hacer ni qué decir.

Algunas personas pueden asumir que, ya que volvió a trabajar, ya no siente tristeza ni el dolor del duelo. Es posible que no hablen de su hijo porque no desean que se sienta triste.

La mayoría de las personas desean ayudar, pero no saben cómo hacerlo. Debe estar preparado para esto. Es posible que sea útil expresar lo que necesita con aquellos que están a su alrededor a través de un compañero de confianza o por correo electrónico. Tenga un plan sobre lo que dirá acerca de la muerte o una respuesta genérica para los comentarios desconsiderados. Depende de usted con quién quiere hablar sobre su pérdida y con quiénes compartirá sus pensamientos o sentimientos.

Por otro lado, muchos padres de luto han dicho lo mucho que les pueden ayudar sus compañeros de trabajo. Sólo el tener a otra persona que escuche, exprese interés y preocupación, o comparta con usted los recuerdos de su hijo puede ayudarle a sentirse mejor.

Algunas veces, los padres de luto usan el trabajo como excusa para estar lejos de la casa y evitar los sentimientos del dolor. Es posible que le resulte difícil ir a casa y compartir sus sentimientos con su pareja. O, puede que sienta que necesita pasar algún tiempo fuera de casa. Asegúrese de compartir estos pensamientos y sentimientos con su pareja. Esta es una época difícil, pero trate de recordar que el hecho de compartir sus sentimientos le puede ayudar a disminuir la pena.

"Siento como si hubiera fallado como padre." "Estaba esperando con ansias nuestra visita al zoológico."

La muerte de un hijo es la pérdida de muchas esperanzas y sueños. Puede sentir mucho dolor y una gran pérdida. Es natural hacer el duelo de la pérdida del futuro que planificó con su hijo. Debido a nuestra cultura y sociedad, puede ser difícil compartir estos sentimientos. Sin embargo, no significa que estos fuertes sentimientos no existan.

Algunas ideas que le pueden ayudar:

- Deje tiempo para pensar y reflexionar.
- Converse con un familiar o amigo que le ofrezca apoyo.
- Limite las actividades extracurriculares, el duelo puede ser muy agotador.
- Construya algo.
- Llore.
- Exprese el enojo en forma constructiva; hacer ejercicio, actividades deportivas, caminar o correr son actividades de escape saludables.
- Busque un grupo u otro sistema de apoyo.

Otros recursos:

- *Swallowed By a Snake* by Thomas Golden, 2000
- *Understanding Your Grief* by Dr. Alan Wolfelt, 2003
- https://good-grief.org/al-proposito-de-nuestro-programa/
- https://www.compassionatefriends.org/

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.

Children's Wisconsin • PO Box 1997 • Milwaukee, WI 53201-1997 • chw.org
© 2020 Children's Wisconsin. All rights reserved.