

Sueños Truncados



LOMA LINDA UNIVERSITY
CHILDREN'S HOSPITAL

Una publicación para padres que están enfrentando la pérdida de un hijo

Sueños Truncados



LOMA LINDA UNIVERSITY
CHILDREN'S HOSPITAL

©Loma Linda University Children's Hospital, 1994, 2017



Sueños Truncados

La muerte de un niño es una de las pérdidas más profundas que se pueden experimentar. Un golpe así provoca un estado de *shock* que afecta los planes y trunca los sueños, ya que sus planes futuros incluían a este niño. La ilusión de verlo crecer y desarrollarse desapareció, y su deseo de cuidarlo y protegerlo ... no se cumplió.

De inmediato, ustedes se ven obligados a tomar decisiones difíciles y dolorosas que requieren de una energía que no tienen. Además, tienen que lidiar con los cambios que se presentan en sus otras relaciones: cambios entre el padre y la madre, padres e hijos, y entre amigos y familiares. Aunque probablemente el aspecto más difícil es el enfrentarse a su propio dolor interno – dolor que nadie más puede enfrentar por ustedes. Es probable que tengan muchos miedos y muchas preguntas: ¿Cómo podremos tomar estas decisiones? ¿Qué haremos ahora? ¿Terminará alguna vez esta angustia? ¿Dónde está Dios? Sin duda, se sienten abrumados, solos y sin preparación para manejar esta situación.

Nosotros hemos preparado este folleto con el propósito de ayudarles a hacer frente a la angustia y desesperación que experimentan. Nada de lo que escribamos aquí les quitará el dolor y el vacío que están sintiendo ahora, pero esperamos que esta información les pueda ayudar a abrirse paso en medio de este camino doloroso y desconocido. Hemos descubierto que el compartir el duelo con otras personas que han sufrido pérdidas similares a la suya, puede ayudarle a que esta experiencia sea menos aterradora, y a darse cuenta de que los sentimientos que están experimentando, son normales.

Aunque se sientan solos,
queremos que sepan
que no lo están.



Diciendo Adiós



Las primeras preguntas difíciles que cada uno de los padres debe responder surgen en las primeras horas después de la pérdida. Las respuestas a la mayoría de estas preguntas no pueden esperar. ¿Deberíamos abrazarlo? ¿Se debería hacer 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 lo vean y puedan despedirse de él. Muchos padres tienen miedo al principio, pero al final, la mayoría se alegra de haber tenido la oportunidad de hacerlo. De hecho, muchos lamentan después el no haber querido despedirse de su niño.

El Entierro o Servicio Memorial

Un funeral o un servicio memorial se hace para recordar a su niño y confortarlos a ustedes; es una demostración de cuán amado y especial fue para ustedes. Al mismo tiempo, les brinda a los amigos y familiares la oportunidad de expresar sus sentimientos a la familia y acompañarlos 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 en memoria de su niño. Esto puede ser una manera de mostrar agradecimiento a las amistades; y también un tiempo para recordar. El empleado de la funeraria, el capellán del hospital, el trabajador social, o su propio líder espiritual pueden ayudarles a hacer los arreglos fúnebres que cumplan con 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 a los funerales, 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 o hermanita. Muchos niños se sienten mejor si pueden dar algún pequeño regalo para que sea enterrado con su hermano/a (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 el ser querido 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 puede despedirse de forma personal.

Una mujer que tenía cuatro años cuando su hermano falleció todavía recuerda, años después, cómo se sintió por no habersele permitido asistir al funeral: “Él era mi hermano y yo debería haber estado allí. Me sentí excluida y confundida. A medida que fui creciendo, mi enojo también iba aumentando porque no se me había dado la oportunidad para decirle adiós. Recientemente, tuve mi propia ceremonia al lado de su tumba. Siento como que finalmente pude decir adiós.”

El Duelo

El dolor físico y emocional que ustedes sienten es parte del proceso de duelo por la pérdida de esta personita tan especial, su niño.

No se asusten por las emociones que están experimentando, ni por los síntomas físicos que pueden sentir. Esto no significa que algo ande mal con ustedes ni tampoco que estén mal por no comportarse o sentir de la forma que los demás esperan. Todos necesitamos tiempo para reponernos de la pérdida de un ser querido; y ya que cada persona es un individuo, debe lidiar con su dolor a su manera y a su debido tiempo.

Es posible que durante el duelo los amigos y familiares no comprendan la profundidad de su dolor. Como padres, ustedes eran los que conocían sus cosas favoritas: sus comidas, sus juguetes, sus sueños y sus miedos. Otros podrán olvidarlo pronto, pero ustedes lo seguirán recordando, ya que este niño será parte de sus vidas para siempre.



Reacciones al Dolor

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

El aceptar sus reacciones y comprender el proceso de duelo podría resultarles más llevadero si llegan a aceptar y reconocer lo que están 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, ustedes pueden sentirse tan desconcertados como en estado de *shock* por este golpe tan fuerte que pueden reaccionar como si nada hubiera ocurrido. Puede que les sea difícil creer lo que le están diciendo de su niño. El 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 a su niño.

Añoranza y Búsqueda

Por lo general, esta etapa viene después del *shock* inicial. Ustedes podrían sentir enojo por lo injusto que es haber perdido a su niño. Podrían tener preguntas como: “¿Cómo pudo pasar algo así?” o “¿Por qué nos pasó esto a nosotros?” Puede ser que descarguen su ira en las personas más allegadas a ustedes: su cónyuge, sus parientes y sus amigos. Aun pueden llegar a culpar a Dios, o a los médicos y enfermeras que atendieron al niño. Incluso, podrían sentir enojo hacia su niño por haberlos abandonado. Siéntanse libres de expresar sus sentimientos, ya que es una forma sana que les ayudará a desahogarse y a prevenir una depresión extrema o prolongada.

El sentimiento de culpa es un sentimiento que tendrán frecuentemente en todo lo relacionado con la muerte de su niño. Aun sabiendo que no hubo nada que pudieron haber hecho para evitar lo ocurrido, es posible que crean que algo que hicieron o dejaron de hacer fue lo que causó esta tragedia. Quizá una y otra vez se sigan diciendo “si tan sólo hubiéramos_____.” Tomen esta oportunidad para cambiar esos pensamientos de culpabilidad por pensamientos de pesar. Esto les ayudará a quitarse una responsabilidad de encima que no deberían llevar.

Con la enorme sensación de pérdida vendrán otros sentimientos dolorosos. Les puede resultar difícil concentrarse, o podrían perder interés en las cosas que les rodean. Puede que sientan 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 locos, al sentir que no pueden concentrarse en nada que no sea la muerte de su niño. A veces hasta podrían sentir que aún está con ustedes, que ven su imagen, que escuchan 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 recuerden que esta es una forma normal de reaccionar a su pérdida. Otros padres han expresado tener sentimientos similares.

Susie, la madre de una niña de tres años de edad que murió ahogada compartió lo siguiente: “Me la paso mucho tiempo sentada en su habitación; a veces por horas. La huella de su manita todavía está en la ventana, y no pienso limpiarla nunca. Me paso revisando y oliendo su ropita, y me la restringo por la cara. Hay días que lo único que hago es sentarme en su habitación.”

En un dado momento en el proceso de duelo, puede ser que sientan la necesidad de contar con un apoyo moral más formal. 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. Podrían empezar a sentir más temor y ansiedad, como por ejemplo una sensación angustiada de estar en peligro y un pánico a estar solos.

Un temor exagerado por la seguridad y bienestar de sus otros niños podría llenarlos de zozobra, y a la vez, el temor de cuidarlos bien también los podría llenar de angustia. Aunque tal vez se sientan atemorizados y aislados, este es el momento para comunicarse con personas a su alrededor que se preocupan por ustedes y pueden brindarles apoyo.

Puede ser que también les 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 impiden sobrellevar y sobreponerse al duelo.

Por lo general, las personas en proceso de duelo pierden el apetito y no quieren cocinar. La comida les sabe seca, desabrida y es difícil de tragar. La pérdida del apetito puede contribuir a empeorar la depresión; por lo que las siguientes sugerencias podrían serles de ayuda:

1. Coman alimentos líquidos, como bebidas instantáneas, licuados de frutas o jugos.
2. Mantengan una rutina normal de sentarse a la mesa, aunque no coman mucho.
3. Pidan la ayuda de alguna amistad para preparar las comidas para la familia.

4. Eviten los alimentos altamente azucarados, ya que provocan cambios en el estado de ánimo.
5. Coman con alguien que sea bueno para escuchar, ya que eso les da la oportunidad de expresar sus sentimientos.

Y al contrario, es posible que otros padres comiencen a comer más de la cuenta durante este tiempo. Si esto ocurriera, hacer algo de ejercicio les puede ayudar.

Otro de los problemas que experimentan las personas que están de duelo es el insomnio. Esto también puede corregirse a través del ejercicio – como hacer una buena caminata – o tomar un baño de agua tibia antes de acostarse o escuchar música suave puede ayudarles a relajarse.

Resolución y Reorganización

Con el tiempo, ustedes notarán que su nivel de energía aumenta y que empiezan a recuperar la capacidad de tomar decisiones. Esto no significa que nunca más se volverán a sentir tristes por su pérdida, sino que ese profundo y agobiante dolor ha aminorado. Ahora están preparados para seguir adelante, sin las constantes preguntas y preocupaciones que tanto los agobiaron.

Una madre recuerda haber sentido esto: “Una mañana desperté y escuché a un pájaro cantando afuera de mi ventana. Aunque solo era algo pequeño, había pasado mucho tiempo desde que había prestado atención a otra cosa que no fuera mi dolor. Fue entonces que me di cuenta que ya iba en camino hacia la recuperación. Cuando recuerdo a Jason, todavía me siento profundamente triste. Pero ahora tengo cosas que alegran mi vida y muchos días buenos. Todo esto no pasó en un instante y todavía hay momentos de tristeza, pero ya me estoy sintiendo mejor.”

Este periodo será más llevadero si ustedes cuentan 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 los va cambiar de muchas maneras. Una de ellas es que más adelante, ustedes podrán comprender de una manera más profunda y significativa a otras personas que atraviesan por una experiencia similar.



Relaciones Familiares

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 cómo es que normalmente lidia con una crisis. Es probable que el mecanismo que tenemos 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.

Es posible que uno de los padres se sienta de esta manera: “Como me gustaría que ella deje de tratar de hacerme hablar. Extraño muchísimo a Heather y es demasiado el dolor que siento, pero no puedo hablar de esto. Yo sé que ella quiere que hablemos de esto, pero no puedo hacerlo.”

Similarmente, si uno de los padres lidia mejor expresándose, esa necesidad de expresión podría ser aún más intensa.

Algunas personas piensan que la muerte de un niño une más a los padres. Sin embargo, podría ocurrir todo lo contrario. Perder un hijo en común no necesariamente une más a la pareja. Muchas parejas que están de luto tienen dificultad para comprenderse entre sí después de haber perdido a un niño 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.

Un padre expresó sus sentimientos de esta manera, “Esto causó tensión en nuestra relación. Nosotros siempre habíamos compartido nuestras experiencias y habíamos hecho cosas juntos. Pero ahora yo pasaba muchas horas en el trabajo; buscaba cualquier excusa para mantenerme alejado y evadir mi dolor, puesto que ir a casa sólo hacía que mi dolor surgiera de nuevo.”

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 demuestren 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.

Un padre lo describió así, “Yo tengo que ser fuerte. Todos me aconsejaban que tenía que controlarme cuando estaba con Cindy. Me dijeron que no demostrara mis sentimientos porque eso solo la alteraría. Pero yo también estaba sufriendo.”



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.

Pensé que nos conocíamos bien. A menudo parecía como que nos podíamos leer la mente; no teníamos que decirnos nada. Después de la muerte de nuestro niño, nuestro silencio resonaba demasiado fuerte y nuestras pláticas estaban vacías.”

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 que su relación sobreviva y evitar algunos de los problemas de comunicación:

1. Reconozcan los puntos fuertes en su relación y lo que los atrajo el uno al otro al principio.
2. Pasen tiempo juntos recordando a su niño, aunque sea solamente viendo fotos o compartiendo un plato con el helado (nieve) que más le gustaba a su niño.
3. Pasen tiempo juntos haciendo algo que ambos disfruten.

4. Respeten la reacción personal de cada uno ante el duelo.

5. Sean considerados y cariñosos el uno con el otro.

6. Reconozcan que es normal buscar ayuda en otro lugar durante este periodo (Por ej., grupos de apoyo, consejeros, líder espiritual).

Los padres deben recordar que no hay nadie en el mundo que pueda entender mejor que ellos la trágica pérdida de su niño. Esto es algo que ambos comparten, aunque en diferentes maneras. 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 confusos por lo ocurrido, o sentirse culpables por creer que ellos causaron la muerte del niño. 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 les indique la necesidad que tienen de hablar y compartir con ustedes. 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.

Entendiendo el Desarrollo del Niño

Tenga en mente el nivel de conocimiento o desconocimiento de cada niño acerca del tema de la muerte. Los niños menores de dos años, entienden el concepto “está aquí” y “no está aquí.” Entre los tres y los cinco años, los niños consideran la muerte como algo temporal. De seis a diez años, ellos comprenden la realidad de la muerte, pero sienten curiosidad por los aspectos físicos de ésta y los detalles del entierro, interés que puede ocasionar miedos o fantasías extrañas. De los once en adelante, el niño concibe la muerte en una forma muy similar a la de un adulto.

Es bueno explicarles a los niños la verdad, en un lenguaje que comprendan, sobre lo que causó la muerte del niño. Aun los más pequeños pueden comprender la explicación, “Su pequeño cuerpecito no pudo funcionar más.” Los niños necesitan entender que una persona que ha muerto ya no respira, no duerme, no come ni siente dolor. Todas sus preguntas deben ser contestadas sencilla y abiertamente. La creencia personal de los padres determina cómo

explican el significado de la muerte y de la vida después de la muerte. Entre más entiendan los niños, menos temor tendrán.

Deben evitarse los eufemismos o tratar de disfrazar la verdad, puesto que pueden ser fácilmente mal interpretados por los niños. A esa edad interpretan todo lo que oyen de forma muy literal. Frases tales como “perdimos a tu hermanita” o “se quedó dormida” pueden causarles temor a perderse o a acostarse a dormir, y esto puede causarles pesadillas. Asimismo, la causa de la muerte no debe ser atribuida a Dios. Frases tales como “Dios se la llevó” pueden causar que los niños odien a Dios por ser tan cruel. Los comentarios que implican que Dios “quería llevarse” al niño pueden causarles temor de que Dios también se los quiera llevar a ellos al cielo.

Esto se refleja en una historia que citara la Dra. Roberta Time en el libro *Living With an Empty Chair*: “A la edad de tres o cuatro años andaba de compras con mi madre cuando escuché un conversación con una vecina – ‘Qué pena que perdió a su madre; era tan joven.’ Me imaginaba a una niña de mi edad saliendo de una tienda, y de repente se dio cuenta que su mamá no salió con ella, y no la podía encontrar... Por años no podía entender por qué esa niña había dejado de buscar a su madre, y cómo era posible que ellas nunca se fueran a encontrar otra vez.

Es de suma importancia que tanto los niños pequeños como los más mayorcitos expresen sus sentimientos, sus temores y que hagan preguntas. Puesto que los padres están embargados de dolor por lo ocurrido, no se puede evitar que sus hijos se vean afectados. El dolor de un niño depende de su edad, de si ha tenido una experiencia previa de algún fallecimiento, de lo que la familia le permite y la su propia forma de entender el mundo. Cada niño responde al dolor de forma distinta. Los padres que logran expresar sincera y abiertamente su propio dolor durante el duelo, están proporcionando el mejor ambiente para que sus hijos, con el tiempo, también acepten la situación y maduren con esta experiencia.”

Emociones Comunes

El temor a la pérdida o la separación puede ser el mayor temor de los niños; y conectado a esto está el temor a ser separados de sus padres. Durante el luto los niños podrían sentirse abandonados y confundidos porque su lugar y el ambiente al que estaban acostumbrados dentro del núcleo familiar han cambiado. De ahí, que asegurarles cuánto los aman, mantener las mismas rutinas y hacerles pequeñas promesas que puedan cumplir les ayudarán a aminorar este temor.

La diferencia entre la fantasía y la realidad no es tan clara para los niños como lo es para los adultos, sobre todo para los más pequeñitos. Algunos niños pueden sentirse culpables por la muerte, pensando que el enojo o los celos que sintieron por su hermano fue lo que ocasionó su muerte. Casi todos los niños sienten algo de culpabilidad, pero tienen dificultad para

expresarlo. Por eso es muy importante asegurarles que los sentimientos negativos entre hermanos y hermanas son comunes, y que el desear que algo ocurra no significa que tal cosa vaya a suceder.

El hermano de un niño que murió de cáncer recuerda esto: “Me daban pesadillas y soñaba que Scott se había muerto porque yo le pegué. Me tomó años entender que yo no tuve nada que ver con su muerte.”

Cuando un ser querido fallece, nos enfrentamos con nuestra propia mortalidad, y esto también pasa con los niños, a quienes sus ideas equivocadas les pueden hacer ver la muerte como una amenaza constante. Al responder a esta preocupación, es importante reconocer el temor que tienen, y a la vez hacerles ver que el que ellos fallezcan pronto es muy poco probable.

Otra de las preguntas serias que se hacen los hermanitos es saber si sus necesidades seguirán siendo atendidas. Debido a su sufrimiento, los padres pueden encontrarse temporalmente incapacitados para brindarles el amor y la atención adecuada, lo cual puede producir en ellos mucha inseguridad. Los niños pueden sentirse temerosos o confundidos por el intenso dolor emocional demostrado, nunca antes visto en sus padres. El ver a sus padres, a quienes ellos consideraban como pilares fuertes, agobiados y sacudidos por la pérdida, amenaza la seguridad y el orden de su mundo. Es aconsejable que los padres aseguren a sus hijos que su dolor no va a disminuir el amor que sienten por ellos.

Los niños pueden sentir enojo con el niño por “haberse muerto”. Pueden sentir ira con los médicos, o con sus padres por no haber podido salvar al niño, o sentirse molestos con amistades que todavía tienen una familia completa. Es saludable permitirles a los niños hablar de su ira, de sus decepciones y de sus anhelos. Esto a la vez que disminuye su sentimiento de culpabilidad por la ira que sienten, también les enseñará que es normal expresarla.

Durante este tiempo, los niños pueden retroceder temporalmente en su desarrollo físico y emocional, reaccionando con berrinches, mostrando mayor dependencia, menor habilidad manual, disminución de la capacidad para el aprendizaje, o una conducta agresiva. Los padres deben mostrarse pacientes y cariñosos durante este periodo, y entender que sus niños pueden sentir la necesidad de ser abrazados y acariciados más a menudo. Si los niños están en la escuela, sería buena idea que los padres se comuniquen con sus maestros para colaborar en apoyar a sus niños.





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 ustedes como de costumbre, pero hay otros de los que tal vez nunca más sepan nada de ellos.

Una joven madre cuya hija murió en un accidente compartió esto: “Sentí como que todo mundo a mi alrededor caminaba de puntillas. Mis amigas con niños pequeños me esquivaban como si tuviera lepra; cuando más necesitaba su consuelo y apoyo, me sentí más sola y abandonada por ellas.”

Es importante que compartan su experiencia con personas comprensivas que sepan escuchar, ya que esto les ayudara a confirmar su experiencia. Al principio, puede que no tengan 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 necesitan.

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.

Recuerdos Especiales

La muerte de un hijo es una pérdida muy dura para toda la familia. Tal vez se pregunten si va a ser posible poder vivir sin su niño. A medida que atraviesan por el duelo, los recuerdos los reconfortarán. Muchas remembranzas pueden ayudar que el recuerdo de su niño se mantenga en su corazón. Las fotografías, los retratos, la ropa y sus pequeños tesoros, son maneras tangibles de recordar, ya que son reales y se pueden tocar y sentir. Los recuerdos se pueden compartir con otras personas por medio de historias y memorias de días y eventos especiales. También pueden recordar a su niño en momentos de silencio y soledad. Su hijo siempre será parte de sus recuerdos y nunca lo olvidarán. Con el tiempo, los gratos recuerdos y también los tristes, se fundirán en un armonioso balance. Los padres aprenden a apreciar los recuerdos al saber y sentir que su hijo siempre será parte de ellos.

Así es como una madre recuerda la muerte de su niña: “Han pasado muchos años desde que mi hija murió, aunque a veces pareciera que fue ayer. Ciertas cosas me la recuerdan, como el centro comercial donde venden sus helados favoritos, o si veo un juguete que le hubiera gustado. A veces me siento triste, pero generalmente la recuerdo con amor y felicidad.”

Vestigios de Dolor

La muerte de un niño nunca es olvidada por aquellos que sufren la pérdida. Como padres, ustedes tendrán que soportar la tristeza por mucho más tiempo, aun cuando otros hayan olvidado. Tener algo que se le conoce como “un vestigio, una sombra de dolor”, es un dolor profundamente enterrado dentro de su ser, el cual surgirá de nuevo en ciertas circunstancias el resto de su vida. Por lo general, suele suceder en ocasiones especiales, como el cumpleaños o la fecha del fallecimiento del niño. La intensidad de este dolor varía de una persona a otra, produciendo un leve sentimiento de tristeza en unos y causando llanto en otros.

Una forma de hacerle frente al dolor es reconocer su existencia, ya que puede estar siempre presente a pesar de sus esfuerzos por eliminarlo. Algunos padres encuentran consuelo al hacer algo especial en el aniversario del fallecimiento, ya que es una forma de recordar al niño.

Viviendo con el Dolor

Una manera útil de hacerle frente al dolor es compartir 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 encuentren un grupo de personas que puedan apoyarlos durante estos momentos.

Sus creencias espirituales afectarán la manera en que se enfrenta a su pérdida. Muchos padres han encontrado que su fe espiritual les ha ayudado a encontrar la fuerza, el apoyo y la resignación que tanto necesitan. Muchos han encontrado útil 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 sientan que no pueden soportar su dolor, pero la fe les puede dar las fuerzas y la esperanza de creer que su dolor sanará ... con el tiempo.

El recuerdo de su niño siempre será parte de sus vidas. Esto no quiere decir que siempre se van a sentir como se están sintiendo en este momento. El proceso de duelo es único para cada persona, pero ustedes encontrarán que podrán seguir adelante a lo largo del camino hacia lo que será su nueva normalidad. Ustedes siempre tendrán un lugar muy especial en su corazón para su niño, pero también hay lugar ahí para sus otros seres queridos. Mientras tanto, sean amables y pacientes con ustedes mismos; dense el espacio que necesitan para sobrellevar su luto de la manera que lo necesitan, y rodéense de personas que estén dispuestas a ayudarles en el proceso.

Es nuestro deseo y oración que puedan sentir la presencia de

Dios durante estos difíciles momentos; y que recuerden que

aún en medio de los dolores más grandes de la vida ...

Dios siempre está con nosotros. Que hoy, puedan ver

más allá de su tristeza y encontrar consuelo en esta

promesa, "Aunque el llanto dure toda la noche,

al amanecer vendrá la alegría"

– *Salmos 30:5*



Esta publicación "Sueños Truncados" está disponible gracias a:

Loma Linda University Children's Hospital
Programas de Apoyo durante el Duelo

Recopilado por:

Carla Gober, MPH, RN
Heather McEachren, BSN, RN
Brenda Collins, RN, MS
Donna Stephan, BSN, RN

Reconocimiento especial a:

Lynn y Dennis Doyle y a miembros de la Fundación *Circle of Hearts*

Gratitud especial a:

Linda Johnson, PhD, RN

Para obtener copias adicionales:

Loma Linda University Children's Hospital
Nursing Bereavement Programs

11234 Anderson Street, MC 4011, Loma Linda, CA 92354
909-558-7261



LOMA LINDA UNIVERSITY

CHILDREN'S HOSPITAL