

Fases del Duelo: Nota: Estas etapas pueden ocurrir en orden variable y/o repetirse.

1. **CONMOCIÓN Y NEGACIÓN:** Los padres estarán aturridos un minuto y al siguiente sentirán pánico intenso, angustia o ira. Pueden sentir que la situación es irreal o que no les está sucediendo.

2. **DOLOR Y CULPA:** Los padres pueden estar abrumados por un sentimiento de culpa. Pueden tener sentimientos de culpa o remordimiento por cosas que hicieron o dejaron de hacer. La vida se siente caótica y aterradora durante esta fase.

3. **IRA Y NEGOCIACIÓN:** La frustración da paso a la ira, y quienes están de duelo pueden arremeter y culpar injustificadamente a otra persona por la muerte.

A menudo se necesita ayuda para controlar esto, ya que puede resultar en daños permanentes a las relaciones. Este es un momento para liberar las emociones reprimidas. Pueden despotricar contra el destino, preguntándose "¿Por qué?".

4. **"DEPRESIÓN", REFLEXIÓN, SOLEDAD:** Los padres suelen hablar de una sensación de vacío, desesperanza y falta de vida. Tienen poco o ningún interés en las actividades que antes disfrutaban. Pueden descuidar su apariencia y sus tareas diarias.

Justo cuando piensa que su hijo debería estar retomando su vida, es probable que lo invada un largo período de triste reflexión. Esta es una etapa normal del duelo, así que no intente convencerlo de que no lo haga. Durante este tiempo, su hijo/a podría finalmente darse cuenta de la verdadera magnitud de la pérdida. Puede aislarse a propósito. Es posible que sienta vacío o desesperación.

5. **EL GIRO ASCENDENTE:** Períodos de sentirse normal de nuevo: A medida que el padre o la madre comienza a adaptarse, la vida se vuelve un poco más tranquila y organizada. A medida que los síntomas físicos disminuyen y la depresión comienza a disminuir ligeramente, los padres pueden comenzar a buscar amigos y actividades.

6. **RECONSTRUCCIÓN Y SUPERACIÓN:** A medida que los padres se vuelven más funcionales y su mente vuelve a funcionar, pueden comenzar a buscar soluciones realistas a los problemas que plantea la vida sin su bebé.

7. **ACEPTACIÓN Y ESPERANZA:** Durante esta, la última de las siete etapas de este modelo de duelo, hay aceptación. La aceptación no significa necesariamente felicidad instantánea. El padre o la madre en duelo encontrará una nueva normalidad, y volverá a reír y divertirse. A través de la fe, pueden descubrir la verdadera paz y una energía renovada para la vida. Pueden comenzar a mirar hacia adelante y a planificar el futuro.

Promocione con delicadeza el grupo de apoyo en línea de Heaven's Gain Ministries, que se reúne el segundo jueves de cada mes. Contacte a Kim Kelley al (513)619-0100 o envíe un correo electrónico a Kim@heavensgain.org.

El Duelo de un Abuelo



Apoyo para abuelos

Sufriendo la pérdida de un nieto

Ministerios Heaven's Gain

3728 St. Martins Pl

Cincinnati, OH 45211

(513) 888-4200

info@heavensgain.org

Como abuelo, tu dolor es doble. Has pasado por la devastadora experiencia de perder a un nieto. Esta pérdida no es natural. Estás en shock y sientes una profunda tristeza por la pérdida de tu nieto. Al mismo tiempo, ves a tu hijo experimentar una de las situaciones más inimaginables de la vida: la muerte de su propio hijo. La impotencia de no poder secar las lágrimas ni besar el dolor puede consumirte. El dolor que tu hijo siente hoy no se puede simplemente abrazar.

"Quieres quitarte el dolor y asumirlo tú mismo, lo cual es imposible." - un abuelo

Aunque sienta la necesidad de hacerse cargo de la vida de su hijo en el momento de una pérdida, la mayoría coincide en que el mejor papel que un abuelo puede desempeñar es brindar apoyo. Por ejemplo, tomar decisiones por los padres, como los preparativos del funeral o guardar las pertenencias del niño, suele ser un paso importante en el proceso de recuperación, y es útil que participen. Se sugiere que un abuelo ayude a tomar decisiones en lugar de hacerse cargo. Siempre respete los límites. Deje que su hijo/a le diga cómo ayudar mejor.

Como abuelo/a, usted desempeña un papel importante en este momento. Siempre tendrá cierta influencia sobre sus hijos, sin importar la edad que tengan, pero aun así debe reconocer la necesidad de su hijo/a de superar esta experiencia a su manera.

Su hijo podría necesitar orientación sobre cómo ver y sostener al bebé. Algunos padres lo hacen con entusiasmo y pueden solicitarlo como su derecho parental. Otros pueden sentir que no pueden sostener al bebé o no estar seguros de si lo desean. Si ven a los abuelos acunando al niño, esto podría darles el "permiso" que necesitan. Aunque muchos se sienten reconfortados por esos tiernos

momentos juntos, no todos los padres o abuelos desean sostener o ver al bebé. Si desea sostenerlo, por favor, pídaselo.

Cosas que los abuelos no deben decir:

En un intento por aliviar el dolor y el sufrimiento de su hijo/a, puede que le cueste encontrar palabras o consuelo. Por favor, piense antes de hacer este tipo de comentarios. Añaden más culpa y dolor a los padres, además de causar una ruptura en su relación. Su hijo/a necesita su consuelo sobre todo.

- "Puedes tener otros hijos".
- "Pensábamos que te habías embarazado demasiado pronto".
- "Quizás no deberías haber estado trabajando/corriendo, etc., tan duro".
- "Te dije que no estabas comiendo bien ni cuidándote".
- "Deberías ser feliz con los hijos que tienes".
- "Ya tienes demasiados hijos".

Cosas que los abuelos deberían decir:

- Usen el nombre de su nieto.
- Refiéranse al bebé como su nieto. Cuéntenlo como uno de sus nietos. Esto aliviará el miedo de los padres a que el niño sea olvidado o borrado de la memoria familiar.
- Siempre tendrán recuerdos, aunque breves, de su nieto. Intenten guardar un espacio en su corazón para el bebé fallecido, incluso cuando nazcan nuevos nietos.
- Pregunten a los padres si desean ayuda para contarles a otros sobre la muerte del bebé.

Nos duele el doble. Nos duele por nuestros hijos porque son nuestros hijos. Además, nos duele por el nieto que perdimos.