

Cuando te enteraste que ibas a tener un bebé, tu vida cambio por siempre. No tenías la menor idea cuánto cambiaría. La experiencia de perder un bebé durante el embarazo o en los primeros meses de vida es devastante y las emociones que tienes pueden ser intensas. Vas a tener que recuperar físicamente, emocionalmente y espiritualmente.

La información que sigue se ha juntado de padres que han perdido sus bebés, amigos de ellos y profesionales. Este folleto ha sido provisto como un recurso de respuestas a algunas preguntas que tengas siendo el padre y también para ayudarte a ver lo normal que son todas las emociones y los miedos que pases durante el duelo.

¿Cómo puedo esperar sentirme?

La muerte de un bebé puede ser difícil y abrumadora para los dos padres. Quizás te hayan criado como un hombre fuerte, en control y con la idea que puedes aguantar cualquier cosa. Desafortunadamente cuando llega un evento trágico, estas cualidades son difíciles de mantener y pueden prevenir el proceso de duelo que uno necesita pasar. Es normal sentir enojo, vulnerable, fuera de control, culpable, frustrado y aún deprimido. Pero a veces cuando un hombre tiene estas emociones, es difícil mostrarlas ya que muchos han sido enseñados que el llorar es una señal de debilidad. Quizás te sientas avergonzado de llorar en frente de otros o aún solo. Los hombres muchas veces no se acostumbran a expresar sus emociones y llorar por algo triste. Es importante que te des el permiso de pasar el duelo como lo necesitas pasar. No hay una forma correcta o incorrecta. Aunque a muchos les gustaría, no existe un proceso específico para pasar por duelo. Pero, hay emociones comunes que quizás tengas. Quizás pases una variedad de emociones en diferentes momentos o tengas la misma emoción más de una vez.

Quizás estés sintiendo...

Shock o Confusión - Enterándote que se ha muerto tu bebé quizás te deje duro. Es posible que no puedas pensar muy bien. Quizás estés

preguntando, “¿Cómo puede pasar esto?” o “¿Por qué tuvo que pasar esto a mi bebé?”

Pérdida de Control - Tu pérdida de control puede ser en varios aspectos de tu vida. Quizás te sientas abrumado por todas las emociones que estás teniendo. Quizás te hayas dado cuenta verdaderamente de tu propia mortalidad como también de la de tus seres queridos. No pudiste controlar lo que pasó a tu bebé y quizás te sientas impotente porque no pudiste ser el protector que querías ser.

Enojo - El enojo es una emoción muy común en los hombres durante el duelo. Tus emociones de tristeza, culpabilidad o desaliento pueden ser expresadas como enojo. Quizás empieces con problemas con tu fé, tus doctores o aún tu familia. La muerte de un hijo es trágica y completamente injusta. El enojo es completamente normal. Es importante darte cuenta que necesitas encontrar maneras sanas de expresar el enojo para poder pasar el duelo.

Frustración o Fracaso - Quizás te sientas frustrado al perder el control en esta situación. Muchos hombres quieren arreglar los problemas pero desafortunadamente no puedes arreglar este problema. Quizás te sientas como que fracasaste como proveedor o protector de tu hijo/a y pareja. Todas estas emociones te pueden hacer sentir muy vulnerable.

Tristeza - Quizás te habrías preparado económicamente, físicamente y emocionalmente para pasar el resto de tu vida con este bebé. Sólo es lógico que esta pérdida te cause tristeza. Quizás pases por etapas de cansancio, insomnia, la inhabilidad de concentrarte, molestia o cambios drásticos de emociones. Tus niveles de energía pueden ser erráticas tal como tu apetito. Ya que el duelo puede tener consecuencias físicas, es importante cuidarte físicamente y emocionalmente. El duelo es un camino que no termina cuando sales del hospital. Quizás sientas las emociones muy fuertes inicialmente. Esto no durará por siempre, el dolor mermará con el tiempo.

¿Cómo es diferente mi dolor al de mi pareja?

Todos pasan por el proceso de duelo de

diferentes maneras. Quizás tu y tu pareja tengan emociones similares pero no se sienten conectados. Es posible que no le puedas entender fácilmente aunque los dos han perdido este bebé. Las mujeres suelen ser más abiertas con las emociones y pueden llorar más fácilmente. Quizás te sientas raro con la forma en que algunos expresen su tristeza mientras que tú todavía estás tratando de entender como expresar tus propias emociones. Quizás ignores tus sentimientos como para apoyar a tu pareja o tomarte cargo de otras circunstancias, pero acuérdate que tu dolor y tus emociones todavía están ahí. Está bien descansar de ser el fuerte para poder pasar por tu dolor.

El dolor talvez te esté debilitando o cansando a ti o tu pareja. Los hombres son más capaces de tomar las emociones que tienen por su dolor y transferirlas a otros problemas. Quizás no quieras participar en actividades rutinas o diarias. Algunos esconden sus emociones esperando que se desaparezcán solas y otros substituyen el enojo por su tristeza o dolor. Quizás quieras trabajar horas extras y posiblemente no volver a casa como para evitar las memorias o tener que compartir con tu pareja. Tratando de escapar o evitar el dolor solo va a prolongar el proceso de poder expresar tus emociones. Es importante que te des el permiso de no solo sentir, pero de compartir tu dolor con otros.

Tu pareja quizás no entienda tu proceso de dolor. Esto es normal. Otros quieren que sepas que ellos están bien y quieren saber si tu estás bien también. Tu pareja quizás no entienda que prefieres llorar solo, especialmente si no se lo has dicho. Es posible que te vea como frío, molesto o aún deprimido. Es posible que tu pareja no entienda porque no sientes igual que ella a la misma vez. Todos pasan por sus emociones a su propio paso y en su propia manera. Tu quizás necesites limpiar el garage mientras que tu pareja trabaja haciendo un album de memorias. Tu quizás necesitas ir en caminatas largas mientras que tu pareja necesita que le abrazes y que le digas que también estás triste. Encontrando maneras de expresar tu tristeza sólo es importante. Encontrando maneras de expresar a tu pareja como tratas con el dolor o lo que necesitas para pasar esto es tan valioso como lo que haces a solas.

¿Cómo trato con otros y cómo vuelvo al trabajo?

Aún para alguien quien ha tenido la experiencia de perder un bebé, tu experiencia es diferente y única. Muchas veces la gente simplemente no sabe qué decir. Quizás digan cosas que ellos piensan que te va a ayudar, pero a tí te enojan. Generalmente no están tratando de ser insensibles; simplemente no entienden el impacto que ha tenido la muerte de tu bebé en tu vida. Algunos no entienden que has perdido parte de tu persona, incluyendo el futuro que estabas planeando.

La mejor manera de comunicarte con tus amigos, familiares y/o compañeros de trabajo cuando estás pasando este dolor es ser honesto y específico en lo que necesitas. Si no te puedes expresar verbalmente, escribe una nota diciéndoles cómo te sientes, lo que has pasado o como te pueden apoyar. A veces se pueden sorprender por la intensidad de tus emociones.

Dependiendo de las relaciones que tienes en el trabajo, puede ser difícil volver. Es posible que no te hayan dado mucho tiempo libre para esta pérdida y que no estés listo para volver. Quizás no sientas que tienes el apoyo que necesitas o que encuentres que siempre te preguntan como está tu pareja y nunca como estás tú. Necesitas darte cuenta que tú también necesitas apoyo. El dolor quizás haga tus días de trabajo normales inaguantables. Quizás sientas momentos de tristeza o la necesidad de llorar. Es posible que tengas dificultad concentrándote o que estés confundido en el trabajo. Es importante ser honesto con tu jefe/a y/o compañeros de tus necesidades. Posiblemente necesites asignar o compartir tus responsabilidades como para no sentir tan abrumado. Si estás en una posición de autoridad, quizás sea difícil entender como van a aceptar tu dolor en el lugar de trabajo. Haz lo mejor posible para encontrar formas de expresar tus necesidades. Mientras que sigas por el duelo y acordándote de tu bebé, los días empezarán a normalizarse en una rutina nueva.

¿Dónde puedo encontrar apoyo?

¿Necesitas apoyo? Esta pregunta sería más fácil de contestar si fueras un delantero en la cancha de fútbol o aún si estabas planeando un fin de

semana de pesca. Bajo estas circunstancias, no dudarías en decirles a otros lo que necesitarías para tener éxito con lo que estabas haciendo. En nuestras vidas diarias en la casa, en el trabajo, en nuestro tiempo libre, constantemente necesitamos apoyo. A veces es de un equipo, compañero o tu pareja. La muerte de un bebé es una experiencia terrible y alguna forma de apoyo puede ayudar muchísimo para sanar el dolor.

Muchos encuentran que les ayuda hablar con un buen amigo o un familiar. A veces no recibimos el apoyo de quienes lo esperamos. Trata de ser abierto de recibir apoyo de alguien inesperado. Es posible que encuentres gente en tu iglesia o en tu trabajo que han pasado por algo similar. Otro recurso de ayuda puede ser el internet. Hay organizaciones diseñados para ayudar a padres y familias pasando por una pérdida. Quizás encuentres información o aún otros padres con quien te puedes comunicar. Para muchos padres, un grupo de apoyo es un recurso muy bueno para poder conectar con otros que han perdido un bebé. El dolor puede ser una experiencia muy solitaria. Grupos de apoyo proveen un lugar donde puedes compartir tu historia. Hablando con otros padres que han tenido una pérdida puede proveer un sentido de alivio, un sentido que de veras estás bien y que puedes pasar por tus emociones con éxito. Grupos de apoyo también proveen un lugar seguro para compartir emociones. No es fácil compartir sentimientos con otros a menos que ellos puedan entender lo que estás pasando. Los grupos no sólo te dan un lugar seguro para hablar sino también un lugar donde tienes permiso para llorar cuando necesitas, y al mismo tiempo tener hombres y mujeres alrededor tuyo que te van a apoyar y tener compasión. Grupos de apoyo, conexiones de internet, amigos y familia pueden ser recursos de apoyo muy importantes, pero si sientes que tu dolor te está interrumpiendo la habilidad de funcionar en tu día, es importante contactar a tu doctor o ver un consejero profesional. Acuérdate que el dolor es un camino que sube y baja. Vas a tener muchas emociones y etapas durante este camino. El dolor no es una debilidad, es parte de la vida que no podemos controlar. No estás solo en este camino, y hay recursos y gente listos para apoyarte.

El Dolor de un Padre

(Father's Grief)



Una referencia breve para padres quienes han pasado por la pérdida de un bebé durante el embarazo o en los primeros meses de vida.