

Para muchas familias quienes están esperando un tan ansiado bebé, sueños y esperanzas son destruidos con la noticia de que el bebé ha fallecido. A pesar de las circunstancias de la pérdida, los padres viven un exhaustivo y devastador período de dolor. Al mismo tiempo, los abuelos también sienten la inmensa tensión que ocurre cuando un nieto(a) fallece.

La siguiente información ha sido proporcionada por otros padres y abuelos que han perdido a sus bebés, amigos y profesionales. Este folleto representa una fuente de respuestas para algunas de sus preguntas, y también para ayudarlo a comprender lo normal que son las emociones que usted y sus hijos puedan estar viviendo durante estos muy difíciles momentos.

El Dolor de Un Abuelo(a)

El dolor de un abuelo(a) puede ser un proceso muy complicado. Usted puede haber pensado en la primera vez que iba a poner a su nieto(a) en sus brazos, o la ropa especial que iba a comprarle, o todos aquellos momentos que usted iba a cuidar al bebé. Usted puede ahora sentirse defraudado(a) o enojado(a) que ya no va a poder tomar decisiones relacionadas con el bebé.

El dolor de un abuelo(a) tiene dos partes.

No solo usted está de luto por la pérdida de su nieto(a), usted ha perdido una parte de su hijo(a) que nunca será igual. Muchos abuelos se sienten impotentes ya que no pueden prevenir la angustia que sus propios hijos sienten. Usted quisiera protegerlos de la misma forma como lo hizo cuando eran más jóvenes, pero ya no puede hacerlo ahora que son adultos.

La vida parece ser ahora más frágil e injusta que nunca. Estos sentimientos pueden ser frustrantes, pero son completamente normales para abuelos y familiares que están viviendo la pérdida de este bebé.

Mi dolor es normal?

El descubrimiento que su nieto(a) ha fallecido probablemente ha llegado como un total golpe, y las emociones que usted tenga pueden ser abrumadoras al principio. Usted puede estar preguntando, "¿Porqué esto tuvo que pasar?" Esta noticia y el proceso de dolor pueden ser devastadores. Usted no solo ha perdido a un nieto(a) pero también los sueños y esperanzas que usted había planeado para un futuro juntos.

La manera en que cada persona vive este período de

dolor varía mucho. Muchas veces, abuelos y abuelas viven experiencias diferentes. Las mujeres tienden a hablar y a ser más abiertas emocionalmente, mientras muchos hombres han sido criados como los protectores y el sostento del hogar y sienten que el demostrar emociones como la tristeza y el llorar no es aceptable. El mostrar estas emociones es una expresión muy normal y también contribuye a una recuperación saludable. Es importante recordar que usted ha perdido a su nieto(a) y también necesita apoyo durante este tiempo.

Mientras usted está viviendo este período de pérdida, usted puede sentir alguna o todas las emociones que se mencionan a continuación. Es muy poco probable que usted o su hijo(a) vivan estas emociones en un orden particular o en determinadas etapas. Usted puede vivir emociones muy intensas al principio, pero conforme pase el tiempo, el dolor se vuelve menos fuerte. Es importante que usted sepa que lo que está sintiendo es normal para usted. Usted puede sentir...

Shock: *Es difícil el procesar la muerte de un bebé. Usted puede sentir un entumecimiento emocional.*

Rechazo: *Usted puede referirse al bebé como si todavía estuviera vivo(a) o continúa haciendo planes como si el bebé fuera a regresar a casa.*

Confusión: *Usted puede estar preguntando, "¿Porqué esto tuvo que pasarle a mi nieto(a)?" o "¿Porqué mi hijo(a) tiene que sufrir la pérdida de su propio hijo(a)?"*

Pérdida de Control: *Las emociones que usted vive pueden cambiar rápidamente o sorprenderle. Y, aunque usted es un padre o madre también, desafortunadamente usted no puede arrancar el dolor de su propio hijo(a).*

Desilusión: *Usted también estaba esperando un bebé saludable para ponerlo en sus brazos. La pérdida de su nieto(a) puede ser decepcionante ya que usted perdió futuros recuerdos juntos*

Envidia: *Al principio, puede ser muy difícil el estar alrededor de otros bebés. Usted también esperaba por un embarazo y un bebé saludables.*

Enojo: *Usted puede estar enojado(a) con la situación, su hijo(a), nieto(a), esposo(a), Dios, etc. Usted puede también sentir enojo o frustración por la falta de control que conlleva esta experiencia.*

Culpa: *Usted puede sentir si hubiera habido algo que usted podría haber hecho y no lo hizo. O, usted puede preguntarse porqué su nieto(a) tuvo que morir cuando usted continúa viviendo.*

Tristeza & Depresión: *El expresar su dolor es normal. Si usted trata de contener sus emociones, su tristeza puede volverse incontenible.*

Síntomas Físicos Relacionados con este Dolor: *El dolor es una emoción agotadora. El encontrar formas de expresar su dolor es una parte importante del proceso de recuperación. Algunos síntomas físicos consecuentes de este proceso incluyen cambios en el estado de ánimo, fatiga, insomnio, falta de concentración o irritabilidad. Sus niveles de energía y apetito pueden cambiar a menudo. Es importante que usted cuide de su estado físico. Debido a que este tipo de dolor puede tener consecuencias físicas, es esencial que continúe sus horas regulares de dormir, tener una dieta balanceada, mantener una rutina regular de ejercicios, y tomar líquidos a menudo*

Cómo puedo ofrecer apoyo?

Qué Decir Si usted no puede encontrar las palabras correctas, diga "Lo siento," o "No sé qué decir." Evite frases como "Todo pasa por alguna razón," o "Gracias a Dios que eres joven, tú todavía puedes tener más hijos," o, "Dios no te da pruebas que no puedas pasar." Lo que puede ser consolador para usted puede ser muy hiriente para ellos. Frases como estas tienden a minimizar la pérdida y las emociones que un padre o madre pueda sentir hacia su bebé. Si usted dijera algo insensible, reconózcalo y pida disculpas. Algunas veces no hay nada que decir. Simplemente manténgase en silencio, esté con ellos, agarre sus manos, toque sus hombros, o deles un abrazo.

Chequear Al comienzo, el ofrecer el hacer los mandados, proporcionar alimentos, o el lavar la ropa puede ayudar mucho. Una vez que los padres hayan regresado al hogar, continúe llamándolos para chequear cómo está la familia. Sea específico en cómo le gustaría ayudarlos. Después de unas semanas la gente generalmente deja de llamar o visitar. Padres necesitan ser recordados que no están solos. Llámelos, déjeles un mensaje o escríbalas una nota para hacerles saber que está pensando en ellos.

Cómo Reconocer y Honrar al Bebé Una creencia común es que cuanto más corta la vida del bebé, más fácil es el proceso de recuperación. Lo contrario es lo correcto. No importa cuánto tiempo tenía el bebé o en qué momento del embarazo la pérdida ocurrió, los padres tenían sueños y esperanzas por un futuro juntos. Es importante cuando hable con los padres el usar el nombre del bebé. Esto es evitado a veces, pero al hacerlo, usted está demostrando que usted valora la corta vida del

bebé. Muchos padres aprecian cuando su bebé es reconocido.

Evite el Ofrecer Consejo No hay reglas que definan cómo uno se debe sentir o qué tan pronto uno regresará a la normalidad. Es reconfortante el dejar que los padres vivan este proceso y se recuperen poco a poco. Padres necesitan a una persona o lugar especial para hablar acerca de su bebé y de los sentimientos que están teniendo. Ellos necesitan ser escuchados sin ningún juzgamiento o consejo no solicitado. El dolor puede hacer que las personas se vuelvan más sensibles y vulnerables. Deje que los padres hablen abiertamente del embarazo, el nacimiento, y cualquier plan futuro o sueño que hayan tenido o perdido.

Los Padres Necesitan Tiempo Es muy difícil el ver el sufrimiento de su hijo(a), y después de algún tiempo usted puede preguntarse por qué no se ha recuperado ya. Los padres de un bebé que ha fallecido necesitarán más tiempo para recuperarse de lo que la sociedad permite. El período promedio de recuperación intense oscila entre 18 y 24 meses y los padres vivirán altas y bajas durante este proceso. El futuro les deparará muchos eventos significativos que no serán vividos por ellos.

Recuerde Fechas Especiales Los padres y abuelos pueden ser afectados por fechas o eventos especiales (cumpleaños, fecha de parto, Día de la Madre, Día del Padre, otras fiestas) ya que estos son recordatorios de que su bebé no está con ellos. Reconozca cuán difícil estos días pueden ser sin su bebé, y pregunte cómo están. Muestre su reconocimiento con tarjetas o regalos, creando recuerdos especiales.

Cómo puedo tratar con los demás?

Usted probablemente también ha compartido con los demás la alegría de un nuevo nieto(a). Cuando sus amigos le preguntan “Cuando puedo ver a tu nuevo nieto(a)?” o “Cómo está tu nieto(a)?” puede ser muy difícil el encontrar la respuesta correcta.. A pesar de la fuerte emoción que pueda ocurrir cuando hable acerca de su nieto(a), es importante el ser honesto(a). Puede ser que algunas personas no respondan bien al enterarse que un bebé ha fallecido, mientras otras pueden identificarse con la situación e incluso compartir una tragedia similar en sus propias vidas. No importa cómo otros respondan, usted ha validado la vida de su nieto(a) al compartir su historia. Cuando hable con otras personas, usted puede encontrar otros abuelos quienes han vivido una experiencia similar. Puede ser muy consolador el encontrar a alguien en quien confiar y con quien compartir esta experiencia.

Cómo puedo honrar la memoria de mi nieto(a)?

- Guarde flores secas y lazos para crear ornamentos, popurrís, decoraciones, etc.
- Joyería que incluya la piedra de nacimiento de su nieto(a) o un amuleto especial
- Un arbusto, árbol, o flores que representen un símbolo recordatorio vivo
- Fotos o marcos especiales
- Una colcha o frazada
- Ornamentos de navidad
- Donativos hechos a sus organizaciones favoritas en honor a la memoria de su nieto(a)
- Crear rituales especiales como recordatorios durante las fiestas, tradiciones en el cementerio, etc.

Cómo puedo hablar acerca del futuro?

El futuro está mejor en las manos y corazones de su hijo o hija. Permítales el compartir con usted sus planes con respecto a embarazos futuros o niños sin ninguna presión o influencia. El proceso de dolor y pérdida es un largo camino, y el tener otros niños no aliviará el dolor o reemplazará al bebé que falleció. Aunque usted tenga buenas intenciones, el incentivar o sugerir que sus hijos deban de tener más niños puede hacer que los padres sientan que usted está minimizando su pérdida. Ellos no se “sentirán mejor” al tener más niños. Cuando sea el tiempo apropiado, su hijo(a) puede que le diga que usted va a ser abuelo (a) de otro nieto(a). Este puede ser un momento muy alegre pero también de mucho temor. De una u otra manera, es muy bueno el compartir sus emociones. Aún más importante es el recordar y honrar la memoria del nieto(a) que ha fallecido.

© 2004 Share Pregnancy & Infant Loss Support, Inc.
All rights reserved.

El Dolor de un Abuelo(a)

(Grandparent's Grief)



Una breve referencia para aquellos quienes han perdido a un nieto(a) durante el embarazo o los primeros meses de vida.