

RECOMENDACIONES

RECOMENDACIONES PARA MADRES Y PADRES EN DUELO

A continuación se muestran algunas **recomendaciones generales para madres y padres** que pueden ayudar a afrontar el dolor y la pérdida:

- **Darse permiso para estar en duelo.** Por mucho que se quiera evitar con distracciones u ocupaciones, el dolor saldrá, pues es el único modo de afrontar una pérdida. Está bien darse permiso para estar mal o sentirse vulnerable cuando llega el momento. Aceptar el hecho de que no se está interesado por las ocupaciones habituales o por las amistades durante un tiempo, ya que a partir de ahora la vida va a ser diferente e incluso puede que cambien algunas costumbres.
- **Dejarse sentir el dolor.** Sentir y expresar las emociones que surjan es parte del camino que se ha de recorrer tras la pérdida de un bebé. Es importante darse tiempo para sanar, el duelo no tiene su fin en una fecha determinada y su duración depende de cada persona, de cómo se afronte la pérdida y de muchos otros factores. Hay que tener en cuenta que el progreso durante el proceso de duelo presenta altibajos: fechas especiales (como Navidad) o sucesos inesperados pueden provocar la sensación de no avanzar, sin ser esto verdad. Lo normal es que el dolor agudo deje de serlo, transformándose (con una intensidad cada vez más suave) de forma que los periodos de calma serán cada vez más frecuentes y duraderos, espaciando en el tiempo los episodios de dolor que hay entre ellos. Posiblemente, el momento más difícil es cuando los demás piensan que quien está transitando el duelo ya debería haberse recuperado.
- **Ser paciente con uno mismo.** Las emociones experimentadas durante el duelo no son eternas, sino pasajeras. Es mejor intentar vivir el momento presente, siendo amable con uno mismo y sin dejar de quererse.
- **No temer volverse loco.** Son reacciones habituales y normales que aparecen durante el duelo por la pérdida de un bebé.
- **Aplazar las decisiones importantes.** Seguramente uno no pueda pensar con suficiente claridad tras la pérdida de un bebé, por tanto, sería conveniente no tomar decisiones importantes en esos momentos. De la misma forma, no es tampoco conveniente buscar otro embarazo mientras no se haya resuelto adecuadamente la pérdida.
- **No descuidar la salud.** Durante el proceso de duelo se es más susceptible a sufrir problemas de salud. Así pues, es mejor no descuidar la alimentación, el descanso, el ejercicio físico y la medicación que se precise si se sigue algún tratamiento médico; y no es recomendable abusar del tabaco, alcohol o tranquilizantes. Las rutinas proporcionan seguridad, de modo que seguir un horario puede ser una buena opción.
- **No automedicarse.** La medicación que se tome debe estar siempre bajo criterio médico y no por recomendación de alguna persona del entorno. En este sentido, también conviene no olvidar que tomar medicación para “no sentir” sólo hará que se cronifique el duelo.
- **Buscar y aceptar el apoyo del entorno.** Las personas del entorno pueden querer ayudar, aunque no sepan la manera de hacerlo. Es mejor pedirles lo que se considere necesario, sin esperar a que llegue la ayuda, pues pueden no tomar la iniciativa por temor a ser entrometidos o hacer daño al recordar la pérdida. La presencia, apoyo, preocupación y atención del entorno son beneficiosas para la elaboración sana del duelo.
- **Procurar ser paciente con los demás.** Es mejor ignorar los consejos acerca de cómo uno se debe sentir o por cuánto tiempo. La mayoría de las personas no saben cómo ayudar a alguien que ha

perdido a un bebé y está atravesando un duelo. Por esta razón, algunas personas pueden intentar hacer olvidar el dolor (aunque de forma equivocada) con el único fin de no ver triste a quien está sufriendo la pérdida.

- **Darse permiso para descansar, disfrutar y divertirse.** Sin forzar el propio ritmo, se tiene derecho a disfrutar. Durante el duelo, el malestar ya viene por sí solo, pero los buenos momentos hay que buscarlos y crearlos.
- **Confiar en los propios recursos para salir adelante.** El recuerdo acerca de cómo se superaron otras situaciones difíciles puede ser fuente de motivación en la búsqueda de serenidad tras la pérdida de un bebé.

Manejo emocional

Lo que uno siente no es ni bueno ni malo; sin embargo, lo que se hace con esos sentimientos puede ayudar o no. Es decir, la actitud que se adopte y la forma en que se asimilen las emociones puede ayudar a afrontar la situación o ir en contra de ello.

Lo que no ayuda

A continuación se pone como ejemplo algunos de los sentimientos que madres y padres que han pasado por la misma situación consideran que más les dificultaron el seguir adelante en su camino:

- Uno de los sentimientos que más daño les hizo es la **culpa**. “Sentirla es, muchas veces, inevitable pero siempre hace sentir mal. La culpa está relacionada con pensamientos sobre lo que hicimos o no hicimos, sobre lo que pasó. Por consiguiente nos hace quedarnos, una y otra vez, en el pasado y no nos deja caminar por el presente hacia el futuro.”
- Otras veces les invadieron sentimientos muy intensos, como la **rabia, el odio o el rencor** que tampoco les ayudaron porque les hacían depositar esa culpa en los que les rodeaban, impidiéndoles asumir la situación y estancándose en el dolor.
- Otros sentimientos que les perjudicaron son los **miedos y la angustia** relacionados con la pérdida porque estos tienen asociado un efecto paralizante.

Lo que ayuda

- Ayuda el **enfrentarse al sentimiento de culpa** y tomar decisiones que faciliten dejarlo atrás.
- También ayuda el **deshacerse de los sentimientos que bloquean**.
- Para exteriorizar los sentimientos y poder afrontarlos **es bueno el desahogo con llanto**. A veces ayuda llorar en compañía, compartiendo; y otras veces, llorar en la intimidad: cada lágrima tiene su lugar y su necesidad, porque cada momento es diferente. La intensidad del llanto también es distinta según el momento, es decir, no se llora igual al principio que más adelante. Hay lágrimas de rabia, de tristeza, de ausencia, de melancolía, de recuerdo, lágrimas de alegría, de ternura... Hay un tiempo en el que se quiere llorar y un tiempo en el que se quiere dejar de llorar (o llorar menos, o llorar de otra manera).

Manejo de los pensamientos

Lo que se siente está muy ligado a los pensamientos que se tienen: a veces nos centramos en un pensamiento y nos hace sentir mal, otras veces pensamos en algo positivo para nosotros y nos hace sentir bien. Es decir, los sentimientos y las emociones no se pueden cambiar, sin embargo, los pensamientos sí.

Lo que no ayuda

A continuación se pone como ejemplo algunos de los pensamientos que madres y padres que han pasado por la misma situación consideran que no les ayudaron a avanzar en el proceso de duelo:

- No ayuda **pensar que el dolor de cada uno es único**. Esto provoca cerrarse a los demás y tener una actitud que aleja los otros.
- Tampoco ayuda **hacerse reiteradamente preguntas sin respuesta**, ni dar vueltas a todo y obsesionarse con preguntas que no tienen respuesta y generan mucha angustia.
- Tampoco ayuda **recordar y centrarse sólo en las cosas negativas** (en aquello que más duele).

Lo que ayuda

- Se pueden buscar **pensamientos positivos** y cambiar las incesantes preguntas sin respuesta por las ideas que a cada uno le hagan sentirse mejor.
- Ayuda pensar que, dentro de la situación tan difícil que se está viviendo, **se han descubierto valores propios**.
- A veces, los recuerdos duelen mucho. Y duelen porque constatan la ausencia. Sin embargo, **el recuerdo de los buenos momentos ayuda a enfrentar esa ausencia**.

Lo que se hace

Es muy difícil el camino tras la muerte de un hijo. En el proceso de duelo es muy importante intentar afrontar lo sucedido de la mejor manera posible para seguir adelante.

Lo que no ayuda

A continuación se ponen como ejemplo algunas de las ideas que madres y padres que han pasado por la misma situación consideran que no les ayudaron en la forma de vivir lo sucedido:

- No ayuda **aislarse** ni pensar que se es tan fuerte que no se necesita a los demás.
- No ayuda **esperar cosas de otros sin decírselo** y, a veces, culparlos por no adivinar los propios sentimientos o lo que más se necesita.
- No ayuda **dejar de hacer las cosas que le gustan a cada uno**, con aquellas con las que antes de la pérdida se disfrutaba.
- Tampoco ayuda **no permitirse a uno mismo sonreír**.
- Ni ayuda **forzarse a estar bien todo el rato**.
- Muchas veces, debido a la angustia que se siente, **se hacen cosas en exceso o en defecto**, que no contribuyen a aliviar el dolor.
- Tampoco ayuda **buscar soluciones de forma precipitada**, como puede ser un nuevo embarazo, sin darse cuenta de que se necesita un tiempo para volver a estar bien.

Lo que ayuda

- Ayuda **hacer tangibles los buenos recuerdos** para que no se olviden o para homenajear a los hijos y su paso por las vidas de cada uno.
- **Son gestos y hechos en el día a día los que ayudan a ir enfrentando el dolor.**
- A pesar de necesitar momentos de soledad, ayuda **tener una actitud de apertura a los demás**, a aquellas personas que nos quieren y pueden ayudar.
- No siempre resulta fácil la comunicación con los demás. Al principio, escribir puede ser más fácil que hablar, y puede ayudar a mantener la conexión con los demás, a acercarse y a expresar lo que no se puede decir en voz alta. Compartir mediante la escritura la pérdida con los que nos conocen puede ser una necesidad y, a la vez, es un buen recurso personal que ayuda a soportar el sufrimiento y a combatir el aislamiento. Según pasa el tiempo, escribir sigue ayudando y permite recordar la importancia de lo vivido y a quién estuvo presente. Así pues, **escribir tiene un efecto muy positivo**, ya que posibilita reordenar las ideas, transmitir los pensamientos, los sentimientos y las emociones.
- A veces se necesita **escribir dirigiéndose al hijo** que ya no está para despedirse y poner en palabras aquello que se querría decirle. También ayuda tiempo después.
- A veces ayuda que sea un **profesional** el que vaya guiando en las tareas para elaborar y transitar el duelo.
- Escribir también puede ayudar a compartir lo que se siente como padres (y también lo que sienten los otros hijos sobre la pérdida de su hermano).
- **Hacer homenajes en recuerdo de los hijos** para mantener su memoria ayuda (y no sólo hacerlo en los primeros momentos sino también en fechas señaladas).
- En algunos momentos se necesita saber cuánto dura el duelo. A pesar de que muchos profesionales hablan de dos años, de tres... el tiempo no puede ser un marcador, porque no se trata del tiempo que pase sino de lo que se hace en ese tiempo. Así pues, se trata más bien de **marcarse (poco a poco) metas que permitan ir construyendo el propio camino.**
- Es importante **permanecer activos, tener ganas de salir adelante**, para así ir enfrentándose al día a día, poco a poco. Aunque resulte duro, ayuda tener el valor de buscar la felicidad en medio del dolor.

RECOMENDACIONES PARA LOS ACOMPAÑANTES EN EL DUELO

A continuación aparecen algunas recomendaciones que pueden ser útiles para el círculo cercano a los padres que han sufrido una pérdida:

- **Acompañar.** A veces sólo se trata de “estar” cerca, física y emocionalmente. No es necesario decir nada si no se sabe qué decir; la sola presencia puede infundirles ánimo. Algunos padres que han pasado por esta situación dicen lo siguiente: “Una de las cosas que más nos reconforta y nos consuela es ver y sentir que los demás han apreciado y querido a nuestro hijo, y este cariño lo percibimos a través de vuestra presencia en los actos que se organizan para despedirle o recordarle. **Nos ayuda que sencillamente estéis a nuestro lado, que nos acompañéis.** Pero es importante que, cuando estéis con nosotros, no lo hagáis para “cumplir”. Sabemos que hay momentos de evasión y momentos de compartir. Vosotros también podéis necesitar vuestro espacio, porque sabemos que habéis querido a nuestro hijo, por eso, si necesitáis evadiros,

distraeros, hablar con alguien por teléfono, preferimos que busquéis un espacio adecuado, lejos de nuestro dolor.”

- **Serenar.** Mantener una postura relajada y una actitud calmada (los gestos suaves o las palabras cariñosas pueden ayudar). Lo importante es soportar la expresión de sus sentimientos y admitir como necesarias y normales las manifestaciones de ira o rabia. Sobre este punto, algunos padres que han vivido una pérdida de este tipo dicen: **“Nos ayuda que nos abracéis.** El contacto físico, un abrazo, sentir por un momento que alguien nos “sostiene” es muy reconfortante. A veces son los familiares más queridos, pero también podemos encontrar ese cálido abrazo en personas a las que conocemos poco o nada.”
- **Escuchar, permitir y favorecer su desahogo.** La escucha es esencial para ayudarles a aliviar su pena, ya sea animándoles a expresar sus emociones y pensamientos o respetar que no deseen hacerlo. Algunos padres que han vivido esta pérdida dicen sobre esto: **“Nos ayuda que nos dejéis llorar cuando nos apetezca y que nos acompañéis en el llanto.** Con frecuencia, cuando las palabras sobran, la única forma de expresión que tenemos es el llanto. Llorar es una de las reacciones más naturales frente a una situación tan triste. Y, sin embargo, en ocasiones, los que nos acompañáis no sabéis muy bien cómo reaccionar ante nuestras lágrimas. Os asustan y, tal vez, pensáis que evitando que lloremos nos libráis del dolor. Pero, en esos momentos, no es posible eludir el dolor y el llanto es algo necesario que nos ayuda a ir sanando.”
- **Dejar espacio y tiempo.** Algunos de los padres que han sufrido una pérdida explican sobre este punto: **“Ayuda que nos dejéis espacio:** si bien es cierto que agrada el apoyo de la gente, también son necesarios momentos de intimidad, de soledad. Por eso pediríamos a nuestros seres queridos que no “nos agobien.” A veces, esa falta de intimidad está motivada por la precipitación con la que se suceden los acontecimientos. Sin embargo, nosotros necesitamos tiempo ya que la vivencia no es rápida (¿Cómo puede ser rápido despedirse de alguien tan querido como es nuestro hijo?)”
- **No cambiar de tema** si los padres nombran al bebé fallecido (para ellos será gratificante hablar de él). Algunos de los padres afectados comentan lo siguiente: **“Nos ayuda que nos dejéis hablar cuando lo necesitemos.** Hay momentos en los que necesitamos silencio y también hay momentos en los que lo que necesitamos es hablar. Al igual que el llanto, el hablar también nos desahoga. El tema de la muerte es un tema tabú y puedes empezar a sentirte aislado, sentir que no se aceptan bien los comentarios sobre tus sentimientos o estados de ánimo. Por eso, es importante que nos facilitéis el poder hablar de nuestro hijo.”
- **Comprensión.** Si no se ha pasado por la misma situación, no sería correcto decir “sé cómo te sientes” o “te entiendo”.
- **Ofrecerse en todo lo que se pueda.** Estar a disposición de los padres, no solo en los primeros días o semanas cuando quizás hay muchos otros amigos y familiares cerca, sino semanas e incluso meses después, cuando todos han vuelto a sus vidas y actividades diarias. Es especialmente relevante prestar atención en fechas especiales como aniversarios, Navidad, etc. Sobre este punto, algunos de los padres que han vivido una pérdida explican lo siguiente: **“Nos ayuda el apoyo continuado.** Si nos ayuda que estéis en los primeros momentos, en los siguientes días, meses... necesitamos que sigáis... sin dejarnos solos.”
- **Tomar la iniciativa, si es necesario.** Siempre con prudencia, tomar la iniciativa si hay cosas que hacer, puesto que el dolor en que están ahora sumidos los padres que han perdido a su bebé les puede impedir en algunos casos tener capacidad suficiente para enfrentarse a la ejecución o decisión de ciertas cuestiones o trámites. Sobre este punto, algunos padres que han vivido una pérdida de este tipo dicen: **“Nos ayuda que nos ayudéis con los trámites.** La mayoría de los que

nos rodeáis pensáis que el dolor posterior sólo está asociado al hecho de la pérdida y no también a la circunstancia (al “cómo”). Se agradece la ayuda de una persona de confianza que esté pendiente y que, de forma tranquila, nos pregunte lo que queremos hacer ofreciéndonos opciones claras y concisas entre las que podamos elegir. La mayoría desconocemos los actos funerarios y estamos desconcertados. No se trata de elegir por nosotros cómo realizarlos, sino de facilitar la elección para que nosotros, los padres, tengamos todo el abanico de posibilidades para elegir lo que nos gustaría hacer.”

- **Evitar dar “consejos fáciles” o soluciones inmediatas.** No atosigarles con consejos o demandarles que tomen decisiones más o menos inmediatas ante asuntos importantes. Todo debe solucionarse poco a poco, sin prisa en la toma de decisiones. Algunos de los padres que han vivido esta situación comentan lo siguiente: **“Nos ayuda que nos preguntéis y respetéis nuestras decisiones, sin críticas ni imposiciones.** Es importante que no se tomen decisiones sin consultarnos a los padres, y se debe consultar a los dos miembros de la pareja. En ocasiones, cuando es sólo un miembro de la pareja el que toma las decisiones de forma unilateral, puede causar al otro un dolor innecesario. Los que nos acompañáis podéis contribuir a que la pareja nos comuniquemos y nos preguntemos en relación a la toma de decisiones importantes, para que sean conjuntas, porque eso nos ayuda a sentirnos más cerca en esta difícil situación.”
- **Ser generoso y hospitalario.** Es mejor concretar fecha y hora en vez de invitar de forma general a una visita. Los padres en duelo pueden negar el ofrecimiento por miedo a perder el control de sus emociones ante otras personas. En estos casos, no dejar de intentarlo, puede que necesiten algo más de tiempo para incorporar de nuevo en sus rutinas actividades sociales (sobre todo al principio puede que no les parezca bien disfrutar de una comida o de compañía).
- **No tener miedo a hablar del hijo fallecido.** Sobre este punto algunos padres afirman lo siguiente: **“Nos ayuda que habléis de nuestro hijo y no le olvidéis.** Es un frecuente y grave error de los que te quieren el tratar de que no recuerdes para que no sufras. Recordar es doloroso, pero necesitas hacerlo. Necesitamos recordarlo. Necesitamos llorarlo. También necesitamos saber, notar que la gente le recuerda, por eso se agradece que la gente esté allí, dando importancia de su paso por la vida... en esos días y en los que siguen.”
- **Escribir una carta, poema o tarjeta de condolencia.** Unas pocas palabras escritas desde el corazón pueden tener un gran valor y servir de ayuda para el consuelo. En ese sentido, algunos de los padres explican lo siguiente: **“Valoramos positivamente los detalles, porque son importantes para nosotros.** Las personas, el entorno, nos demuestran su afecto de muchas maneras, entre ellas con pequeños detalles que sí valoramos muy positivamente. Una forma fácil de acercarse a nosotros en esos momentos puede ser a través de mensajes al móvil o al correo electrónico. Días después, nos ayuda releer todo lo que nos habían mandado, pues nos damos cuenta de tantos detalles y gestos de cariño recibidos.”
- **Evitar las frases hechas.** Sólo generan más dolor, rabia, desconcierto e indignación. Por ello, si no se sabe qué decir, es mejor no decir nada. Es más eficaz que sientan que hay alguien preocupado y ocupándose de ellos. Algunos de los padres que han sufrido una pérdida explican lo siguiente: **“Nos ayuda que no os sintáis obligados a decir algo.** Es difícil, incluso para nosotros mismos en esas circunstancias de dolor indescriptible, encontrar las palabras que puedan ayudar a otros. Conscientes de la limitación de las palabras, sugerimos la empatía. Cuando las palabras se muestran insuficientes, lo importante es percibir el apoyo. Por eso, cuando no se tiene nada que decir, es preferible el silencio. Sobre todo, hay que huir de las frases hechas. Aunque se digan con la mejor intención, algunas frases deben evitarse.”