



La Muerte de un Hermano(a)

Su hermano(a) ha muerto. Ya sea que su muerte fue repentina o esperada, el shock e incredulidad que está sintiendo podrá ser abrumador. Quizás esta sea la primera muerte o tal vez sea una de varias que han ocurrido en su familia. De cualquier manera, sin su hermano o hermana, su rol en la familia ha cambiado.

Podrán sorprenderle sus diferentes tipos de reacciones. Podrá sentirse como que no es usted mismo y podrá ser difícil entender cómo se está sintiendo. Independientemente de cómo esté experimentado su duelo, recuerde no juzgarse a sí mismo o a otros miembros de la familia. Cada quien reaccionará diferente en momentos diferentes.

Recuerde que...

- Usted tiene el derecho de sentir lo que está sintiendo.
- Todos tienen el derecho de estar tristes, ya sea si eran cercanos a su hermano o no. Sin importar la naturaleza de su relación, esta persona era parte de su familia.
- Usted merece condolencias. A menudo podrá sentir que la pareja de su hermano, sus padres o sus hijos reciben mayor compasión.
- No existe un conjunto específico de reacciones emocionales o físicas que usted “debería” de estar sintiendo ahora.
- El dolor va y viene y podrá fluctuar cada día, cada hora, o variar acorde a su ambiente o circunstancias.

Después de que su Hermano o Hermana ha muerto...

Junto con la gran variedad de las típicas expresiones físicas y emocionales de dolor, le presentamos a continuación algunas reacciones que son específicas a la muerte de un hermano:

- Podrá encontrar consuelo al estar con familiares, amigos o colegas quienes también están doliendo o quienes tienen recuerdos para compartir.
- Podrá encontrar consuelo al mirar fotografías o al hacer actividades que le recuerdan a su hermano.
- Por otro lado, podrá sentirse aprensivo de estar con otras personas que están en duelo y hará todo lo posible para evitar recuerdos de él o ella.
- Podrá sentirse más solo en su familia si su hermano fue su confidente.
- En cierto modo quizás también sienta alivio de no tenerlo cerca, especialmente si tuvieron una relación conflictiva.
- Quizás lo extrañe cuando quiera compartir noticias familiares.
- Su dolor podrá ser desencadenado durante los días festivos y otras reuniones familiares.

- Podrá sentirse abandonado.
- Podrá sentir que su dolor está siendo dejado a un lado cuando todos le preguntan “¿Cómo lo están afrontando tus papas?” sin preguntar cómo está usted.
- Se podrá preguntar cómo cambiará la dinámica en su familia y cuál podrá ser su nuevo rol. Con la muerte de su hermano, quizás se haya convertido en hijo único, o en el hijo mayor, o ya no es el hijo de en medio.
- Podrá tener responsabilidades adicionales, especialmente si su hermano murió antes que uno o sus dos padres.
- Podrá haber presión adicional para usted de parte de sus padres para lograr metas más grandes, o llenar sus expectativas. Por ejemplo: “Me siento obligado a casarme y tener hijos desde que murió mi hermana. Soy el único que les puede dar nietos ahora.”
- Sus padres podrán volverse sobreprotectores.
- Podrá tener pensamientos acerca de su propia mortalidad, especialmente si su hermano era cercano a su edad o menor que usted.
- Podrá experimentar pérdidas secundarias tales como cuando la viuda de su hermano se vuelve a casar o cuando sus sobrinos y sobrinas se muden a un lugar muy lejano.

Considere maneras de mantenerse conectado con su hermano...

- Establezca un espacio conmemorativo en su casa para poner fotos y objetos memorables.
- Escríbale una carta a su hermano o hermana compartiendo las cosas que usted quiere que sepan. Por ejemplo: “Deseo contarte todo acerca de mi nuevo trabajo. Estarías muy emocionado por mí”.
- Inclúyalos en tradiciones festivas. Por ejemplo, quizás quiera seguir colgando el calcetín navideño de su hermano en el manto de la chimenea para ayudarlo a sentirse conectado con él.
- Haga un donativo a su caridad favorita en nombre de su hermano.
- Haga trabajo voluntario para una organización que sería significativa para su hermano o hermana.
- Comparta anécdotas e historias favoritas acerca de su hermano con personas que lo conocieron bien.
- Plante un árbol o flor en memoria de su hermano.

www.OurHouse-Grief.org

West LA: 310-472-1511 / Woodland Hills: 818-222-3344