

La Muerte de un Hijo(a)

Lo inimaginable ha sucedido. Los padres nunca esperan sobrevivir a sus hijos.

Si usted estaba presente en los momentos finales de su hijo(a), o si recibió una llamada que le destruyó su mundo, la realidad de su muerte puede ser traumática. El alcance de sus reacciones sobre la muerte le sorprenderá. Mientras experimente su duelo, recuerde no juzgarse a sí mismo y trate de no juzgar la manera en que su familia esté reaccionando. Cada quien responderá de manera distinta en diferentes momentos.

Recuerde que...

- La muerte de un(a) hijo(a) puede sacudir hasta a las familias más fuertes.
- No hay un conjunto de emociones específicas que usted “debería” estar sintiendo.
- Su hijo(a) fue su hijo(a), sin importar su relación con él/ella.
- El dolor viene y va y podrá cambiar cada día, cada hora, ó variar de acuerdo a su entorno y circunstancias.

Los padres desconsolados atraviesan un camino único...

Además de la extensa variedad típica de expresiones de dolor físicas y emocionales, aquí se mencionan algunas específicas a la muerte de un(a) hijo(a):

- Podrá sentirse estigmatizado, aislado y sin esperanza.
- La muerte de su hijo(a) desafía su expectativa del orden natural de las cosas.
- Podrá sentir como que otros padres no comprenden y no dicen lo correcto.
- Usted podrá estar lleno de preguntas sin respuesta, tratando de dar sentido a la muerte de su hijo(a).
- Le podrán surgir preguntas acerca del propósito de su propia vida.
- Usted podrá preguntarse:
¿Quién soy yo ahora?
¿Sigo siendo una madre/padre?
- Preguntas simples se vuelven complicadas, como cuando alguien le pregunte, “¿Cuántos hijos tiene?”
- Podrá experimentar algunos sentimientos de culpa o culparse a sí mismo diciendo, “mi trabajo era cuidar y proteger a mi hijo(a)”.
- Podrá volverse sobre protector de sus otros familiares.
- Podrá experimentar pérdidas secundarias como tener que mudarse con su familia a otra ciudad.
- Podrá haber momentos en donde usted necesitará tomar un descanso de su dolor por algún tiempo.

Algunas cosas que lo podrán sostener mientras avanza por este camino...

- Recuerde que no está solo.
- Conectarse con otros padres que están en duelo podrá ayudarlo en los momentos más oscuros.
- Mantener una conexión permanente con la memoria de su hijo podrá ayudarlo a sanar su corazón.
- Su dolor cambiará con el tiempo mientras se adapta y se reajusta a su nueva realidad.

Usted trajo a su hijo(a) a su vida y ahora tiene que hacer lo más difícil que se le pudiera pedir a cualquier padre: vivir la realidad de su muerte. Sea bueno consigo mismo, busque apoyo, y sepa que el amor que compartió con su hijo(a) será parte de su vida para siempre.