



La Muerte de un Padre o una Madre

Su padre o madre ha muerto. Ya sea que su muerte fue repentina o esperada, escuchar la noticia o estar presente en los momentos finales de su madre o padre es un shock para usted. La vida no será igual sin ellos. Los cambios abundarán sin importar si usted vivió con ellos, los vio o habló con ellos diariamente, o no tuvo tanto contacto con ellos tan frecuentemente.

Reacciones típicas ante la muerte de un padre o una madre

Mientras que es verdad que desde el tiempo en que usted fue niño se imaginó, y quizás temió, que su madre o padre murieran algún día, podrá no sentirse preparado para el impacto abrumador que su muerte está teniendo en usted. Numerosos pensamientos y sentimientos pasan por su cabeza. Su cuerpo reacciona con padecimientos físicos y síntomas. Surgen preguntas emocionales y espirituales mientras reflexiona en el significado de la vida sin su padre o madre.

¿Cómo puede ser esto?

Es difícil entender que su padre, quien siempre ha estado ahí, se haya muerto. Tal vez hubo tantas cosas que hicieron juntos o que hubiera querido haber hecho con ellos. Ahora se tiene que adaptar a una nueva manera de percibir el mundo sin su padre.

Nadie los puede reemplazar

Su padre o madre es irremplazable, sin importar si fueron su padre o madre por nacimiento, por adopción, o por circunstancias. Ya sea que se llevaban bien o estaban experimentando retos en su relación, su muerte sacude a la estructura familiar y tiene efectos profundos en la percepción que tiene usted de sí mismo como miembro de la familia. Quizás una gran parte de su identidad y/o de su horario cotidiano implicaba cuidar a su padre o madre; todo eso cambió con su muerte. Sin importar su edad, o cuánto tiempo ha sido independiente de ellos, usted podrá encontrarse anhelando ser el pequeño niño o niña de alguien otra vez. O se encontrará pensando, “Nadie me va a querer o me va a cuidar como lo hizo mi padre o madre.”

Tengo tanto que hacer

Si este es su primer padre o madre que fallece, no solamente estará pasando por su propio proceso de duelo, sino que seguramente será testigo del duelo de su padre o madre sobreviviente. Quizás necesiten que usted los consuele en su pena. Quizás ahora sea su responsabilidad cuidar a su padre o madre sobreviviente. Encargarse de las tareas

de las cuales se encargaba la persona que murió podrá ser desalentador físicamente y emocionalmente. Reconocer que ahora todos los asuntos los tiene que atender usted lo puede dejar agotado y abrumado.

Si este fue su segundo padre o madre en morir

Usted ha adquirido un nuevo título. Ahora es un “huérfano adulto”. Aunque el término huérfano se utiliza con más frecuencia en referencia a un niño joven, el hecho es que usted ya no tiene padres que viven. Este cambio podrá marcar el comienzo de una segunda crisis de identidad a medida en que lucha con el significado de ser la generación mayor en su familia inmediata.

Su herencia emocional

Considere los rasgos y lecciones de vida que le dio su padre o madre. ¿Cuáles son algunas de esas características, valores, y maneras de ser en el mundo que usted atesora? ¿Cómo defenderá sus ideales o cómo continuará persiguiendo sus metas? ¿Qué les dirá a otros que no lo conocieron como usted lo conoció, acerca de quién fue su padre o madre?

Descubrimientos mixtos de felicidad y tristeza acerca de usted mismo

¿Qué está descubriendo acerca de usted mismo mientras atraviesa el proceso del duelo? ¿Es usted más fuerte o capaz en algunas áreas de lo que usted hubiera anticipado? Claro que usted probablemente hubiera preferido tener a su padre o madre todavía vivo y no estar aprendiendo estas lecciones. Pero dado el hecho de su muerte, ¿Existen algunas cosas que usted admira de cómo está usted manejando las cosas o su duelo?

Reacciones mixtas de los demás

Desde que murió su padre o madre, probablemente usted ha estado sorprendido, positiva y negativamente, por las reacciones de sus amigos y compañeros del trabajo. Ha escuchado frases como: “Bueno, tuvo una buena vida”, “Por lo menos ya no está sufriendo”, “Sabías que esto pasaría algún día; ahora eres libre de vivir tu vida como tú quieras” o incluso “Todavía no lo superas”. Algunas personas simplemente no entienden. Sin embargo, otros pueden aparecer de la nada con palabras de condolencia y acciones que ayudan.

Después de la muerte de su padre o madre

- Se encontrará queriendo estar con otros familiares que conocieron bien a su padre o madre.
- Por otro lado, podrá sentirse aprensivo de estar con otras personas y prefiera estar en algún lado solo en donde pueda llorar en privado.
- Podrá encontrar una sensación de consuelo al estar en casa de ellos, o podrá ser difícil entrar por la puerta.

- En cierto modo sentirá alivio
- Le podrá ser difícil de creer que su padre o madre ha muerto y los extrañará cuando alcance logros que quisiera compartir con ellos
- Podrá encontrarse soñando o incapaz de concentrarse en actividades que requieran de su completa atención.
- Sus amigos no podrán entender por qué está usted teniendo una reacción tan intensa por la muerte de su padre o madre y querrán que sea la misma persona que siempre ha sido
- Puede anticipar que los días festivos y reuniones familiares podrán generar emociones intensas
- Sus pensamientos acerca del significado de la vida podrán cambiar
- Podrá tener una mayor conciencia acerca de la fragilidad de la vida
- Quizás decida cambiar sus metas, tomar nuevas decisiones y evaluar sus prioridades

Acciones que ayudan

- Deje que sus hermanos, amigos y miembros de la familia sepan cómo se está sintiendo; esté disponible para dar y recibir apoyo unos con los otros
- Invite a platicar acerca de los recuerdos que tienen de su padre o madre
- Establezca un espacio conmemorativo en su casa; ponga flores o velas, una foto de su padre o madre, un lugar para escribir mensajes o pensamientos
- Dese suficiente tiempo para llorar y procesar sus sentimientos
- Cuídese muy bien y sepa que su corazón está sobrellevando la muerte con pequeños pasos

www.OurHouse-Grief.org
West LA: 310-472-1511 / Woodland Hills: 818-222-3344