

# EL DUELO DE LOS *abuelos*

La pérdida de un nieto puede afectarle a usted de forma diferente que a su hijo. Usted ha pasado muchos años siendo padre y protegiendo a su hijo del dolor físico y emocional. Ahora, su hijo puede estar pasando el dolor, tanto físico como emocional, más grande que haya sentido. Y este es un dolor que usted no puede "hacer desaparecer." Puede que ver a su hijo sufrir le haga sentirse impotente y frustrado por no poder ayudarle.

A la vez, usted también está sufriendo la pérdida de su nieto y el sueño de una relación especial con él. Quizás se haya preguntado cómo sería su nieto y si se parecería a la familia. En su mente, quizás se había imaginado momentos familiares especiales juntos, como cumpleaños y vacaciones. Atravesar por el duelo le ayudará a ajustarte a la pérdida tan terrible que acaba de experimentar.

Cuando un niño fallece, muchas veces la atención se centra en los padres y los abuelos pueden sentirse olvidados. Sin embargo, el dolor de los abuelos puede ser el doble de intenso. Sufrir la pérdida de su nieto y ser testigo a la vez de la agonía de su propio hijo puede dejarle con la sensación de ser totalmente incapaz de aliviar el dolor tanto suyo como de su hijo. Es muy importante poder hablar sobre los sentimientos que está teniendo. Comparta lo que piensa y lo que siente con amigos y familiares. Debido a su propio dolor, puede que a su hijo le cueste mucho ser consciente de reconocer los sentimientos de pérdida que usted tiene.

## A CONTINUACIÓN, DESCRIBIMOS CUATRO EXPERIENCIAS DE DUELO CON LAS QUE PODRÍAN SENTIRSE IDENTIFICADOS USTED MISMO, SU HIJO U OTROS FAMILIARES:

Estas experiencias son aspectos comunes del duelo. Es importante saber que las fases no necesariamente se encuentran en este orden. Algunas personas tienen estos sentimientos que vienen y van, sienten más de uno a la vez o incluso se saltan uno totalmente. No hay una forma correcta o adecuada de atravesar el duelo.

Quizás prefiera dejar su dolor a un lado para apoyar y consolar a su propio hijo o hija que está en duelo. Sin embargo, es importante que se permita usted tener su propio duelo y atravesar las fases del duelo a su propio ritmo. Su duelo y cómo atraviesa cada fase es algo totalmente personal de cada uno.

### **Entumecimiento o Protesta**

Puede que haya pasado un sentimiento de insensibilidad cuando se enteró de la pérdida de su nieto o de protesta antes la injusticia contra la muerte. Esto puede haber estado caracterizado por signos mentales y físicos de estrés.

### **Búsqueda y Anheló**

Puede que se encuentre completamente absorto en el recuerdo de su nieto y buscando todos los recordatorios de su nieto. Durante este tiempo, es posible que usted atesora todos los recuerdos de su nieto, sus fotografías, juguetes, libros, un mechón de pelo, sus cobijas y/o ropa.

### **Desorganización y Desesperación**

Durante este tiempo, es posible que comience a darse cuenta de la pérdida de su nieto. Puede que usted se sienta incapaz de actuar y comience a aislarse de los demás.

### **Reorganización**

En este momento, puede que su duelo comience a aliviarse, poco a poco. Quizás descubra que su vida ha cambiado y ha adoptado nuevos patrones de vida.

# EL DUELO DE LOS *abuelos* CONTINUACIÓN

## FORMAS DE APOYAR A SU HIJO

Puede que se esté preguntando qué puede hacer por su hijo. Como padre o madre, quizás sus instintos le lleven a querer asumir el control, manejar la situación, tomar decisiones y proteger a su hijo de cualquier dolor adicional. Sin embargo, es muy importante que su hijo tome decisiones como parte del proceso del duelo. Algunos hijos pueden enojarse si usted intenta tomar el control de la situación, independientemente de sus razones.

En este momento, usted desempeña un papel extremadamente importante en la vida de su hijo. Manténganse presente y haga saber a su hijo que está disponible para ayudarlo del modo que lo necesite. Usted no puede atravesar el duelo por su hijo, pero sí puede hacer de guía para él durante este proceso.

Intente no decirle a su hijo lo que debe o no hacer o sentir. Evite afirmaciones como: "Ahora está en un lugar mejor", "Dios lo necesitaba más que nosotros" o "sigues teniendo otros hijos". Aunque su intención sea la de reconfortar su hijo, este tipo de afirmaciones no van a aliviar su dolor y, de hecho, podrían hacerle más daño o causar que se distancie.

Puede que descubra que lo más importante que puede hacer es simplemente estar presente y escuchar. Deje que su hijo haga su duelo a su manera. Fomente el diálogo y la expresión sincera del dolor y los recuerdos. Puede ser útil crear rituales con su hijo para honrar la vida y memoria de su nieto. Como padre, usted ha guiado a su hijo por la vida. En este momento, el papel de usted es igualmente importante, por eso debe estar ahí para su hijo y brindarle su amor, consejo y apoyo durante este momento tan difícil.