

AYUDÁ PARA *seguir adelante*

Nadie puede quitarle el dolor que siente después de la muerte de su hijo. El luto es un proceso personal que puede ser doloroso, abrumador y, a veces, muy solitario. Aunque ahora no se le parezca, hay pasos positivos que puede dar para ayudarse a sobrellevar. A continuación, le presentamos algunas sugerencias para ayudarlo a avanzar en su duelo.

NO HUYA DE SUS SENTIMIENTOS

La muerte de su hijo afecta su cuerpo, mente y espíritu. Quizá se sienta aturdido o insensibilizado; puede tener muchas emociones diferentes, incluso todas a la vez. Todo esto es una parte normal de su duelo. Permítase lamentar y llorar cuando tenga que hacerlo. No existe ninguna regla acerca del modo "correcto" de pasar el duelo ni tampoco una cronología de cuánto tiempo debe durar su duelo. Tome las cosas "día a día" y transite el duelo a su propio ritmo.

PASE TIEMPO CON LAS PERSONAS QUIÉN LE BRINDAN CONSUELO

Cuando uno lo está pasando mal, es difícil pedir ayuda a los demás. Encuentre a alguien con quien le guste pasar tiempo y hablar, alguien que sepa escuchar cómo se siente usted sin juzgarlo. Puede ser un familiar, un amigo cercano o un miembro de su iglesia. Rodéese de personas que le brindan consuelo, paciencia y entendimiento.

DIGALE A LA GENTE LO QUE NECESITA

A menudo ocurre que quienes quieren ayudarlo sencillamente no saben qué hacer. Dígales qué le ayuda y qué no. No se preocupe en decir lo que sea correcto, hable desde el corazón. Usted tiene todo el derecho de hacer lo que sienta que es mejor para satisfacer sus necesidades.

ENCUENTRE FORMAS DE LIBERARSE DEL ESTRÉS

Sus sentimientos de pérdida y tristeza no solo son emocionalmente difíciles, sino que además pueden provocar estrés físico en su cuerpo. La fatiga o el insomnio, la ansiedad y las enfermedades físicas son situaciones comunes. Descanse y lleve una alimentación equilibrada. Aliméntese e intente hacer cosas que le gusten. Cuidándose no significa que esté sintiendo lástima por usted mismo ni que se haya olvidado de su hijo, significa que se está cuidando durante el proceso del duelo y de recuperación.

ES UN PROCESO LARGO

Para algunas familias, superar el duelo puede ser un proceso largo. Por el camino, póngase metas pequeñas y realistas, momento a momento y día a día. Tenga paciencia consigo mismo; su proceso de duelo tomará tiempo. Recuperarse no significa que vaya a olvidar a su hijo; el proceso de recuperación le ayudará a encontrar la paz.

ESPERE ANTES DE TOMAR DECISIONES IMPORTANTES

Este no es el momento de tomar decisiones importantes, como las relacionadas con su pareja, su empleo o el lugar donde vive. Espere hasta que el estado de choque y la insensibilidad empiecen a desaparecer. Algunos profesionales han recomendado a las familias retrasar las decisiones importantes en sus vidas hasta dos años después de la muerte de un hijo.