

COMO *amigos y familiares* PUEDEN AYUDAR

A los familiares y amigos les puede resultar difícil comprender la intensidad del dolor de los padres que han perdido a un hijo, algo que le pueda dejar a usted con sensación de soledad. Aunque a ellos también les duele la pérdida de su hijo, las reacciones de ellos al duelo pueden ser diferentes porque el dolor de usted es muy superior al de ellos. Quizás descubra que algunas personas estén incómodas e intranquilas cuando estén con usted; no saben qué decir o hacer, o les preocupa decir o hacer lo que no deben. Por eso, algunos amigos y familiares quizás mantengan cierta distancia física o emocional. En algunos casos, quizás necesiten que usted les de permiso para expresar sus propias emociones. También puede ocurrir que usted se sienta abrumado por tanto apoyo de familiares y amigos durante los primeros días en casa, seguido por poco apoyo después. Como su duelo es muy diferente al de otros familiares y amigos, puede que ellos piensen que no hay nada que hacer. Quizás no sepan cómo ayudarle, aunque quieran hacerlo.

ESTA BIEN PEDIR AYUDA

Dígale a sus familiares y amigos que usted necesita ayuda física, emocional y espiritual. Al dejar que sus familiares y amigos le ayuden con las cosas más sencillas, ellos pueden demostrar el amor que sienten por usted y por su hijo, sobre todo en un momento en que quizás tengan problemas para encontrar las palabras adecuadas para expresar su tristeza por su pérdida.

AQUÍ HAY ALGUNAS COSAS QUE LES PUEDE PEDIR A SUS FAMILIARES Y AMIGOS:

- Hacer recados
- Ofrecerse a llevar a alguien a casa
- Cocinar
- Lavar ropa
- Ayudar a ordenar la casa o el jardín
- Cuidar de los demás niños
- Sentarse y escuchar
- Compartir un viaje en auto
- Hablar con usted de los recuerdos que tienen de su hijo
- Cuidar de sus mascotas

En este momento, puede que usted sienta que tiene que cuidar de los demás mientras comparten su duelo. Puede que usted tenga muchas visitas en casa y se sienta obligado a hacer de anfitrión. No sienta que tiene que hacerse el fuerte para los amigos y familiares que vienen a ofrecerle apoyo. Vienen porque quieren brindarle apoyo a usted.

SEGUIR PIDIENDO AYUDA

Puede que sus familiares y amigos piensen que su proceso de duelo va a ser breve porque creen que el dolor por su hijo debe ser temporal. A medida que pasa el tiempo, quizás sienta que ya no tiene el apoyo que le gustaría tener de amigos y familiares. Puede que sienta que se han olvidado de su hijo y de usted. Sin embargo, sus familiares y amigos sí quieren ofrecer su apoyo y puede que no sepan que usted lo necesite. Dígalos cómo se siente y cuáles son sus necesidades. Meses o incluso años después del fallecimiento de su hijo, sigue siendo natural pedir ayuda. Sus sentimientos son válidos y el duelo puede ser de naturaleza impredecible. Acepte sus propios sentimientos y no dude en pedir ayuda a sus amigos y familiares.