

# POSIBLES *sentimientos*

*El duelo es algo muy personal y su forma de llevarlo puede depender de su cultura, experiencias anteriores y tradiciones. Es posible que se encuentre con sentimientos, pensamientos, comportamientos e incluso problemas físicos que nunca haya tenido. Cada persona pasa por el duelo de forma diferente y durante distintos periodos de tiempo. Es importante comprender que lo que usted siente es natural. Tenga paciencia, deje que sus sentimientos vengan y vayan, cuídese y busque apoyo en sus familiares, amigos y profesionales, si es necesario. Dese tiempo para proceso de luto, esto ayudara con su recuperación y bienestar durante este tiempo.*

## LA EXPERIENCIA DEL DUELO:

El destacado psiquiatra John Bowlby ha presentado la siguiente información sobre el duelo, donde se indica que existen idas y venidas entre estas experiencias. También puede experimentar muchos de estos sentimientos juntos en diferentes momentos.

### **Insensibilidad o Protesta**

Puede que usted haya experimentado una sensación de entumecimiento por la pérdida de su hijo que usted se manifieste contra ella; esta reacción puede haber estado caracterizada por signos mentales y físicos de estrés.

### **Desorganización y Desesperación**

Es posible que comience a reconocer la pérdida de su hijo. Puede que se sienta abrumado y comience a dejar de lado a los demás.

### **Búsqueda y Anheló**

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

### **Reorganización**

Su luto se integra más en su vida diaria. Puede que usted se sienta que su vida ha cambiado y que usted ha adoptado nuevos patrones de vida.

## EL LUTO FAMILIAR

El luto es una experiencia tanto personal como compartida con la pareja, los hijos y los demás familiares. Cada persona tiene su propia forma de reaccionar al luto y puede que no sea capaz de apoyar totalmente a los demás familiares. A continuación, se escriben algunos aspectos importantes del luto familiar.

### **Comunicación Abierta**

A menudo, uno quiere proteger a su pareja, tanto como a los otros hijos, de las intensas emociones que conlleva el luto. Sin embargo, no hablar sobre el luto puede conducir a un mal afrontamiento y relaciones tensas con el tiempo. Se ha demostrado que hablar sobre su hijo y sobre los sentimientos de dolor con su pareja, sus otros hijos y los demás familiares ayuda a las familias sobrellevar el luto.

### **Permitir Las Experiencias De Luto Individuales**

Algunas veces esperamos que nuestra pareja, nuestros hijos y otras personas se sientan y actúen de una cierta forma después de un fallecimiento. Llorando, la tristeza y otras expresiones externas de dolor serán diferentes en cada miembro de la familia. Algunas personas pueden creer que el modo en que otros familiares se sienten o actúen puede significar que no les importa el fallecimiento del hijo tanto como a otros o que ya han "superado" el fallecimiento. Si todos los familiares dejan claro cómo se están sintiendo, se pueden evitar las suposiciones y comprender mejor como está llevando cada persona su luto.

### **Encontrar Tiempo Juntos Dejando de Lado el Luto**

Aunque pueda parecer cruel, la vida continúa más allá de la pérdida tan devastadora que han sufrido. Encontrar tiempo para disfrutar juntos una actividad les ayudará a mantener una conexión importante entre ustedes mientras procesan la ausencia del hijo fallecido. Recuerde que es saludable reír, sonreír y ser una familia incluso después de una tragedia.

# POSIBLES *sentimientos* CONTINUACIÓN

## EMOCIONES

Sus emociones también pueden refluir y fluir entre los que se indican a continuación:

### **Incredulidad y Negación**

Nadie espera que un niño fallezca. Al principio, puede que usted esté en estado de choque y aturdido o con una sensación de irrealidad. El fallecimiento de un hijo parece ir contra la ley fundamental de la naturaleza. Puede que su primer pensamiento sea: "esto no está ocurriendo" o "tiene que haber un error". Este aturdimiento emocional protege nuestra mente y permite una aceptación de la realidad poco a poco.

### **Culpa y Autorreproche**

El profundo dolor que usted siente puede estar acompañado por la sensación de culpa. Algunos padres se culpan a sí mismos por lo que hicieron o no hicieron. La culpa es también una respuesta muy normal a un acontecimiento traumático. Es una forma de procesar lo que ha ocurrido con la intención de dar sentido a algo que no tiene sentido.

### **Enojo e Impotencia**

No es raro sentirse enojado a medida que va haciéndose evidente el impacto total de lo que ha ocurrido. Puede que usted se sienta enojado hacia el médico de su hijo, el personal del hospital, su pareja u otros familiares. El enojo es, a menudo, una respuesta a sus sentimientos de impotencia frente a esta situación. Puede que se cuestione sus creencias religiosas, culturales y tradiciones. También puede ocurrir que usted se aleje de los amigos y familiares.

### **Soledad y Anhelos**

Puede que usted sienta una gran variedad de emociones, como un extraño sentido de soledad, incluso cuando esté rodeado de familiares y amigos. El anhelo que siente puede hacer que usted sueñe con su hijo y que incluso escuche su voz. Quizás se sienta preocupado, confundido o inseguro. Aunque todos estos sentimientos son naturales, quizás le ayudara compartirlos con otros miembros de su familia y con sus amigos.

### **Envidia y Resentimiento**

Mientras usted lamenta la pérdida de su hijo, es posible que vea cosas que le recuerde de su pérdida en todos lados. Quizás usted sienta enojo, envidia o resentimiento hacia otros padres. Todas estas reacciones son normales.

## SÍNTOMAS FÍSICOS

A veces, sus emociones pueden afectar a sus sensaciones corporales, sobre todo durante un momento de crisis. Su cuerpo puede experimentar una amplia gama de síntomas físicos, la mayoría de los cuales son respuestas perfectamente normales al duelo. Por ejemplo, puede que le duelan los brazos por el anhelo de tener alzado a su hijo. A continuación, se describen otros síntomas físicos comunes:

- Alteraciones del sueño/sueños
- Cambios en el peso y el apetito
- Debilidad y fatiga
- Enfermarse con más frecuencia
- Inquietud/ansiedad
- Falta de aire
- Taquicardia
- Presión en el pecho o garganta
- Confusión de fechas, tiempo, donde está, o que está haciendo
- Olvidos
- Dificultad para concentrarse
- Sensibilidad al ruido
- Boca seca

Las expresiones físicas y emocionales de dolor disminuirán con el paso del tiempo, sobre todo si usted se permite sentir y expresar sus emociones y se toma el tiempo necesario para su luto. Si los síntomas físicos persisten o si usted siente que el luto afecta a su salud, le recomendamos que hable con su profesional de cuidados médicos.