



*Quizá le resulte difícil comprender la intensidad del dolor de un padre que ha perdido a su hijo. Puede que se sienta incómodo y sin saber qué hacer con los padres o bien preocupado acerca de qué decir y cómo decirlo. Algunas personas creen que no hay nada que puedan hacer para ayudar, pero hay muchas cosas que usted puede hacer para demostrar cuánto le importan.*

**DEMUESTRE QUE USTED ESTÁ DISPONIBLE PARA LOS PADRES Y FAMILIARES QUE ESTÁN PASANDO POR EL DUELO.**

Mantenga contacto frecuente y regular con la familia. Aunque quizá no se lo digan con palabras, es muy importante para ellos saber que usted está ahí y que está dispuesto a ayudar. No espere a que ellos le llamen o le pidan ayuda. Usted puede ofrecerse para:

- Hacer recados
- Cocinar
- Ayudar a ordenar la casa o el jardín
- Cuidar de sus mascotas
- Cuidar de su casa durante el funeral
- Cuidar de los demás niños

**DEJE QUE LOS PADRES Y FAMILIARES TRANSITEN SU DUELO A SU PROPIO RITMO.**

A cada persona le toma un tiempo distinto aceptar la pérdida y cada uno reaccionamos de forma diferente en nuestro dolor. Aliente a la familia a tener paciencia. No deben intentar hacer demasiadas cosas ni esperar demasiado de ellos mismos durante esta etapa. Lamentablemente, a menudo dejamos a las personas que sufran solas porque, aunque todos esperamos que exista cierta fase de “duelo normal”, los amigos y familiares están deseosos de volver rápidamente a ser ellos mismos y, de este modo, quizás no se percaten de la intensidad del dolor de los demás. Esto puede dejar a la familia con sensación de no ser comprendidos e intensificar su aislamiento. Su atención afectuosa y el paso del tiempo tendrán efectos considerablemente positivos en la familia.

**TENGA EN CUENTA QUE SU PÉRDIDA NO TERMINA EN EL FUNERAL.**

Algunas personas creen que el duelo por un niño solo dura algunos meses, pero los padres extrañarán a su hijo durante el resto de sus vidas. Llame o envíe una tarjeta a la familia el día del cumpleaños del niño o en Acción de gracias, Hanukkah, Navidad o cualquier festividad que se celebre en la familia. Los primeros años serán los más difíciles. Recordar momentos felices o compartir historias acerca del niño les hará entender que usted también tenía recuerdos especiales y que su hijo no será olvidado.

**DEBE ESTAR DISPUESTO A ACEPTAR LOS CAMBIOS.**

Puede que las familias hagan cambios en sus vidas a medida que aprenden a vivir sin su hijo. Quizá también cambie la forma de relacionarse con amigos y familiares. Tenga paciencia. Mantenga contacto con la familia a medida que su duelo continúa después del estado de choque y de la incredulidad iniciales. Llámelos por teléfono, escúchelos y visítelos según sea adecuado para usted y para la familia. Al principio es normal que la familia quiera evitar actividades sociales. Anímeles cariñosamente a que salgan a dar un paseo, ver una película o a almorzar. Si le dicen que no, sea comprensivo y, con el paso del tiempo, vuelva a preguntárselo.

**DEBE SABER ESCUCHAR.**

Deje que los padres y los familiares hablen. Acepte que no hay nada que pueda decir que justifique que su hijo haya fallecido. Evite contar historias acerca de sus pérdidas o decir a los padres cómo deberían sentirse. Su duelo por la pérdida de su hijo es individual. Lo más importante que usted puede hacer es escucharles y permitir momentos de silencio en lugar de llenar el espacio vacío con conversaciones.



QUÉ COSAS ÚTILES PUEDE DECIR:

- Lo lamento mucho.
- No sé qué decir.
- Si quieres hablar de ello, aquí estoy.
- Hoy me he acordado de tu hijo.
- Estoy aquí si me necesitas.
- Mencionar el nombre del niño.
- Te quiero.
- Puedes llorar, no pasa nada. Estoy aquí.

QUÉ COSAS DOLOROSAS NO DEBE DECIR:

- Es para bien.
- Por lo menos tienes otros hijos.
- Así lo quiso Dios.
- ¿Vas a tener otro bebé?
- Sé como te sientes.
- Ahora tienes un ángel.
- Ahora tu hijo está en un lugar mejor.
- El tiempo lo cura todo.