



Children's National™

Servicios de **Capellanía**



# Amigos Y Familiares

El cuidado de los seres queridos

Cuidando a Ti Mismo

**E**l hijo de su hijo ha fallecido y ya nada volverá a ser igual... (Consulte, “Abuelas y abuelos: los otros padres”)

El hijo de su hermano o hermana ha fallecido y ya nada volverá a ser igual.

El hijo de un amigo íntimo ha fallecido y ya nada volverá a ser igual.

El dolor es profundo y fuerte. Nadie puede decir que este duelo es más o menos “real” que el que experimentan los padres por la pérdida de su hijo. Pero es diferente.



## Usted está en duelo por la pérdida de un niño especial; y también por el duelo de los padres del niño.

De alguna manera, su duelo puede ser más “puro” que el de los padres del niño. Tal vez porque es probable que no sea usted el responsable de planificar y realizar el funeral y el entierro ni de decidir qué hacer con las pertenencias del niño. Esto no quiere decir que atravesará el dolor con más facilidad o rapidez. Éste es su proceso. Su relación con este niño era especial. Podemos proporcionarle este recurso para ayudarlo a pasar por proceso de este dolor. Sea compasivo consigo mismo a la vez que se preocupa por su hijo, hermano o amigo.

### Comencemos con usted:

Estar exhausto por no descansar para cuidar a los demás mientras pasan por su pena parecerá lo correcto.

Pero para ayudar verdaderamente, debe cuidarse a sí mismo.. Es muy importante que encuentre a alguien que lo acompañe y le brinde su apoyo. Alguien que escuche su tristeza y sus preguntas y ayudarle en otras cosas que necesite.

¿Quiénes son estas personas con las que puede contar cuando las necesita?:  
(Haga una lista con los nombres y los números de teléfono).

---

---

---

---

---

---

---

---

También debe pasar por su propia pena como abuelo, abuela, tío o amigo. Debe derramar algunas lágrimas por la pérdida que sufrió. Debe encontrar maneras de recordar y de decir adiós que le sirvan a usted. Observe fotografías, confeccione un álbum de recortes, dé un paseo por el lugar favorito del niño que falleció, plante un árbol o una flor.

## ¿Qué hará o le gustaría hacer para ayudarse a sí mismo a pasar por el proceso de la pérdida ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Algunos consejos útiles para saber qué hacer y qué decir

“Lo siento.”

“Me siento muy triste por ti”.

“Cuéntame algo sobre (nombre del niño)”.

“¿Deseas que llame a alguien?”.

“Tómame todo el tiempo que necesites”.

“¿Deseas que te haga compañía o necesitas estar un tiempo solo?”.

“Te llamaré a las diez (o al mediodía, o a las cuatro)”. Ahora, ¡hágalo!

**Visítelo.** No espere que alguien que está pasando por un tiempo tan difícil lo llame. Cuando llegue, siempre puede preguntar: “¿Deseas que te haga compañía?”.

**Envíe flores o una tarjeta;** o algo más creativo que sea simbólico de este niño especial. No se olvide de los hermanos del niño, a ellos también les gustará recibir una tarjeta o un obsequio de recuerdo.

**Cuéntele a la familia del niño su historia favorita sobre él.**

**Confeccione un álbum de fotografías o de recortes para compartir con la familia.** Tal vez quiera hablarles de cómo conoció al niño y el motivo por el que era importante en su vida.important in your life.

## Lloren juntos.

**Visítelo;** no espere que alguien que está pasando por un tiempo tan difícil lo llame. Cuando llegue, siempre puede preguntar: “¿Deseas que te haga compañía?”.

**Envíe flores o una tarjeta;** o algo más creativo que sea simbólico de este niño especial. No se olvide de los hermanos del niño, a ellos también les gustará recibir una tarjeta o un obsequio de recuerdo.

## Cuéntele a la familia del niño su historia favorita sobre él.

Confeccione un álbum de fotografías o de recortes para compartir con la familia. Tal vez quiera hablarles de cómo conoció al niño y el motivo por el que era importante en su vida.

## Lloren juntos.

**Probablemente pueda ayudar a cocinar, limpiar, hacer las compras, lavar la ropa;** pero primero pregunte, y pregunte cómo quieren que lo haga. Quizá no importe, pero es algo que la familia puede sentir que tiene bajo control.

## Ofrézcase como voluntario para llevar a los hermanos a sus actividades.

**Ofrézcase como voluntario para llamar a las personas que quizá no recibieron la noticia;** por ejemplo, el dentista o los maestros de los hermanos, de modo que estén preparados para interactuar de manera compasiva la próxima vez que los vean.

## Algunos consejos importantes para saber qué no debe decir o hacer \_\_\_\_\_

“Comprendo cómo te sientes”.

“Fue la voluntad de Dios”.

“Fue para bien”.

“No hay mal que por bien no venga”.

“Debes ser fuerte, no llores”.

“Eres joven, puedes tener otros hijos”.

“Dios lo necesitaba más que tú”.

“Está en un lugar mejor”.

“Ya lo superarás”.

**No guarde las cosas de la habitación del niño porque sus padres:** “no necesitan ver esto”, “no necesitan hacerlo”, o “no pueden sobrellevarlo”. Lo hacen; y pueden hacerlo. Hágales saber, cuando lo mencionen, que está disponible para ayudarlos en lo que necesiten. Siga su ejemplo. No hay un momento correcto para guardar o donar las cosas.

**No presione a los padres ni decida por ellos si los hermanos deben asistir o no al velorio en el horario de visita, al funeral o al entierro.** Si tiene alguna pregunta o inquietud,

infórmeleso a los padres para saber lo que han considerado. Aliéntelos a averiguar qué desean hacer los hermanos. Quizá deseen ir a la funeraria, pero no ingresar a la habitación en la que se encuentra el cuerpo de su hermano. Puede ofrecerse como voluntario para quedarse con ellos en la antesala.

**No les diga a los hermanos que deben ser fuertes para su mamá y papá.** Para ellos también es un momento difícil, triste e incluso aterrador. Los han separado de sus padres por la necesidad de tiempo y atención que tuvieron que brindarle al niño que falleció. Los hermanos deben tener la seguridad de que sus padres no se olvidarán de ellos porque están pasando un dolor muy grande, ni que los abandonarán porque la tristeza de haber perdido a un hijo es muy difícil de sobrellevar. Hay otras maneras en que los hermanos pueden “ayudar” a sus padres sin reprimir sus propias emociones. Pero usted puede convertirse en alguien especial para los hermanos : alguien que los escuche y a que los anime a que compartan con sus padres lo que sienten y lo que necesitan.

**No dé consejos si no se lo piden.**

**No diga: “Lláname si necesitas algo”.** Simplemente levantarse a la mañana es una gran decisión. ¡Llámelos usted!

**No intente buscarle sentido a esta muerte absurda ni buscarle un significado profundo.** Puede preguntarles a los padres y a los hermanos el significado que encuentran o lo que este niño les ha enseñado a lo largo de su vida, y especialmente lo que les ha enseñado esta experiencia.

**No abandone a los padres ni a los hermanos.** En ocasiones, el dolor ajeno puede parecernos casi insufrible. O bien, nos avergüenza nuestro propio duelo o el hecho de no saber qué decir o qué hacer. Es posible que sintamos que nos estamos entrometiendo. No se preocupe si no afronta esta situación de manera perfecta; o incluso si no la afronta bien. Se supone que nadie sea un experto en esto. Simplemente esté presente. Sea compasivo. Ame a sus seres queridos.



# Etapas Típicas de

**CONMOCIÓN**

**NEGACIÓN**

**ENOJO**

**NEGOCIACIÓN**

**DEPRESIÓN**

**ACEPTACIÓN**





# el Duelo



Ésta parece ser una lista acertada y prolija. Pero ninguno de estos sentimientos se experimenta con claridad. Tampoco es obligatorio seguir este orden en particular. Alguien puede atravesar todas estas etapas de manera consecutiva y después comenzar a repetirlas. En cualquier orden. Una segunda etapa de enojo puede ser mucho más aguda e intensa que la primera.

No intente apresurar a su amigo o familiar a que atraviese estas etapas ni espere que las siga en un orden en particular que tenga sentido para usted. Tendrá sentido para la persona que está sufriendo. También recuerde que las personas sufren de manera diferente. Depende mucho de las experiencias de pérdida que hayan tenido previamente en sus vidas, de cómo las resolvieron o si no las resolvieron. La edad y las etapas del desarrollo afectan la manera en que las personas pasan por la pérdida de un ser querido. Los niños pequeños, los adolescentes y los adultos tienen diferentes capacidades para experimentar, comprender y comunicar sus sentimientos. Los hombres y las mujeres suelen hacer el duelo de maneras diferentes. No juzgue. Si es posible, esté presente durante el proceso de dolor de su amigo o familiar. Hágale saber que estos sentimientos son normales y que a usted, los sentimientos y el llanto eso no lo intimidará porque

lo quiere .

SIN EMBARGO, esté alerta a los signos de un proceso poco saludable.

Un padre que convierte la habitación de su hijo en un santuario y no permite que nada interfiera con su conducta, un padre que no puede prestar atención a los demás hijos o alguien que espera que los hermanos reemplacen por completo al hijo que falleció (por ejemplo, al ignorar su individualidad o exigir que un hermano se haga miembro de un equipo de fútbol americano porque el hijo que falleció era un mariscal de campo destacado). Otro enfoque poco saludable para el hermano puede ser que éste decida que debe ser exactamente como el hermano que falleció. Si mantiene una relación estrecha y de confianza con el padre o el hermano, advierta lo que observa, pero sin juzgar.

Además, no espere que el dolor sea constante; ni para su amigo o familiar ni para usted. Después de los momentos de mayor desesperación pueden venir momentos de suma alegría. Sentir placer, jugar, descansar y disfrutar de la vida también forma parte del ciclo del duelo. Sin embargo, éstas también pueden ser ocasiones en las que surgen sentimientos de culpa. Recuerde a sus seres queridos, y recuérdese a usted mismo, que disfrutar de la vida no significa que están olvidando, ni que olvidarán, al niño que falleció. Siempre se sentirá la ausencia de este niño y siempre se sufrirá su pérdida. Pero también se disfrutará la vida.

Cuídese y cuide a sus seres queridos tanto como sea posible. Busque ayuda en los momentos en los que el dolor sea muy difícil de sobrellevar.





**Para mas información, entre en contacto con**  
**Bereavement Coordinator**  
**Children's National Medical Center**  
**Washington, DC**  
**202-476-3321**  
**[www.childrensnational.org](http://www.childrensnational.org)**

**Síganos en Facebook**  
**[bit.ly/2e10t3K](https://bit.ly/2e10t3K)** 



**Children's National™**