



Children's National™

Servicios de Capellanía

A close-up photograph of a woman's face, looking down with her hand resting on her chin. The image is partially obscured by a large black shape that frames the text.

# LOS MODOS DE REACCIONAR DE LAS MUJERES

Cuando Las Mujeres Sufren

**Su hijo ha fallecido y ya nada será igual...**

**Los padres sufren de modos diferentes.**

**Las madres y los padres tienen relaciones distintas con sus hijos.**

**Desde la infancia, a las mujeres y a los hombres se les enseña cuáles son las maneras adecuadas de expresar los sentimientos profundos.**

**La cultura de las personas también influye en la forma de sufrir y en lo que cada uno considera que es la forma apropiada de hacerlo.**

Pasar por el dolor de una pérdida es verdaderamente un proceso solitario: incluso cuando otras personas a su alrededor también estén viviendo todos pueden sentirse solos. A veces es difícil expresarle sus sentimientos a su pareja.

Pero el proceso es muy importante. Es el modo en que volvemos a armar nuestro mundo después de que ha sido destrozado.

También es importante que las madres y los padres comprendan por qué cada uno pasa por este proceso de la forma en que lo hace.



En este folleto se destaca algunos de los modos en que las mujeres suelen sufrir. También le proporcionamos un folleto sobre la manera en que sufre el hombre.

Léalos y compártalos con su pareja para que los dos puedan contar con información para comprender qué puede estar sucediéndoles mientras pasan por la pena de la pérdida de su hijo.

Cuando fallece un niño, la mayoría de las personas piensan de inmediato en la madre. Es muy probable que usted se convierta en el centro de preocupación de su familia y de sus amigos.



Es posible que las personas la llamen o pasen a visitarla, le ofrezcan ayudar con sus otros hijos o con las tareas domésticas, y expresen su afecto mediante caricias, abrazos, consuelo y protección de forma inmediata y natural.

Éste es un modo socialmente aceptable en que las mujeres que están tristes por la pérdida de un hijo pueden relacionarse.

A usted le interesará más expresar sus sentimientos, mientras que quizá a su marido o pareja le interese más encargarse de ciertas cosas y de solucionar lo que pueda.

Ambos son modos normales y adecuados de sobrellevar una pérdida terrible.

Las mujeres suelen ser menos estructuradas que los hombres respecto a cuándo y dónde mostrar su dolor. Si algo le recuerda a su hijo fallecido, es más probable que usted reaccione de forma más espontánea y emocional que su marido o pareja.

Es posible que los hombres “programen” un momento para conectarse con sus sentimientos, para permitir que el dolor salga a la superficie. Es posible que eviten los momentos en los que algo que les recuerde de repente a su hijo pueda desen-cadenar su dolor.

**ÉSTOS SON MODOS GENERALES EN LOS QUE LAS MUJERES Y LOS HOMBRES DIFIEREN EN LA FORMA DE SUFRIR**

**CADA PERSONA ENCUENTRA SU PROPIA MANERA.**

UNA MUJER (usted) suele llorar durante períodos más prolongados y con mayor frecuencia... Quizá quiera hablar sobre lo que le ocurrió a su hijo con muchas personas diferentes... Tal vez desee participar en un grupo de apoyo o comenzar a participar de forma más activa en la iglesia, la sinagoga o la comunidad religiosa... Es posible que desee visitar el cementerio con regularidad o conservar las cenizas de su hijo en su casa... Quizá quiera cambiar su forma de trabajo o de vida, o tomarse más tiempo para decidir sobre el futuro...

Un HOMBRE (su marido o pareja) puede estar más callado y querer pasar más tiempo solo... Es posible que no quiera hablar sobre lo ocurrido y que desee retomar el trabajo o la rutina más rápidamente... Tal vez realice más actividades que lo distraigan de los recuerdos y de la tristeza, por ejemplo, ocupándose del trabajo o de algún pasatiempo.

Quizá usted pase mucho más tiempo en su casa, donde los recuerdos de su hijo son más visibles y, por lo tanto, su dolor esté más presente todos los días, ...a cada hora.

Su marido o pareja tal vez regrese pronto al trabajo, donde estará rodeado de personas que pueden expresar sus condolencias pero que no comparten sus vivencias. Y como no está en casa por

períodos de tiempo tan prolongados, las cosas que día a día le recuerdan a su hijo aparecen con menor frecuencia que en su caso.

Pero las noches y los fines de semana son los momentos en los que estarán juntos en casa.

Ambos estarán cansados por las actividades del día. Usted quizá desee hablar; su marido o pareja tal vez no necesite hablar pero í necesite tener un momento para estar solo.

Deben adaptarse a una situación difícil...

Sencillamente DECIR que comprende que cada uno de ustedes necesita diferentes modos y oportunidades para pasar por este tiempo tan difícil puede ser muy importante.

Deben darse "permiso" mutuamente para encontrar los modos de expresarse y atravesar el duelo de acuerdo a cómo lo viva cada uno.

Expresa su intención de pasar tiempo juntos para hacer el duelo juntos aunque estén haciendo cosas diferentes cosas diferentes.

Sea respetuosa del proceso de cada uno.

## PARA USTED

Llore cuando sienta ganas.

Guarde alguna pertenencia de su hijo fallecido cerca suyo si eso le brinda consuelo.

Si necesita hablar sobre lo ocurrido y le preguntan “¿qué puedo hacer por ti?”, diga que le gustaría que la escuchasen.

Si quiere iniciar un trabajo o volver a lo que tenía, no sienta que “debe” quedarse en su casa.

¿Cuáles son algunas otras cosas que serían importantes para usted durante este tiempo?

---

---

---

---

¿De qué manera le hará saber a su marido o pareja cuáles son estas cosas? ¿Cómo le hará saber qué necesita de él?

---

---

---

¿De qué manera invitará a su marido o pareja a que le diga qué necesita él y cómo puede darle apoyo en esto sin dejar de lado sus propias necesidades?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Pesares

Un poema de Mary Oliver



Aquella vez  
que sentí que no podría  
acercarme más al dolor  
sin morir,

Me acerqué,  
y sobreviví.  
Seguramente Dios  
apoyó Su mano en mí,

Y también los amigos.  
Aun así, estaba doblegada,  
y mi risa,  
como decía el poeta,

Se había desvanecido.  
Luego dijo mi amigo Daniel  
(valiente aun entre leones)  
“No es el peso que cargas

sino cómo lo cargas  
—sean libros, ladrillos o penas—,  
la clave está en el modo  
en que lo acoges, mantie-nes su  
equilibrio

Y lo llevas cuando no puedes, y  
no quieres, dejarlo”.  
Entonces comencé a practicar.  
¿Lo has notado?

¿Has oído la risa  
que emana, de vez en cuando,  
de mi boca asustada?

Y? Cómo me detengo  
a admirar, admirar, admirar  
las cosas de este mundo  
que son buenas, y que quizá

También estén aquejadas de  
problemas:  
las rosas en el viento,  
los barnaclas en las bruscas olas,  
un amor  
que no es correspondido?



**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)**

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



**Children's National™**