



EDUCACIÓN DE PACIENTES Y CUIDADORES

Existe un mañana: Guía para padres que han perdido hijos

Esta información describe cómo puede sobrellevar la pérdida de un hijo. Esperamos que sea de utilidad para usted y su familia.

Quizás la idea de recuperarse después de la muerte de un hijo parezca difícil de imaginar en este momento. Ningún libro ni guía puede expresar por lo que usted está atravesando. El dolor de su pérdida siempre formará parte de usted, pero tratar de comprender lo que es la aflicción, de cuidarse y de crear maneras constantes de honrar la memoria de su hijo son algunas de las formas en las que puede mirar hacia el futuro.

Lo que posiblemente sienta

No existe dolor mayor que perder a un hijo. La aflicción es una respuesta normal a cualquier pérdida, pero es posible que la muerte de un hijo genere emociones más intensas. La aflicción tiene efectos psicológicos, emocionales y físicos. Lo que usted siente es exclusivo de su persona.

Algunos padres se sienten aletargados o como si estuvieran en un sueño. Algunos no pueden dormir, mientras que otros duermen todo el tiempo. Es posible que se sienta abrumado por

la tristeza, el vacío y la sensación de que la muerte de su hijo simplemente no puede ser real. Quizás en algunos días tenga más energía que en otros. Tener más de uno de estos sentimientos en un determinado momento es normal. Cada persona sufre a su manera y a su propio ritmo.

Podría sentir que el proceso de luto ocupa cada minuto de cada día, lo que dificulta estar presente en el momento. Quizás la idea de seguir adelante de cualquier forma parezca imposible. Tal vez sienta que pensar en volver a su rutina diaria es como perder la conexión con su hijo. Recuerde que no existe un esquema fijo para lo que usted está atravesando, ni una forma correcta o incorrecta de estar de duelo.

El paso del tiempo

También es posible que experimente el tiempo de forma diferente después de la muerte de un hijo. Podría sentir que el tiempo está pasando de forma rápida y a la vez lenta. No siempre se puede predecir la forma en que el paso del tiempo afectará su dolor.

Habrán momentos clave, como cumpleaños y festividades, que le recuerden al ser que ha perdido. Los acontecimientos importantes en la vida de otros niños que conozca quizás le pongan a pensar en su propio hijo y en las experiencias que esperaba compartir con él. Esos aniversarios pueden ser especialmente dolorosos, pero también es posible que sean oportunidades de volver a conectarse con las tradiciones y los rituales que eran importantes para su hijo y su familia.

Cómo sobrellevar la pérdida de un hijo

Estas son algunas cosas para tener en cuenta en los próximos días.

Tómese su tiempo

Quizás esté pensando en las decisiones que tendrá que tomar en el futuro cercano, como cuándo volver a trabajar, cómo encontrarle sentido a cada día o qué hacer con las pertenencias de su hijo. Tiene que tomar todas esas decisiones. Tómese su tiempo para tomarlas y haga lo que sea mejor para usted y su familia.

No hay un lapso de tiempo determinado tras el cual debe regresar a su rutina diaria o al trabajo. A algunas personas las reconforta la rutina familiar, mientras que otras quizás necesiten más tiempo. Si debe regresar al trabajo antes de estar listo, tómese pequeños descansos durante el día cuando necesite estar a solas.

No intente determinar lo que es “correcto” e “incorrecto”

No hay una forma correcta ni incorrecta de hacer frente a lo que usted está atravesando. Intente no compararse con otras personas y de lo que hacen para hacer frente a su propio dolor.

Usted es quien decide lo que desea hacer con las pertenencias de su hijo y cómo va a honrar su memoria. Esas decisiones les pertenecen a usted y a su familia. Piense en dichas decisiones cuando esté listo. Recuerde que hacer cambios en su casa no

significa que esté menos conectado con su hijo.

Permanezca conectado y comuníquese

Es importante que usted y su familia encuentren maneras de permanecer conectados emocionalmente. Esto puede ser difícil si cada uno de ustedes tiene diferentes formas de lidiar con su pérdida. Algunas personas sufren en silencio, mientras que otras prefieren hablar de ello. Es posible que sus necesidades no siempre sean obvias para su pareja, padre, madre o amigo, de modo que es importante encontrar formas de sentirse conectado con los demás, aun cuando parezca difícil hacerlo.

Es importante mantener una comunicación abierta y constante con aquellos que pueden apoyarle y hablar con usted acerca de su experiencia. Es posible que a las personas no les resulte fácil aproximarse a usted y quizás digan cosas equivocadas cuando lo hagan. No es necesario que comparta todo con todo el mundo, pero elegir a un amigo o familiar con quien pueda hablar quizás le ayude a mantenerse conectado mientras atraviesa el duelo.

Cómo ayudar a sus hijos

Si tiene hijos que están atravesando el duelo junto a usted, la forma en que ellos lo harán dependerá de su edad, su comprensión de la muerte y los ejemplos de quienes les rodean. Posiblemente, ellos lidiarán con la pérdida de formas diferentes y en momentos distintos.

Es posible que usted no siempre esté de acuerdo con la forma en la que ellos sobrellevan la situación, pero puede escucharles e intentar comprenderles a medida que descifra esta nueva

forma de vivir con su pérdida. También puede dedicar algo de tiempo a responder sus preguntas y a alentarlos a que expresen sus sentimientos.

Si tiene problemas para hablar con sus hijos, pida a un familiar, amigo o consejero profesional que le ayude con esto. El trabajador social puede darle más información sobre los servicios de apoyo que existen para usted y su familia.

Cómo ayudar a su hijo a sobrellevar la pérdida de un hermano (Helping Your Child Cope With the Loss of Their Sibling) es un recurso que puede serle de utilidad para ayudar a sus hijos a sobrellevar la pérdida del hermano. Puede pedirselo al trabajador social o buscarlo en nuestro sitio web:

www.mskcc.org/pe

Honre los recuerdos a través de rituales

Los recuerdos son poderosos. Algunos podrían reconfortarle, mientras que pensar en otros podría ser doloroso. Al principio, es posible que piense en la muerte de su hijo más que en cualquier otro recuerdo de él. Ese recuerdo estará siempre con usted, pero los momentos alegres que pasó con su hijo también le acompañarán.

Retomar las tradiciones familiares o crear nuevas es una manera en que usted y su familia pueden permanecer conectados a sus recuerdos. Las diferentes culturas y religiones tienen rituales para honrar la memoria de las personas. En ocasiones las familias crean sus propios rituales, como reunirse

para una comida especial o plantar un jardín. Un ritual también puede ser el tiempo que dedica a estar a solas con sus pensamientos.

Recuerde hablar con su familia cuando decida cómo honrará la memoria de su hijo.

Recursos para usted y su familia

Recursos de MSK

Sin importar en qué parte del mundo se encuentre, hay apoyo para usted y su familia. Memorial Sloan Kettering (MSK) ofrece una gama de recursos para las familias que están atravesando un duelo y para sus amigos. Puede obtener más información sobre estos recursos en

www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends

Programa Towards Tomorrow

El [Programa Towards Tomorrow](#) del Departamento de Pediatría ofrece apoyo y recursos a las familias que están atravesando el duelo por la pérdida de un hijo, tales como los siguientes:

Reuniones en persona

Un trabajador social y un enfermero dirigen nuestro grupo de apoyo en persona para padres que hayan sufrido la pérdida de hijos. Invitamos a todos los padres que hayan perdido a un hijo debido al cáncer en MSK a que se unan al grupo.

Parent-to-Parent Outreach

Parent-to-Parent Outreach es un programa que puede conectarle con padres en todo el país que también han sufrido la pérdida de un hijo debido al cáncer.

Para obtener más información sobre estos programas o para inscribirse, llame al programa Towards Tomorrow al 212-639-6850 o envíe un mensaje de correo electrónico a towardstomorrow@mskcc.org

Centro de Orientación de MSK

646-888-0200

Para algunas familias que están atravesando la pérdida de un hijo, la orientación es útil. Nuestros psiquiatras y psicólogos dirigen una clínica para personas que han perdido a hijos, donde se ofrece orientación y apoyo a personas, parejas y familias que están atravesando el duelo, así como medicamentos para ayudarles si sienten depresión.

Servicios de Capellanía (Chaplaincy Services)

212-639-5982

Nuestros capellanes se encuentran disponibles para escuchar, ofrecer apoyo a los familiares, rezar, comunicarse con grupos religiosos o clero comunitario, o simplemente para brindarle consuelo y una presencia espiritual. Cualquier persona puede solicitar apoyo espiritual, independientemente de su afiliación religiosa formal.

Otros recursos

Se ofrecen libros, recursos de instrucción y programas de apoyo comunitario a padres y hermanos. Para obtener más información sobre estos programas o para hablar sobre su pérdida, llame al trabajador social.

Bereaved Parents of the USA (BPUSA)

www.bereavedparentsusa.org

Organización nacional sin fines de lucro que ofrece apoyo a padres que han sufrido la pérdida de hijos y a sus familias.

The Compassionate Friends (TCF)

630-990-0010

www.compassionatefriends.org

Organización nacional sin fines de lucro que trabaja para apoyar a padres, hermanos, abuelos y otros familiares que están atravesando el duelo por la pérdida de un niño. Ofrece una comunidad de apoyo en línea y talleres de instrucción.

Alive Alone

www.alivealone.org

Red nacional de padres que han perdido a su único hijo o a todos sus hijos. Ofrece boletines, instrucción y recursos para promover la sanación.

GriefNet

www.griefnet.org

Ofrece grupos de apoyo en línea para diferentes tipos de pérdida, incluida la pérdida de un hijo.

Si tiene preguntas, llame a un miembro de su equipo de atención médica directamente. Si es paciente de MSK puede comunicarse con un proveedor de cuidados de la salud después de las 5:00 PM, durante los fines de semana y los feriados, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y podrá hacer búsquedas en nuestra biblioteca virtual.

Towards Tomorrow: A Guide for Bereaved Parents - Last updated on April 17, 2019

©2020 Memorial Sloan Kettering Cancer Center