



Qué pueden hacer los amigos para apoyar a los padres durante el duelo

La interrupción del embarazo y la pérdida infantil son experiencias profundas y dolorosas. A menudo, los padres que han sufrido una pérdida sienten emociones abrumadoras y complicadas de duelo, a corto y a largo plazo. Entre las emociones que pueden sentir están el shock, la tristeza, el enojo, la ansiedad, la confusión, la culpa y la responsabilidad. Es natural y normal tener estos sentimientos. Lamentablemente, y debido a que la pérdida de un embarazo o de un bebé no son temas que se aborden o entiendan de forma generalizada en nuestras sociedades, el duelo y las necesidades de los padres a veces pasan inadvertidos. Esto hace que los padres se sientan invisibles e incomprendidos.

TODOS SABEMOS QUE EL VALOR DE UNA VIDA SE BASA EN EL AMOR Y EL VÍNCULO QUE CREAMOS CON ESE NIÑO, TANTO DENTRO COMO FUERA DEL VIENTRE, EN CUALQUIER PERIODO GESTACIONAL O A CUALQUIER EDAD. Cuando un embarazo se interrumpe o cuando el bebé fallece, se pierden los sueños y las esperanzas que se habían depositado para el presente y el futuro de ese niño, así como la nueva identidad que las personas empiezan a asumir a medida que van gestando al bebé en el vientre, o a medida que se preparan para la crianza de un bebé recién nacido. Al procurar ofrecer atención y apoyo a los padres que han sufrido la pérdida, es fundamental proporcionarles un espacio abierto para su historia y validar lo que esto significa para ellos. De esta manera podemos ofrecer apoyo para sus sentimientos y su manera de expresar estos sentimientos. Cada persona sobrelleva y expresa la aflicción de una manera única y, conforme avanza el tiempo, la mayoría de las personas necesitan la compasión y el ánimo de sus amigos para poder desenvolverse en su propio proceso de duelo.

Como amigo, es posible que usted también esté dolido por esta pérdida y que sienta emociones difíciles, tanto en lo referente a la pérdida del bebé, como por el dolor que sienten sus amigos. Su dolor también es importante, y encontrar maneras para cuidar de sí mismo y de expresar su duelo es clave para que pueda tener los recursos emocionales necesarios para apoyar también a los padres que han sufrido la pérdida. Dependiendo de sus circunstancias y las de sus amigos en duelo, es posible que le sea beneficioso buscar apoyo a través de amigos, grupos de apoyo o profesionales especializados en duelo. Para algunos padres en duelo es beneficioso compartir abiertamente los sentimientos de aflicción y, en estos momentos difíciles, apoyarse de manera activa en los amigos, mientras que otros necesitan tener su espacio y privacidad para lamentar la pérdida sin sentirse influidos o responsables de los sentimientos de los demás. En especial, es conveniente evitar situaciones que lleven a que los padres en duelo sientan que también necesitan abordar el duelo o el malestar de otros.

Cómo ofrecer atención y ayuda

Al principio y debido al significado de este tipo de evento, es posible que las necesidades y los deseos de los padres en duelo no estén claros, y muchos amigos pueden sentirse incómodos o no saber qué decir. Aunque no existen unas pautas que se ajusten a las necesidades de todas las personas, los siguientes consejos pueden ser de ayuda para muchas personas que pasan el duelo:

- 1. RECONOZCA la pérdida con cariño.** Muchas personas evitan hablar de la pérdida, temiendo molestar a las personas en duelo o “recordarles” su tristeza. Puede estar seguro que usted no les está recordando algo que han dejado atrás; su dolor está presente, y la mayoría de las personas aprecian que su experiencia y dificultad sean reconocidos con expresiones de cariño y cuidado. Ofrezca apoyo sincero que refleje su capacidad e interés reales; para muchas familias, puede ser útil que las ofertas de ayuda sean específicas, o que se proporcionen ciertas elecciones (p. ej. ayuda con el funeral u otro tipo de asistencia instrumental, ayuda con las comidas, cuidado de los niños, un hombro donde apoyarse, distracción y risas), y que se ofrezcan de tal manera que para los padres sea fácil rechazarlas, si esto es lo que les resulta más cómodo. Incluso si no aceptan su oferta, apreciarán su generosidad.
- 2. NO tenga expectativas sobre cómo debería ser el duelo.** No hay una manera correcta o incorrecta de sentirse después de un evento de este tipo, y cada persona en duelo tiene sus particulares necesidades de expresión y privacidad, unión y soledad. Las expresiones de diferentes emociones intensas pueden ser uniformes o impredecibles, constantes o tumultuosas, y a menudo los padres en duelo trabajan duro para manejar su propia experiencia interior y exterior. Escuche atentamente y tome la iniciativa con los padres en duelo al estar presente y mostrarse atento, creando una atmósfera segura para que, si así lo desean, los padres puedan compartir cuando se sientan listos para ello.
- 3. NO centre la atención en usted.** La pérdida del embarazo y de un bebé son, por desgracia, experiencias comunes, pero eso no significa que la experiencia sea igual para todas las personas. Hablar de su propia pérdida puede hacer que los padres en duelo se sientan menos solos, pero no asuma que sus sentimientos serán parecidos a los suyos, y no comparta su historia o consejos basándose en su propia experiencia, a menos que se lo pidan. Centre sus cuidados y atención en la experiencia de los padres; tenga la mente abierta y acepte que ellos puedan pensar y sentir esta muerte de muchas maneras diferentes. Asimismo, muchas personas usan expresiones comunes de consuelo como “Probablemente sea mejor así” o “Pueden tener otro bebé” debido a su propio malestar y su deseo de aliviar el sufrimiento de los padres en duelo. Sin embargo, estos comentarios a menudo pueden crear el sentimiento de que se resta importancia a su experiencia, se desestima o no se entiende, aunque la intención sea la de aliviar el dolor. Las personas en duelo no necesitan una presión adicional para mostrarse esperanzadas o para ver el lado positivo de su experiencia; necesitan ánimo y apoyo para atravesar su propia experiencia de manera plena y auténtica, tanto en lo referente al dolor como a cualquier regalo que pueda surgir con el tiempo.

Cómo ofrecer atención y ayuda

4. ENTIENDA que la pérdida de este niño puede tener muchos niveles. Tanto si este niño no es el primer hijo como si lo es, si ha habido problemas de fertilidad a la hora de concebir, si este ha sido un embarazo deseado, si la familia ha tenido otras pérdidas de embarazo o de bebés, o si ha habido factores externos relacionados con la salud de los padres o cuidados médicos involucrados en la pérdida del embarazo o del bebé, todos estos factores pueden complicar y agravar el dolor que sienten los padres. Es posible que muchos padres se culpen a sí mismos y sientan que es un error suyo, y una pérdida de este tipo puede reavivar pérdidas o traumas anteriores. También es normal que la familia en duelo cuestione sus creencias, su fe y su propósito en la vida. Usted puede contribuir significativamente al escuchar pacientemente, con el tiempo, y al equilibrar un consuelo realista con la comprensión de sentimientos y significados complejos que atraviesan los padres en duelo.

5. TENGA EN CUENTA que el duelo no se puede “arreglar”, que esta pérdida estará presente para siempre y que el duelo que los padres sienten cambiará con el tiempo. Los sentimientos y el significado que un evento de esta magnitud conlleva pueden cambiar con el tiempo a medida que los padres en duelo procesen los muchos niveles de pérdida inherentes a la muerte de su hijo/a. El duelo no desaparece rápidamente, sino que se transforma con el tiempo y, con suerte, se vuelve más manejable. El duelo profundo puede durar meses o años, dependiendo de la persona. La atención y presencia a largo plazo tienen un valor inestimable ya que, aunque muchas personas tienen buenas intenciones, acaban dejando atrás y olvidándose de esto unos meses después de la muerte. Los padres en duelo apreciarán que se recuerden los días especiales y los aniversarios, como el aniversario del nacimiento y del fallecimiento, o la fecha prevista de parto en caso de una pérdida de embarazo. Tenga en cuenta que el Día del Padre y el Día de la Madre, así como otros factores desencadenantes en torno a la pérdida, pueden ser difíciles. Ofrezca pequeños gestos de cariño. Utilice el nombre del bebé, si se le ha dado. Siéntense en silencio. Pregunte cómo se sienten. Escuche. No deje de estar presente. Compruebe cómo están con regularidad. Valide y normalice sus sentimientos y pensamientos.

6. TENGA EN CUENTA que en su relación pueden aparecer ciertos desencadenantes de sentimientos. Después de la muerte de su bebé, para muchos padres en duelo puede resultar difícil el estar con amigos que tienen niños o que están embarazados o dando a luz. Asimismo, para algunas personas puede ser difícil tolerar la intensidad y la duración del duelo de un amigo, lo que puede llevar a que se sienta incómodo con la persona en duelo, o incluso que se retiren de la relación de amistad. La autoconciencia, la compasión y una comunicación honesta con sus amigos pueden ser importantes para poder atravesar las oleadas de duelo y las respuestas asociadas entre ustedes, y en muchas ocasiones puede hacer que la amistad se refuerce. Las personas en duelo casi nunca olvidan quién estuvo presente durante su periodo de aflicción.

Cómo ofrecer atención y ayuda

CUANDO SE NECESITA AYUDA ADICIONAL: El duelo no es una enfermedad. Aunque el dolor intenso de la pérdida es impredecible y puede durar años, con un apoyo afectuoso, los padres en duelo generalmente sienten que, con el tiempo, la pérdida se torna una experiencia que es posible sobrellevar, y que, aunque esto les cambie para siempre, todavía pueden sentir alegría y placer, y vivir una vida plena.

Sin embargo, es frecuente que los padres en duelo encuentren que de alguna manera se sienten “atascados”, luchando contra la ansiedad, culpa o depresión, o que sientan que no pueden avanzar. Si su amigo en duelo tiene preocupaciones sobre su proceso de aflicción, hay muchos profesionales que pueden ayudar. La Red PAIL ofrece apoyo entre pares, que puede ayudar a reducir el aislamiento que sienten los padres, y una persona de confianza, como un proveedor de atención médica o un profesional especializado en procesos de duelo o en salud mental puede ayudar a que usted o sus amigos contacten con el cuidado profesional que necesitan durante el proceso de duelo. Consulte nuestros recursos adicionales para obtener más orientación e información.