

COMPREENSIÓN del dolor y la pérdida

GL



Perder a un hijo es una de las cosas más difíciles que enfrentará en su vida. Es posible que sienta dolor por lo que perdió, pero además por todo aquello que su bebé nunca tuvo oportunidad de ver, hacer y sentir. Esta experiencia será muy difícil. No hay manera de evitar, pasar por alto o curar el dolor...la única manera de seguir adelante es atravesar el dolor.

Acerca del dolor

El dolor es la respuesta normal ante una pérdida. Puede incluir muchas emociones diferentes: tristeza, ira, conmoción, confusión, alivio, impotencia, culpa y más. Es posible que usted sienta alguna o todas estas emociones. Quizá sienta varias emociones al mismo tiempo. Lo que siente podría cambiar en un día, una hora o un minuto. Todo esto es normal. No existe una manera correcta ni incorrecta de sufrir el dolor de una pérdida. Es diferente para cada persona.

Su pareja, su familia o sus amigos cercanos podrían sentir emociones diferentes...o incluso expresarlas de manera diferente. Eso está bien. Haga su mejor esfuerzo para ser comprensivos unos con otros. Todos sufren el dolor de una pérdida a su manera.

Cúidese en el aspecto emocional

Lo más importante que puede hacer es darse permiso para hacer el duelo a su manera. Algunas de estas ideas podrían ser útiles.



Unirse a un grupo de apoyo, en persona o en línea.



Llevar un diario de sus sentimientos.



Pedir ayuda, si la necesita. Con frecuencia, los demás no saben cómo ayudar a alguien que está atravesando un duelo. Si necesita alimentos, lavar la ropa, ayuda para cuidar a sus otros hijos o alguna otra cosa, pida ayuda. Es probable que sus amigos y su familia estén felices de ayudar.



Esté alerta a señales de depresión, que constituye una afección médica. Por ejemplo, si tiene problemas para levantarse de la cama o para completar tareas básicas durante más de dos semanas, podría sufrir depresión. Hable con su proveedor de atención médica de inmediato (o pida a otra persona que haga una cita para usted).

Cúidese en el aspecto físico: Para las madres

Es probable que las madres necesiten ayuda adicional mientras su cuerpo se recupera del embarazo. Consulte con su proveedor de atención médica, si tiene sangrado o si sus mamas tienen leche. A algunas mujeres las ayuda donar su leche materna en honor a su bebé. Consulte con su proveedor o con el personal de la UCIN sobre sus opciones.

Comprensión del dolor y la pérdida

Cuide en el aspecto físico: Para todos

Aunque sea muy difícil, es importante que se cuide mientras atraviesa el duelo. Mantenerse saludable físicamente puede ayudarla/a emocionalmente. Intente:



Dormir lo suficiente.



Elegir alimentos saludables.



Hacer algo activo todos los días.



Evite consumir alcohol, fármacos (con receta, de venta libre o callejera) y evite fumar para enfrentar sus emociones.

Acerca del “nuevo estado normal”

Con frecuencia, las personas desean saber cuándo van a sentirse mejor después de una pérdida. No existe una respuesta a esa pregunta. Algunos encuentran consuelo en regresar a su rutina diaria. Otros necesitan tiempo y espacio para sí mismos. Estas diferencias pueden causar estrés en los miembros de la pareja, los familiares o los amigos cercanos. Intente ser paciente mientras los demás atraviesan el duelo y pídale que sean pacientes con usted.

Con el tiempo, la mayor parte de las personas descubren que se adaptan a un “nuevo estado normal”. La vida continúa, pero usted ha cambiado para siempre por haber perdido a un hijo. Es posible que afronte la pérdida bien durante períodos de tiempo, pero que luego la/lo afecte una ola repentina de dolor. Eso les sucede a todos. Acéptelo, experimente las emociones y luego intente regresar a su “nuevo estado normal”. Su bebé siempre formará parte de usted.



Recuerde que el duelo es un proceso. Debe atravesarlo a su manera y a su ritmo. Si necesita ayuda, no dude en recurrir a familiares, amigos o a su proveedor de atención médica.

NOTAS:

Firma: _____ Fecha: _____ Hora: _____