

Cuando te enteraste que ibas a ser papá tu vida cambió. Quizás te emocionaste porque la familia se iba a agrandar, te sentiste agobiado por los cambios que se iban a producir o sentiste miedo de tus habilidades como padre. Cuando tu bebé falleció, tus emociones cayeron en un territorio desconocido. Nadie podría haberte preparado para esto.

El punto de vista del padre...

Es probable que te hayan criado para ser fuerte, tener el control y poder manejar cualquier situación. Desafortunadamente, cuando sucede un evento trágico, estas cualidades son difíciles de mantener y pueden entorpecer el proceso de duelo significativamente. Es normal que te sientas enojado, vulnerable, fuera de control, culpable, frustrado y hasta deprimido. A veces, es difícil para los hombres expresar lo que sienten porque se les ha enseñado que llorar y demostrar sus sentimientos son signos de debilidad. Puede que sientas vergüenza de llorar delante de los demás, o incluso cuando estás solo. Permítete hacer el duelo.

Qué esperar...

Desafortunadamente, el duelo es un viaje que no termina cuando abandonas el hospital. No sólo perdiste un bebé, sino también los sueños y esperanzas que tenías para el futuro de la pareja. En las semanas y meses siguientes puedes sentir...

Estado de shock o confusión—Enterarte de que tu bebé falleció puede dejarte paralizado. Quizás no puedas pensar con claridad. Puedes hacerte las siguientes preguntas “¿Cómo pudo suceder esto?” o “¿Por qué le tuvo que pasar a mi bebé?”

Pérdida de control—No pudiste controlar lo que le pasó a tu bebé y puedes tener una sensación de impotencia por no haber podido evitar que sucediera. También es probable que hayas tomado conciencia de que tú también puedes morir, al igual que tus personas más queridas.

Enojo—La tristeza, culpa y decepción se manifiestan con frecuencia en la forma de enojo. Aunque sentirse así es normal, es importante que sepas que es vital encontrar maneras de controlar esos sentimientos para afrontar el duelo. Algunas opciones son salir a correr, levantar pesas o practicar yoga.

Frustración o fracaso—A la mayoría de los hombres les gusta solucionar problemas, pero por desgracia, no existe solución para la pérdida de un bebé. Es probable que sientas que ha fallado como protector de tu hijo y pareja. Estas emociones pueden hacerlo sentir vulnerable.

Tristeza—Tal vez te hayas preparado física, emocional y económicamente para pasar el resto de tu vida con el bebé. Es lógico que sientas una profunda tristeza con la pérdida.

Si bien éstas son las respuestas más comunes, es poco probable que experimentes todas las emociones en un cierto orden o en etapas. Habrá altibajos en los sentimientos. No existe una forma *correcta* o *incorrecta* de afrontar el dolor. Recuerda que los sentimientos más intensos no durarán para siempre; *habrá* un momento en que el dolor disminuirá y el proceso de sanación comenzará. Se requiere de tiempo y paciencia para incorporar la muerte del bebé en la vida diaria.

Cuídate a ti mismo...

Debido a que el duelo puede generar consecuencias físicas, es importante que te cuides física y emocionalmente. Puedes sufrir malestar físico, como cambios de humor, fatiga, insomnio, falta de concentración o irritabilidad. Los niveles de energía pueden ser irregulares, así como también el apetito.

La diferencia entre madres y padres...

Tu pareja te hará preguntas durante el proceso de duelo. Es normal. Las personas quieren saber que están bien y que tú también lo estás. Tu pareja quizás no entienda que prefieras pasar por esto solo, en especial si no se lo dices. Te pueden ver como una persona fría, distante o incluso depresiva. Es probable que tu pareja se pregunte por qué no sentís lo mismo que ella. Cada uno afronta el duelo a su propio ritmo y manera. Tal vez sientas la necesidad de limpiar el garaje mientras que tu mujer quiera crear un álbum. O quieras salir a caminar solo, mientras que ella necesita que la abrace y escuchar que tú también estas triste. Es importante que encuentres formas de expresar la tristeza para transitar el duelo, como también que es igual de importante que encuentres la manera de comunicárselo a tu pareja y decirle lo que necesitas para superar la situación.

El dolor puede ser cansador y debilitador para ambos. Quizás sientas ganas de alejarte de la rutina y la vida normal. Algunas personas ocultan sus sentimientos con la esperanza de que desaparezcan a futuro, mientras que otros los reemplazan con enojo para ocultar la tristeza o dolor. Tal vez quieras trabajar horas extras y en lo posible no regresar a casa para evitar los recuerdos o estar con tu pareja. Escapar del dolor o evitarlo sólo prolonga que puedas expresar lo que sentís. Date permiso para sentir y compartir el dolor y la desilusión.



La relación con los demás...

Cada experiencia es diferente y única, incluso para alguien que ya ha pasado por la misma situación. Muchas veces, las personas no saben qué decir. Puede que digan cosas que para ellos son reconfortantes, pero que a ti te hagan enojar. No son insensibles, solamente no entienden en su totalidad el impacto que tuvo en ti la pérdida del bebé.

La mejor forma para comunicarte con amigos, familiares o compañeros de trabajo es siendo honesto y específico en cuanto a tus necesidades. Si no te comunicas bien verbalmente, escribe una carta contándoles cómo te sientes, la situación por la que pasaste o el apoyo que necesitas. Algunas personas se sorprenden de la profundidad de los sentimientos que puedes tener.

Volver al trabajo puede ser difícil dependiendo del tipo de relaciones que hayas establecido. Es probable que no hayas tenido mucho tiempo de licencia y la idea de regresar puede ser desgarradora. Tal vez te resulte difícil dejar a tu compañera mientras que a la vez sentís la necesidad de volver a la rutina. Es normal que te sientas decepcionado cuando las personas preguntan por tu pareja y minimizan tu dolor. Asume que tú también necesitas apoyo. El proceso de duelo puede hacer que un día normal de trabajo sea intolerable. Quizás tengas episodios repentinos de tristeza o la necesidad de llorar. O experimentes dificultad para concentrarte o confusión. Es fundamental ser abierto con tu empleador o compañeros de trabajo con respecto a tus necesidades. Tal vez tengas que delegar responsabilidades para no sentirte agobiado. Si tienes un puesto de autoridad, quizás tengas dificultad para entender cómo tu duelo va a ser aceptado en el lugar de trabajo. Esfuérzate para encontrar la mejor manera de comunicar tus necesidades como padre y como colega. Los días volverán a la normalidad mientras continúas atravesando el proceso de duelo y recordando.

Cómo encontrar ayuda...

¿Necesitas ayuda? Esta pregunta sería más fácil de responder si fueras el mariscal de campo de un equipo de fútbol americano, o el armador de un equipo de básquetbol, o si estuvieras organizando un fin de semana de pesca. En esa

circunstancia no dudarías en decirles a los demás qué necesitas para obtener las herramientas necesarias y tener éxito en lo que estás haciendo. En la vida real, en nuestro hogar, en el trabajo y en las actividades recreativas necesitamos apoyo constante. Algunas veces, la ayuda proviene de un equipo, colegas o pareja. La pérdida de un bebé es una experiencia trágica y encontrar apoyo puede contribuir enormemente al proceso de sanación.

Para muchas personas es de ayuda hablar con un amigo o familiares, aunque muchas veces, el apoyo no proviene de quienes más lo esperamos. Intenta estar abierto a recibir apoyo de fuentes inesperadas. Tal vez encuentres personas en el trabajo o en la iglesia que hayan pasado por lo mismo y puedan compartir sus experiencias. Puedes encontrar ayuda en internet, en redes sociales y blogs. También hay organizaciones creadas para ayudar a los padres durante este proceso. En cualquiera de ellos encontrarás información de ayuda y te pondrás en contacto con otros padres. Para muchos, un grupo de apoyo es un gran recurso para contactarse con otros padres que también han perdido a sus hijos. El dolor puede ser una experiencia solitaria. Este tipo de grupo ofrece un denominador común y un lugar seguro para compartir tu historia, sentimientos y miedos. Hablar con otros padres en tu misma situación te dará una sensación de alivio, de que estás mejor, y que está bien derribarse. No siempre es fácil compartir emociones personales, a menos que los demás puedan entender lo que viviste; relacionarte con otros padres te hará sentir que estas rodeado de apoyo y compasión. Te dará esperanzas para el futuro.

Si bien los grupos de apoyo, las conexiones por internet, amigos y familiares pueden ser una gran fuente de apoyo, si sentís que la tristeza afecta enormemente tu vida diaria, es importante que te pongas en contacto con tu médico o busques la ayuda de un terapeuta profesional.

Recuerda que el proceso de duelo es un viaje lleno de altibajos. Experimentarás muchas emociones y atravesarás muchas etapas. El dolor no es una debilidad; es una parte de la vida sobre la cual no tenemos control. No estás solo, y existen muchos recursos y personas dispuestas a apoyarte.



El proceso de duelo de un padre

Una breve referencia para aquellos que perdieron un bebé a causa de la pérdida prematura del embarazo, pérdida fetal o durante los primeros meses de vida