

La noticia de que el bebé falleció es devastadora y el proceso de duelo de un abuelo puede ser un viaje complicado.

Por un lado, estás afrontando el duelo de haber perdido a tu nieto/a. Es probable que hayas pensado en la primera vez que ibas a sostenerlo en brazos, o la ropita que le ibas a comprar, o los momentos especiales que iban a pasar juntos. Tal vez te sientas defraudado/a o enojado/a porque ya no tendrás nada de eso. Por el otro, perdiste una parte de tu hija o hijo. Quizás te sientas impotente por no poder evitar la angustia de tus hijos.

La muerte de un bebé puede hacer que la vida parezca más frágil e injusta que nunca. La dinámica de la familia puede sufrir cambios, en especial si tus otros hijos o familiares anuncian la llegada de nuevos integrantes. Es normal sentirse devastado y no saber cómo apoyarlos a todos.

## Qué esperar...

Es probable que durante las semanas y meses siguientes sientas...

**Estado de shock**—Es difícil procesar la muerte de un bebé. Tal vez te sientas paralizado/a emocionalmente.

**Negación**—Quizás hables como si el bebé aún estuviera con vida y hagas planes como si fuera a regresar a casa.

**Confusión**—Probablemente te preguntes “¿Por qué le tuvo que pasar esto a mi nieto?” o “¿Por qué mi hijo tiene que sufrir la pérdida de su bebé?”

**Pérdida de control**—Las emociones que experimentas pueden cambiar rápidamente o incluso sorprenderte. Por desgracia, aunque también seas padre/madre no puedes evitar el dolor de tu propio hijo/a.

**Desilusión**—Tú también esperabas sostener en brazos a un bebé saludable. Perder a un nieto/a puede ser desgarrador porque significa que perdiste el futuro que iban a compartir juntos.

**Celos**—Puede que sea difícil estar cerca de otros bebés al principio. Tú también ansiabas un embarazo y bebé saludable.

**Enojo**—Puedes enojarte ante la situación, con tu hijo/a, nieto/a, cónyuge, Dios, etc.

**Culpa**—Quizás sientas que podrías haber hecho algo que no hiciste, o te preguntes por qué tu nieto/a tuvo que morir mientras vos seguís estando vivo.

**Tristeza y depresión**—Es normal manifestar el dolor que sentís. Si reprimís tus emociones, la tristeza se volverá abrumadora.

Si bien éstas son las respuestas más comunes, es poco probable que experimentes todas las emociones en un cierto orden o en etapas. Los sentimientos presentan altibajos y no existe una forma *correcta* o *incorrecta* de afrontar el dolor. Recuerda que los sentimientos más intensos no durarán por 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.

Si sufriste la pérdida de un embarazo o de un hijo en el pasado, ten en cuenta que la muerte de este nieto/a posiblemente traiga a la superficie sentimientos que ya habías enterrado. Si este es el caso, la situación puede sorprenderte, pero es normal. Te puede afectar de diferentes maneras: es probable que estés sensible y comprensiva o que sientas que debes decirle a tu hijo/a “Yo sobreviví a esto, tú también lo harás”. Tal vez te preguntes por qué él/ella recibe el apoyo que tu no tuviste. Es importante trabajar estas emociones y recuerdos con un amigo de confianza, un ser querido o un profesional.



## Cómo cuidar de ti misma/o...

Debido a que el duelo puede generar consecuencias físicas, y emocionales, es importante que te cuides. 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.

## En los días siguientes...

**Qué decir**—Si no puedes encontrar las palabras adecuadas, es mejor decir “Lo siento”, o “No sé qué decir”. Evita frases como “Todo pasa por una razón” o “Gracias a Dios que eres joven, puedes tener más hijos”, o “Dios nunca te dará una carga que no puedas llevar”. Algo que puede ser reconfortante para ti, puede sonar hiriente para los padres. Las frases armadas tienden a minimizar la pérdida y los sentimientos que los padres tienen hacia el bebé. Si decís algo desconsiderado, reconocélo y discúlpate. A veces no hay nada que decir. Pasa tiempo con ellos, sostenlos de la mano o abrázalos.

**Visitas**—Ofrecerse para hacer los mandados, llevar comida o lavar la ropa pueden ser de gran ayuda al principio. Continúa llamando por teléfono una vez que los padres regresaron al hogar para saber cómo están. Sé específico sobre cómo te gustaría ayudar. Por lo general, las personas dejan de ir de visita luego de unas semanas. Los padres necesitan saber que no están solos. Llámalos por teléfono, déjales un mensaje o escríbeles una carta para que sepan cuánto te importan.

**Cómo reconocer al bebé**—Es un error creer que mientras más corta haya sido la vida del bebé, más fácil será el proceso de duelo. No es verdad. Sin importar la edad del bebé o en qué etapa del embarazo se produjo la pérdida, los padres tenían esperanzas y sueños de un futuro juntos. Es importante usar el nombre del bebé cuando se habla del tema. Muchas veces las personas evitan hacerlo, pero a los padres les gusta escuchar a los demás cuando llaman al bebé por su nombre.

**Evita dar consejos**—No existen reglas que establezcan cómo uno se debe sentir o qué tan rápido uno regresará a la normalidad de la rutina diaria. Permitir que los padres vivan este proceso puede ayudar en la sanación. Los padres necesitan una persona o lugar seguro para hablar sobre el bebé y sobre los sentimientos que experimentan. Necesitan que los escuchen sin ser juzgados ni recibir consejos no deseados.

**Los padres necesitan tiempo**—Es difícil ver a tu hijo/a pasar por esta situación, y después de un tiempo preguntarte por qué no está mejor. Los padres que perdieron un bebé necesitan más tiempo para afrontar el duelo del que permite la sociedad. El periodo de duelo oscila entre los 18 y 24 meses, y los padres sufrirán altibajos en ese lapso.

**Cómo recordar fechas especiales**—Los padres y los abuelos se pueden ver afectados por fechas o eventos especiales (cumpleaños, fecha estimada de parto, fecha de nacimiento del bebé, día del padre y de la madre, navidades) porque les recuerda que el bebé ya no está. Acepta lo difícil que pueden ser esas fechas y pregúntales cómo están. Demuestra reconocimiento hacia el bebé por medio de cartas y regalos que servirán de ayuda para crear recuerdos. Una gran cantidad de padres encuentran consuelo al saber que tu también extrañas al bebé.

## Cómo hablar con los amigos...

Es probable que hayas compartido con los demás la alegría de tener un nuevo nieto/a. Puede que sea difícil encontrar una respuesta correcta cuando tus amigos pregunten “¿Cuándo puedo ver a tu nieto?” o “¿Cómo está tu nieto?”. A pesar de la gran emoción que puedes sentir al hablar de tu nieto, es importante ser honestos. Algunas personas no reaccionarán bien cuando se enteran que el bebé falleció mientras que otras serán comprensivas y hasta incluso compartirán contigo una tragedia similar que hayan

sufrido. Sin importar la respuesta de los demás, reconoces la vida de tu nieto cuando compartís su historia. Al hablar sobre el tema, quizás te encuentres con otros abuelos que también han perdido a su nieto. Encontrar a alguien con quien compartir y en quien confiar puede ayudarte en el proceso de sanación.

## Cómo crear recuerdos...

- Guarda flores secas y cintas para fabricar elementos como popurrí, adornos, decoraciones, etc.
- Joyería que incluya la piedra del mes de nacimiento, o un amuleto especial.
- Un arbusto, árbol o flores que representen un recuerdo vivo.
- Fotografías o marcos de fotos especiales.
- Una frazada o manta.
- Adornos navideños.
- Donaciones realizadas en nombre de tu nieto a tu organización preferida o a un hospital.
- Crea rituales especiales tales como actos conmemorativos durante las fiestas, tradiciones en el cementerio, etc.
- Busca el “Ángel de la Esperanza” u otro monumento cercano y coloca una placa con el nombre de tu nieto grabado.

## Cómo hablar sobre el futuro...

Permití que tu hija o hijo comparta su opinión sobre futuros embarazos o niños sin presionarla/o ni influenciarla/o. El dolor es un viaje largo, y el hecho de tener más hijos no aliviará el dolor ni reemplazará al bebé que falleció. Aunque tus intenciones sean buenas, alentar o insinuar a los padres a que tengan otros hijos los hará sentir que estás minimizando la pérdida. Tener más hijos no los hará sentir mejor. Cuando sea el momento adecuado, tu hijo o hija te dará la noticia de que vas a tener un nuevo nieto/a. Será emocionante, o te recordará al nieto que perdiste. Cualquiera sea el caso, es bueno compartir lo que sientes, pero aún más importante es recordar y honrar al nieto que perdiste.



## El proceso de duelo en los abuelos

*Una breve referencia para quienes perdieron un nieto/a durante el embarazo o en los primeros meses de vida*