

La familia y los amigos pueden tener dificultades para comprender la intensidad del dolor de un padre/madre en duelo, y usted queda con sentimientos de soledad. Aunque ellos también sufren la pérdida de su hijo, las reacciones ante su dolor pueden ser diversas porque el suyo es mucho mayor que el de ellos. Puede que algunas personas se sientan incómodas e inquietas a su alrededor, que no sepan qué hacer o decir, o que les preocupe decir o hacer algo equivocado. Como resultado, algunos amigos y familiares pueden mantenerse a una distancia física o emocional; en algunos casos, pueden necesitar su permiso para expresar emociones. Otra posibilidad es que se sienta abrumado por el apoyo de sus amigos y familiares durante los primeros días en casa y que después el apoyo sea escaso. Debido a que su dolor es tan diferente del dolor de los demás, pueden pensar que no hay nada que puedan hacer para ayudar. Puede que no sepan cómo ayudarlo, por mucho que lo quieran.

### **Está bien pedir ayuda**

Hágale saber a sus amigos y familiares lo que necesita física, emocional y espiritualmente. Dejar que sus familiares y amigos lo ayuden, incluso con las tareas más sencillas, les permite mostrar su amor por usted y por su hijo, sobre todo en un momento en el que pueden tener problemas para encontrar las palabras adecuadas para expresar la tristeza por la pérdida.

### **Aquí tiene algunas cosas que puede pedirle a sus amigos y familiares:**

- Hacer mandados.
- Ofrecer a llevar a alguien a casa.
- Preparar la comida.
- Lavar la ropa.
- Ayudar en las tareas domésticas o de jardinería.
- Cuidar de otros niños.
- Sentarse y escuchar.
- Conducir un auto compartido.
- Contar los recuerdos de su hijo.
- Cuidar de sus mascotas.

En este momento, puede sentir que necesita cuidar de los demás mientras comparten su dolor. Puede que reciba muchas visitas en su casa y se sienta obligado a desempeñar el papel de anfitrión. No debe sentir que necesita ser fuerte para aquellos amigos y familiares que acuden a usted para dar apoyo. Ellos van porque quieren apoyarlo.

### **Continúe pidiendo ayuda**

Los amigos y la familia pueden pensar que su proceso de duelo será breve, que el dolor por su hijo debe ser temporal. A medida que pasa el tiempo, puede sentir que ya no tiene el apoyo que quisiera de sus amigos y familiares. Puede sentir que se han olvidado de usted y de su hijo. Sin embargo, los amigos y la familia quieren darle su apoyo y puede que no sepan que lo necesita. Hágales saber lo que siente y cuáles son sus necesidades. Meses o incluso años después del fallecimiento de su hijo, sigue estando bien pedir ayuda. Sus sentimientos son válidos y el duelo puede ser impredecible. Acepte sus propios sentimientos y no dude en pedir ayuda a amigos y familiares.