

La pérdida de un nieto puede afectarlo de forma diferente que a su hijo. Usted ha pasado muchos años como padre/madre, protegiendo a su hijo del dolor físico y emocional. Ahora su hijo puede estar experimentando un dolor físico y emocional más grande del que haya antes sentido. Se trata de un dolor que usted no puede hacer “desaparecer”. Ver sufrir a su hijo puede hacerlo sentir impotente y frustrado por su incapacidad de ayudarlo.

Al mismo tiempo, usted llora la pérdida de su nieto y el sueño de su relación especial con él. Probablemente se haya preguntado cómo sería su nieto y si habría un parecido familiar. En su mente, puede que ya haya imaginado momentos familiares especiales juntos, como cumpleaños y vacaciones. El duelo lo ayudará a adaptarse a la devastadora pérdida que ha experimentado.

Cuando muere un niño, la atención suele centrarse en su padre/madre. Los abuelos pueden sentirse olvidados. Sin embargo, el duelo de los abuelos puede ser doblemente doloroso. Llorar la pérdida de su nieto y ver al mismo tiempo la agonía de su propio hijo puede hacer que se sienta incapaz de aliviar la angustia de ninguno de los dos. Es muy importante que exprese sus sentimientos. Comparta sus pensamientos y sentimientos con amigos y familiares. Tenga en cuenta que, debido a su propio dolor, a su hijo puede costarle reconocer sus sentimientos de pérdida.

### **Abajo se exponen cuatro experiencias de duelo que puede reconocer en usted mismo, en su hijo o en otros miembros de la familia:**

- **Adormecimiento o protesta**

Es posible que se haya sentido invadido a causa de una sensación de adormecimiento al enterarse de la pérdida de su nieto o que haya protestado por la muerte, lo que puede haberse caracterizado por signos mentales y físicos de estrés.

- **Búsqueda y anhelo**

Puede que se encuentre completamente preocupado por su nieto y buscando cualquier recuerdo. Durante este tiempo, puede atesorar recuerdos de su nieto, fotografías, juguetes, dibujos, un mechón de pelo, huellas de pies y manos, mantas o ropa.

- **Desorganización y desesperación**

Durante este tiempo, puede que empiece a reconocer la pérdida de su nieto. Puede que se sienta impotente y comience a alejarse de los demás.

- **Reorganización**

En este momento, su dolor puede empezar a disminuir; puede descubrir que su vida ha cambiado y que ha adoptado nuevas pautas de vida.

Estas experiencias son aspectos comunes del duelo. Estas fases no se producen necesariamente en un orden determinado. Algunas personas pueden ir y venir entre estos sentimientos, experimentar más de uno a la vez, o incluso saltarse uno por completo. No hay una forma correcta o incorrecta de hacer el duelo. Su duelo y la forma de superar cada fase son especiales para usted.

Es posible que quiera poner a un lado su propio dolor para apoyar y consolar a su hijo o hija que está de luto. Sin embargo, debe permitirse hacer el duelo a su manera y superar estas fases a su propio ritmo.

Tal vez se pregunte qué puede hacer por su hijo. Como padre/madre, sus instintos pueden llevarlo a querer hacerse cargo, manejar la situación, tomar decisiones y proteger a su hijo de más dolor. Sin embargo, puede ser muy importante que su hijo tome decisiones como parte del proceso de duelo. Algunos hijos pueden incluso enfadarse si usted intenta tomar el control de la situación, independientemente de sus motivos.

Usted desempeña un papel muy importante en esta etapa de la vida de su hijo. Esté presente y hágale saber que está disponible para apoyarlo. Usted no puede hacer el trabajo de duelo por su hijo, pero puede guiarlo en el proceso de duelo.

Intente no decirle lo que debe o no debe sentir. Evite afirmaciones como “está en un lugar mejor”, “Dios lo necesitaba más”, o “aún tienes a tus otros hijos”. Aunque intente consolar a su hijo o hija, este tipo de afirmaciones no aliviarán su dolor. De hecho, pueden resultar hirientes o alejar a su hijo afligido.

Lo más importante que puede hacer es estar ahí y escuchar. Permita que su hijo haga el duelo a su manera. Fomente el diálogo y las expresiones abiertas de dolor y recuerdo. Como padre/madre, usted ha guiado a su hijo a lo largo de su vida. En este momento, su papel es igual de importante, para dar amor, orientación y apoyo en este difícil momento.