

Nadie puede quitarle el dolor que siente después de la muerte de su hijo. El duelo es un viaje personal que puede ser doloroso, abrumador y a veces solitario. Aunque ahora no lo parezca, hay pasos positivos que puede dar para ayudarse a usted mismo a sobrellevar y superar gradualmente la pérdida. Abajo encontrará algunas sugerencias que lo ayudarán a superar el duelo.

No huya de sus sentimientos

La muerte de su hijo afecta la mente, el cuerpo y el espíritu. Puede que se sienta aturdido o insensible; puede que sienta muchas emociones diferentes, a veces todas al mismo tiempo. Esto es normal. Permítase llorar cuando lo necesite. No hay reglas sobre la “forma correcta” de hacer el duelo ni un calendario sobre cuánto tiempo debe durar. Tenga en cuenta la posibilidad de tomarse las cosas día a día y vivir el duelo a su propio ritmo.

Pase tiempo con quienes lo reconfortan

Puede resultar difícil acercarse a los demás cuando uno está sufriendo. Encuentre a alguien con quien se sienta cómodo pasando tiempo y hablando, alguien que lo escuche sin juzgar. Puede ser un familiar, un amigo íntimo o un miembro del clero. Rodéese de quienes le dan consuelo, paciencia y comprensión.

Dígale a la gente lo que necesita

A menudo, los demás quieren ayudarlo, pero no saben cómo. Dígales lo que le resulta útil y lo que no. No se preocupe por tener que decir las cosas correctas; simplemente hable desde su corazón. Tiene todo el derecho a hacer lo que considere mejor para cumplir sus necesidades.

Encuentre formas de ayudarse a aliviar el estrés

Sus sentimientos de pérdida y tristeza no solo son emocionalmente difíciles, sino que también le pueden causar estrés físico en el cuerpo. El cansancio o el insomnio, la ansiedad y las enfermedades físicas son comunes. Descanse y coma alimentos equilibrados. Cuídese e intente hacer cosas que le gusten. Cuidarse no significa que se compadezca de usted mismo o que se haya olvidado de su hijo; significa que se está cuidando durante el proceso de duelo.

La sanación es un proceso largo

Para algunas familias, superar el duelo puede ser un proceso largo. A lo largo del camino, establezca objetivos pequeños y realistas, momento a momento y día a día. Téngase paciencia; el proceso de duelo llevará tiempo. Superarlo no significa que vaya a olvidar a su hijo; el proceso de sanación lo ayudará a encontrar la paz.

Retrase la toma de decisiones importantes

No es el momento de tomar decisiones importantes en la vida, como con respecto a a las relaciones, el trabajo o el lugar de residencia. Espere hasta que el shock y el entumecimiento empiecen a desaparecer. Algunos profesionales han animado a las familias a retrasar la toma de decisiones importantes hasta dos años.