

Puede resultarle difícil comprender la intensidad del dolor de los padres/madres en duelo. Puede que se sienta incómodo e intranquilo con los padres/madres, o preocupado por qué decir y cómo decirlo. Algunas personas piensan que no pueden hacer nada para ayudar. Aquí tiene algunas formas de mostrar lo mucho que le importa.

Esté disponible para los padres/madres y la familia.

Mantenga un contacto frecuente y regular con la familia. Aunque no se lo digan con palabras, saber que usted está ahí para ellos y que está dispuesto a ayudar significa mucho. No espere a que lo llamen para pedirle ayuda. Puede ofrecerse para:

- Hacer mandados.
- Preparar la comida.
- Ayudar en las tareas domésticas o de jardinería.
- Cuidar mascotas.
- Cuidar la casa durante el funeral.
- Cuidar de otros niños.

Permita que los padres/madres y la familia vivan el duelo a su propio ritmo.

Todos tardamos un tiempo diferente en aceptar la pérdida, ya que cada uno de nosotros reacciona de forma diferente ante el duelo. Anime a la familia a tener paciencia. No deben intentar hacer demasiado ni esperar demasiado de ellos mismos durante este tiempo. Desgraciadamente, a menudo las familias sufren solas. Aunque esperamos que haya alguna etapa de duelo normal, la mayoría de los amigos y familiares está ansioso por volver a ser uno mismo, quizás ignorando la profundidad de su dolor. Esto puede hacer que la familia se sienta incomprendida y abocada al aislamiento. Su atención afectuosa y el paso del tiempo, tendrán efectos significativos en la familia.

Sepa escuchar.

Deje que los padres/madres y familiares hablen. Acepte que no hay nada que pueda decir que lo arregle todo. Evite contar historias sobre sus propias pérdidas o decir a los padres/madres cómo deben sentirse. Su dolor por la pérdida de su hijo es individual. Una de las cosas más importantes que puede hacer es escuchar, permitiendo períodos de silencio en lugar de llenar el espacio vacío con conversaciones.

Tenga en cuenta que su pérdida no termina con el funeral.

Algunas personas piensan que el duelo por un hijo puede durar solo unos meses, pero los padres/madres extrañarán a su hijo por el resto de sus vidas. Llame a la familia o envíe una tarjeta el día del cumpleaños del niño o en Acción de Gracias, Navidad o cualquier otra fiesta que la familia celebre. Los primeros años serán los más duros. Recordar los momentos felices o compartir anécdotas sobre el niño los hará saber que tienen recuerdos especiales y que su hijo no caerá en el olvido.

Esté dispuesto a aceptar cambios.

Las familias pueden hacer cambios en sus vidas a medida que aprenden a vivir sin su hijo. También pueden cambiar su forma de relacionarse con los amigos y la familia. Tenga paciencia. Mantenga el contacto con la familia, ya que el dolor continuará después de la conmoción y la incredulidad iniciales. Llame, escuche y visite según convenga a usted y a la familia. Al principio, la familia puede querer evitar las actividades sociales. Anímelos a dar un paseo, ver una película o salir a comer. Si se niegan, sea comprensivo con sus sentimientos y, con el tiempo, vuelva a preguntarles.

Cosas útiles que decir:

- Lo siento mucho.
- No sé qué decir.
- Estoy aquí si quieres hablar de ello.
- Hoy recuerdo a tu hijo.
- Estoy aquí para ti.
- Di el nombre de tu hijo.
- Te quiero.
- Adelante; llora. No pasa nada. Estoy aquí.

Cosas hirientes:

- Es lo mejor.
- Al menos aún tienes a tus otros hijos.
- Era la voluntad de Dios.
- ¿Tendrás otro bebé?
- Sé cómo te sientes.
- Ahora tienes un ángel.
- Tu hijo está en un lugar mejor ahora.
- El tiempo lo curará.