



La Pena de un Abuelo/a



Brindando *conforte*
durante las
mayores *pérdidas*

la Pena de un Abuelo/a

Como abuelo, tu dolor es doble. Usted acaba de pasar por la experiencia devastadora de perder a un nieto, y está observando cómo su hijo sufre la pérdida de un hijo y no puede hacer nada para aliviar el dolor.

Está en shock y siente una profunda tristeza por la pérdida de su nieto. Al mismo tiempo, está observando a su hijo experimentar una de las situaciones más inimaginables de la vida, la muerte del propio hijo. La sensación de impotencia de no poder secar las lágrimas y besar el dolor puede consumirlo. El dolor que siente su hijo hoy no puede simplemente ser rechazado.

Si bien puede sentir la necesidad de hacerse cargo de la vida de su hijo en el momento de la pérdida, la mayoría está de acuerdo en que el mejor papel que puede desempeñar un abuelo es el de apoyo. Por ejemplo, tomar decisiones por los padres, como arreglos funerarios o guardar las cosas del niño, a menudo es un paso importante en el proceso curativo para los padres, y es útil para ellos participar en el proceso. Se sugiere que un abuelo guíe la toma de decisiones en lugar de hacerse cargo.

Como abuelo, tiene un papel importante en este momento. Siempre tendrás alguna influencia sobre tus hijos, sin importar la edad que tengan. Pero aún debe

***"Nos duele dos veces.
Dolemos por nuestros hijos
porque son nuestros hijos.
Además, sufrimos por el
nieto que perdimos".***

- una abuela

reconocer la necesidad de su hijo de superar esta experiencia a su manera.

Es posible que su hijo necesite orientación sobre cómo ver y sostener al bebé. Algunos padres lo hacen con entusiasmo y pueden pedir esto como su derecho como padres. Otros pueden sentir que no pueden sostener al bebé, o sentirse inseguros si les gustaría hacerlo. Si te ven sosteniendo y mirando al bebé, puede que les sea más fácil dar ese paso. Aunque muchos se sienten reconfortados por estos tiernos momentos, no todos los padres o abuelos desean esta interacción. Si desea sostener y ver al bebé y no se le han ofrecido, por favor pregunte.

Fases del dolor

1. **Choque:** los padres quedarán aturcidos un minuto, y al siguiente sentirán un intenso pánico, angustia o ira. Pueden sentir que la situación es irreal o que no les está sucediendo.
2. **Búsqueda y anhelo:** los padres anhelarán a su bebé ángel y buscarán la causa de su pérdida. La ubicación de la culpa está presente en esta etapa, ya sea en otros o en ellos mismos. Los padres pueden estar enojados con todos: Dios, los médicos, las enfermeras, los amigos y usted. Es posible que sufran el síndrome de los brazos vacíos, que es el dolor físico de los brazos para sostener a su bebé. Esto es completamente normal. Si su hijo sufre de esto, comuníquese con nosotros para obtener un recurso que brindará alivio físico.
3. **Confusión y desinterés:** los padres a menudo hablan de tener un sentimiento de vacío, falta de vida y desesperanza. Tienen poco o ningún interés en las actividades que alguna vez disfrutaron. Pueden descuidar su apariencia personal y las tareas cotidianas. Esto también es normal pero no debe continuar durante meses. Es posible que deba alentarlos físicamente llevándolos a hacer recados. Si se niegan y sus vidas continúan en una espiral descendente, es posible que deba comunicarse con un profesional como su médico o un consejero.
4. **Períodos de sentirse normal de nuevo:** los padres pueden comenzar a expandirse nuevamente con sus amigos y actividades. Es posible que hayan comenzado a descubrir algo de paz y aceptación y comiencen a mostrar un interés renovado en la vida.

***"Quieres quitar el dolor
y encargarte de ti mismo,
lo cual es imposible".***

- un abuelo

Cosas que no deberían decir los abuelos:

Por favor piense antes de hacer este tipo de comentarios. Pueden agregar más culpa y dolor a los padres. También puede provocar resentimiento y dañar su relación. Como sus padres, su hijo necesita su mayor comodidad.

- ♥ "Pensamos que te embarazaste demasiado pronto".
- ♥ "Tal vez no deberías haber estado trabajando tan duro".
- ♥ "Sabía que todo el correr que llevabas durante el embarazo no era bueno para el bebé".
- ♥ "Te dije que no estabas comiendo bien y no te estabas cuidando".

Cosas que deberían decir los abuelos:

- ♥ Refiérase al ángel bebé como su nieto y considere incluirlo en las conversaciones cuando mencione a sus nietos. Esto aliviará el temor de los padres de que el niño sea olvidado o de alguna manera se borre de los recuerdos de la familia.
- ♥ Use el nombre de su nieto/a.

922 Highway 81 East
PMB 153
McDonough, GA 30252

Teléfono: 470-278-1956
Facsímil: 888-290-4487
Correo electrónico: rachelsgift@icloud.com

Rachel's Gift, Inc. es una organización sin fines de lucro 501c3. Todos los ingresos van directamente al funcionamiento de esta organización para respaldar los servicios y recursos provistos para las familias necesitadas y la educación del personal del hospital.

Por favor visite nuestro sitio web para apoyo y recursos adicionales.

Rachel's
GIFT

rachelsgift.org