

Con mucho pesar, nosotros en representación del Hospital de Niños de Wisconsin, le expresamos nuestras más sinceras condolencias.

Sabemos que no existe nada peor para un padre que la muerte de un hijo. También sabemos que no existen palabras que puedan consolarla. Sea tolerante y paciente consigo misma.

La aflicción es diferente para cada persona, pero necesaria para que se pueda curar. No existe manera de evitar la aflicción, solamente tiene que vivirla.

Esperamos que la información en este panfleto le ayude. Porque la aflicción puede ser solitaria y atemorizante, es importante que usted sepa que no está sola. Existen fuentes de ayuda por medio del Hospital de Niños de Wisconsin y en la comunidad.

No dude en llamarnos.

*Hospital de Niños de Wisconsin
Departamento de Servicios para la Familia (414) 266-2800.*

Pida hablar con un consejero de pérdidas.

Imprenta proveída por March of Dimes.



Children's Hospital
of Wisconsin®

A member of Children's Hospital and Health System.



A flicción: la muerte de un hijo



Children's Hospital
of Wisconsin®

A member of Children's Hospital and Health System.

Children's Hospital of Wisconsin
PO Box 1997
Milwaukee, WI 53201
(414) 266-2000
www.chw.org



Aflicción: La Muerte

Es difícil saber cómo reaccionará y cómo manejará su pérdida. A continuación, encontramos una lista de algunas cosas que otros padres que sufren nos han dicho.

- ❖ La aflicción dura más tiempo de lo que la mayoría de la gente cree.
- ❖ La aflicción consume más energía de la que jamás hubiera imaginado.
- ❖ Cada persona siente aflicción de una forma diferente.
- ❖ Usted se lamentará por su hijo y por todas las esperanzas y sueños que no se realizarán.
- ❖ Puede que se sienta confundida y experimente reacciones que serán bastante diferentes para usted.
- ❖ Muchas personas experimentan una amplia variedad de emociones, incluyendo enojo, culpabilidad y una tristeza inconsolable.
- ❖ No se sorprenda si tiene momentos de aflicción que ocurren de repente y sin advertencia.
- ❖ Es común tener dificultades para pensar, tomar decisiones y concentrarse en las tareas rutinarias.
- ❖ Su aflicción puede que la haga sentir que está a punto de volverse loca.
- ❖ Puede que cuestione sus creencias.
- ❖ También puede experimentar reacciones físicas las cuales necesita discutir con su doctor.
- ❖ Puede que encuentre que ciertas actividades y días son más difíciles.
- ❖ Puede que reaccione con las personas en forma diferente y ellos hacia usted.
- ❖ El apoyo a veces proviene de fuentes inesperadas.

Pensamientos para el futuro

Cada uno de nosotros sufre de manera diferente. A continuación, encontramos una lista de algunas cosas que otras personas han encontrado útiles. Use lo que crea serle útil, pero ignore cualquier cosa que no lo sea.

Sea buena consigo misma

- ❖ Tome un día a la vez
- ❖ No trate de hacer más de lo que le permite su energía.
- ❖ Dese tiempo para llorar: sola o en compañía de otras personas.
- ❖ Lleve un diario de vida.
- ❖ Disfrute sus días buenos. No se frustre si no duran. Tendrá más.

Sea sensible con otras personas

- ❖ Recuerde, su forma de aflicción puede que no funcione para otros.
- ❖ Hable sobre lo que está sintiendo y deje que otras personas hablen sobre sus sentimientos.
- ❖ No espere que las personas que no han sufrido la muerte de un hijo la comprendan todo el tiempo. Perdónelos por no poder comprender cómo es.
- ❖ A veces la gente dice cosas fuera de lugar. Recuerde que ellos tienen buenas intenciones.

Cuide su cuerpo

- ❖ Descanse bastante, aunque no duerma.
- ❖ Haga ejercicios.
- ❖ Evite el alcohol y las drogas.

Encuentre formas de recordar a su hijo durante el año

- ❖ Haga algo por los demás en recuerdo de su hijo.
- ❖ Escriba la historia de su hijo.
- ❖ Haga algo especial para los cumpleaños y vacaciones como una forma de celebrar la vida de su hijo.
- ❖ Empiece una nueva tradición familiar en memoria de su hijo.

Formas de Ayuda

Sacerdocio

Si desea hablar con su pastor, llámelo/la a su oficina. No espere que él o ella lo/la llame.

Familia/A migos

Muchas personas quieren ayudar, pero no saben cómo. Sea específico con respecto a lo que necesita; no tenga miedo de pedir:

- ❖ Que alguien responda el teléfono.
- ❖ Que alguien llame a los amigos.
- ❖ Que alguien esté con sus otros hijos mientras usted tiene un tiempo para estar sola.
- ❖ Que alguien prepare la comida o lave la ropa.
- ❖ Que alguien simplemente esté con usted.

Grupos de Apoyo

Estos son grupos de personas que se reúnen para compartir sus experiencias, preocupaciones, sentimientos y apoyo.

Los mismos padres o algún profesional dirigen estos grupos. Normalmente están disponibles sin costo.

- ❖ El Hospital de Niños cuenta con grupos de apoyo para superar la aflicción. Para obtener más información, llame al (414) 266-2800.
- ❖ Amigos Compasivos, un grupo nacional de apoyo para padres, podría tener un grupo local cerca de usted. Busque en su directorio telefónico o llame a un hospital cercano a su casa.
- ❖ Los grupos de residencias para enfermos terminales, hospitales y/o funerarias de su comunidad, a menudo, prestan apoyo o la pueden ayudar a encontrar a alguien que lo haga.