



## La Aflicción del Padre

Es imposible sufrir la pérdida y no sentirse triste, enojado, desesperado o deprimido. Cuando un bebé muere todas las personas relacionadas sienten aflicción – los padres tanto como las madres sufren tremadamente.

Los padres por lo general, ponen su aflicción a un lado para poder “cuidar” de su esposa o pareja. Por lo tanto, a los papás no se les ofrece el mismo apoyo en su aflicción, y es muy difícil para ellos poder funcionar normalmente, cuando se sienten ahogados por las emociones y las preocupaciones. Algunos hombres se sienten intimidados por la institución médica y/o por el personal de la institución, sumándose esto a sus sentimientos de confusión y desamparo.

**¿Cuales son los sentimientos que puedo sentir?**

- ❖ Uno de los sentimientos más difíciles de controlar, quizás, sea la ira. Ésta puede ser:
  - No exteriorizada, pero aquellos a su alrededor la sienten
  - Dirigida contra su esposa o pareja, personal médico, enfermeras, la iglesia, Dios o inclusive contra usted mismo
  - En forma culpa – culpando a otros por lo que ha pasado o inclusive culpándose usted mismo.
- ❖ Es normal sentirse enojado cuando su niño/a ha muerto. Éste es un evento injusto.
- ❖ Algunos hombres:
  - Se sienten frustrados, porque no hay nada que ellos puedan hacer para “arreglar” la situación o para quitar el dolor.
  - Se sorprenden de sus propias lágrimas – ataques repentinos de llanto en el auto, cuando están solos o en cualquier momento. Pero no se alarme – esta es una respuesta natural a su dolor. El llanto no lo hace menos hombre, éste demuestra que usted lo siente profundamente.
    - Confíe en su mismo y considere este comportamiento como un índice de lo que usted necesita, por ejemplo, tal vez necesita pensar, relajarse o hablar con alguien que lo entienda.
  - Se siente que lo han dejado a un lado:
    - Porque la influencia de la sociedad dicta que el hombre debe ser “fuerte”, y no mostrar sus sentimientos. El apoyo emocional que él necesita, frecuentemente no es proporcionando, porque se supone que los hombres están siempre “en control” de la situación y no necesitan ayuda o apoyo, aunque esto no sea así.
    - La gente le preguntará cómo está su esposa o pareja, asumiendo que usted está bien o que usted no quiere hablar de la pérdida que ha sufrido.

**Es importante que entienda**

- ❖ La importancia de la situación – la muerte de su bebé es una pérdida mutual, es algo que les pasó a ustedes dos. Esta pérdida quizás sea lo peor que usted y su esposa o pareja hayan sentido en sus vidas.



### La Aflicción del Padre

- ❖ Que usted y su esposa o pareja estarán afligidos, sin embargo, la manera en que sentido el luto puede ser diferente. No hay una manera correcta o incorrecta afigirse.
- ❖ Que su esposa o pareja lo **NECESITA** para que la consuele – y que haciendo esto usted va a ayudarse también. De este modo apoyándose el uno al otro, ninguno de los dos se sentirá solo o desamparado.
- ❖ Permita que su esposa o pareja exprese sus propios sentimientos, acompañela mientras llora, solloza o grita, si lo necesita. Es un consuelo para ella que usted pueda compartir sus sentimientos.
- ❖ El contacto y los abrazos del uno al otro son un consuelo. Un abrazo no va a quitarle el dolor, pero es una manera de estar juntos y de apoyarse mutuamente. Pasar “tiempo juntos” como pareja, siempre ayuda a sobrellevar las presiones y demandas externas.
- ❖ **Escucharse mutuamente** es muy importante. Aliente a su pareja a compartir sus sentimientos y déjela hablar del bebé, si ella quiere, al hacer esto, usted también se está ayudando.
- ❖ Comprenda que la recuperación puede tomar mucho más tiempo de lo que usted piensa. La aflicción que viene con la muerte de su bebé puede demorar bastante tiempo. Deben estar preparados para esto y permitirse el tiempo que necesiten.
- ❖ Incluya a su esposa o pareja en la toma de decisiones. Así disminuirá su responsabilidad, como también ayudará a prevenir posibles problemas en el futuro. Dejándola a ella de lado en el proceso, no es una manera de protegerla y quizás esto prolongue su aflicción.

### Consejos

Reduzca temporalmente su carga de trabajo – hasta que sienta que puede hacerle frente más efectivamente.

Tome algún tiempo para pensar las cosas.

Consideré compartir sus preocupaciones y pensamientos con otros padres que han perdido a sus bebés

Dígale a su familia cuando necesite tiempo para usted

Haga ejercicios físicos – para aliviar la tensión emocional

Si usted experimenta ira, enójese con cosas y NO con las personas

Busque ayuda profesional, cuando piense que la necesita

Reconozca y respete sus sentimientos. No los ponga de lado ni trate de huir de ellos.

Algo especial para usted y su esposa o pareja.

Hablen sobre su pérdida de manera abierta y honesta y cuídense el uno al otro