



PADRES DESCONSOLADOS DE LOS EEUU

Un grupo de apoyo para padres, abuelos y hermanos quienes han sufrido la muerte de un hijo, nieto o hermano.

PARA ABUELOS DESCONSOLADOS

Para abuelos desconsolados—

Cuando se muere un hijo, muchas veces otros se centran en los padres del hijo. Desgraciadamente parece que se les olvidan a los abuelos mientras que los otros se preocupan de los miembros directos de la familia. Sin embargo el pesar de los abuelos es real y profundamente doloroso. Además, los abuelos sufren mucho dolor y frustración viendo el pesar de su propio hijo y no pudiendo aliviar la angustia o el pesar que continúa por semanas y meses.

Como un abuelo desconsolado, usted tiene que enfrentarse a dos tareas:

- hacer frente a su propio pesar
- ayuda a su hijo desconsolado

Por simplicidad, vamos a discutir estos dos aspectos por separado; pero generalmente, por supuesto, las dos tareas requieren atención simultáneamente.

Va a averiguar que el hacer frente a su propio pesar es muy difícil. Naturalmente es posible que quiera poner a un lado su pesar para consolar a su hijo desconsolado. Sin embargo es preciso que encuentre tiempo para que usted mismo haga frente a su propia pena. El apenarse supone tres elementos:

- aprender del proceso de apenarse,
- encontrar un grupo o sistema de apoyo,
- comprender que lo que experimenta usted es normal.

Puede aprender del proceso de apenarse por medio de muchos libros y artículos excelentes que están disponibles en su biblioteca local, librería, o por el website de los Padres Desconsolados de

los EEUU. Leyendo buen material lo ayudará a entender tanto su propia experiencia de dolor como la de su hijo desconsolado.

El segundo elemento también es esencial. Casi todos que se apenan necesitan apoyo—alguien que va a escuchar repetidas veces sin juzgar. Muchas veces es difícil encontrar este tipo de apoyo para abuelos desconsolados. Asegúrese de que encuentre a alguien que le permita a expresar sus emociones y que le permita a hablar de su nieto. Grupos de apoyo para desconsolados son muy útiles para esto.

Hacer frente al pesar depende de lo siguiente:

- Palabras tranquilizadoras que lo que experimenta es sólo una parte normal del proceso de pesar aun cuando se siente que está loco.
- El darse cuenta de que no se revolca en la autocompasión cuando tenga dolor legítimo. Amaba a su nieto, y su muerte le proporciona angustia honda. Expresar abiertamente esta angustia ayuda a aliviarla.

Una nota especial: La intensidad de su dolor raras veces dura tanto tiempo como el de su hijo. Su dolor al ver la desesperación de su hijo no termina hasta que él/ella haya hecho frente a su dolor y esté otra vez cómodo con su vida. Ver este proceso es un aspecto especialmente difícil del pesar de un abuelo.

La segunda tarea a que se enfrenta como abuelo es ayudar a su hijo desconsolado—una tarea casi imposible.

No puede *besarlo y hacerlo mejor* como podía hacer con una rodilla lesionada hace años. Debe darse cuenta de que el dolor de su hijo seguirá un sendero largo y difícil. No puede hacer el trabajo de apenarse por su hijo.

Evite declaraciones como “cuenta tus bendiciones” o “está en el cielo con Dios,” o “piensa en tus otros hijos.” Tales declaraciones no hacen nada para aliviar el dolor de nadie y en realidad puede dañar a su hijo desconsolado o distanciarlo.

Es preciso que le permita que su hijo se apene de su propia manera y en su propio tiempo. No le diga a su hijo qué sentimientos debe o no deber tener ni qué debe o no debe hacer. Más bien, debe escuchar las expresiones de pesar, amor, y recuerdos. Un abrazo o estar cogidos de la mano, aun en silencio, pueden ser poderosamente reconfortantes.

Debe saber también que el pesar de padres puede consumir varios años antes de que una resolución se encuentre. Tampoco no siempre habrá progreso hacia adelante. Puede ayudar proveyendo oportunidades para apoyar a su hijo desconsolado de maneras especiales:

- aníme una expresión abierta de su pesar como algo saludable y útil ,
- ofrézcase para cuidar a los nietos sobrevivientes para que su hijo y su esposo/a tengan tiempo a solas, y

- si puede, ofrezca ayuda con tareas de la casa, especialmente durante los primeros meses después de la muerte cuando la energía física de su hijo desconsolado se drenará por el alboroto emocional.

El ayudar a su hijo desconsolado de estas maneras provee una oportunidad rara para cimentar un lazo profundo y duradero entre usted, su hijo, su esposo/a, y nietos sobrevivientes.

Los Padres Desconsolados de los EEUU es una organización sin beneficio con el fin de autoayuda que ofrece amistad, apoyo y comprensión a padres desconsolados (incluidos padrastros y padres adoptivos), a abuelos y a hermanos sin tener en cuenta la edad del hijo ni la causa de la muerte.. Todo individuo es diferente, pero somos iguales en buscar maneras de vencer la pena. Personas que se apenan pueden adaptarse y eventualmente la vida puede tener significado otra vez.

Otros folletos disponibles son

- *Para los recién desconsolados*
- *La muerte inesperada*
- *Enfermedad prolongada*
- *Suicidio*
- *Para abuelos desconsolados*
- *Cuando se muere un niño: Lo que puede hacer personal médico*
- *Personal de emergencia: Como ayudar a la familia después de enfermedad inesperada, herida o muerte de un niño*

Para más información, póngase en contacto con BP/USA a PO Box 95, Park Forest, IL 60466 o llame 708-748-7866. Nuestro website, www.bereavedparentsusa.org también está disponible en el internet. Puede averiguar la ubicación de capítulos y de otros grupos que ofrecen ayuda, y puede leer allí los últimos boletines, los pasados y otras publicaciones y folletos. Información de nuestra reunión anual también está disponible en el website.

Traducido por Catherine Dawson

©2002 Bereaved Parents of the USA