



Children's National™

Servicios de Capellanía

Sentimientos

Nuestra Manera de Sufrir

Su hijo ha fallecido y ya nada será igual.

Durante los próximos días, meses y años, sentirá muchas cosas.

Y todas forman parte del proceso de pasar por su pena.

El dolor es una respuesta determinada a una pérdida determinada.

Es un proceso normal. Los sentimientos asociados al este proceso a menudo pueden ser abrumadores, y pueden presentarse de uno o varios a la vez. En este último caso, parecen hacerse más difíciles aún de sobrellevar.



Algunos de estos sentimientos son normales:

- **Conmoción**
- **Culpa**
- **Vergüenza**
- **Soledad**
- **Negación**
- **Ansiedad**
- **Enojo**
- **Síntomas físicos (suspiros, dolores, lágrimas)**
- **Desconcierto**
- **Desesperación**
- **Impotencia o desesperanza**
- **Profunda tristeza (o hasta depresión)**
- **Miedo o terror**
- **Aturdimiento**
- **Pérdida de la fe o renovación de la fe**

Usted podría experimentar estos sentimientos de alguna de las siguientes maneras:

Conmoción:

Se siente aturdido y desorientado. Es posible que tenga cierta sensación de pánico. Necesita muchísima energía incluso para realizar tareas simples. Pasa de estar ocupado a estar completamente agotado.

Culpa y vergüenza:

Sigue buscando respuestas y preguntándose por qué no pudo proteger a su hijo. Se cuestiona las decisiones que tomó y piensa que, si hubiera hecho algo de otra manera, quizá su hijo estaría vivo. Se arrepiente de las cosas que dijo, o que no dijo, o que hizo con su hijo. Se siente avergonzado porque no pudo impedir la muerte de su hijo.

Negación, desconcierto y soledad:

No puede creer que su hijo haya fallecido. Es posible que crea que su hijo está vivo en algún otro lugar; incluso es posible que siga buscándolo, en otra habitación, en el área de juegos de la zona, etc.

Ansiedad, enojo y miedo:

Se preocupa por todo. Está enojado con determinadas personas o situaciones: con los médicos, el personal de enfermería, su cónyuge, la enfermedad, Dios; sencillamente, está enojado con todo. Tiene miedo de que les pase algo a sus otros hijos; le da miedo ir a ciertos lugares o probar cosas nuevas, etc.

Síntomas físicos:

Siente la necesidad constante de suspirar. No puede dormir ni comer. Su corazón parece latir con fuerza y le duele el estómago. Quizá tiemble y sienta frío. En ocasiones, piensa que tiene síntomas como su hijo fallecido.

Desesperación, impotencia o desesperanza, depresión y aturdimiento:

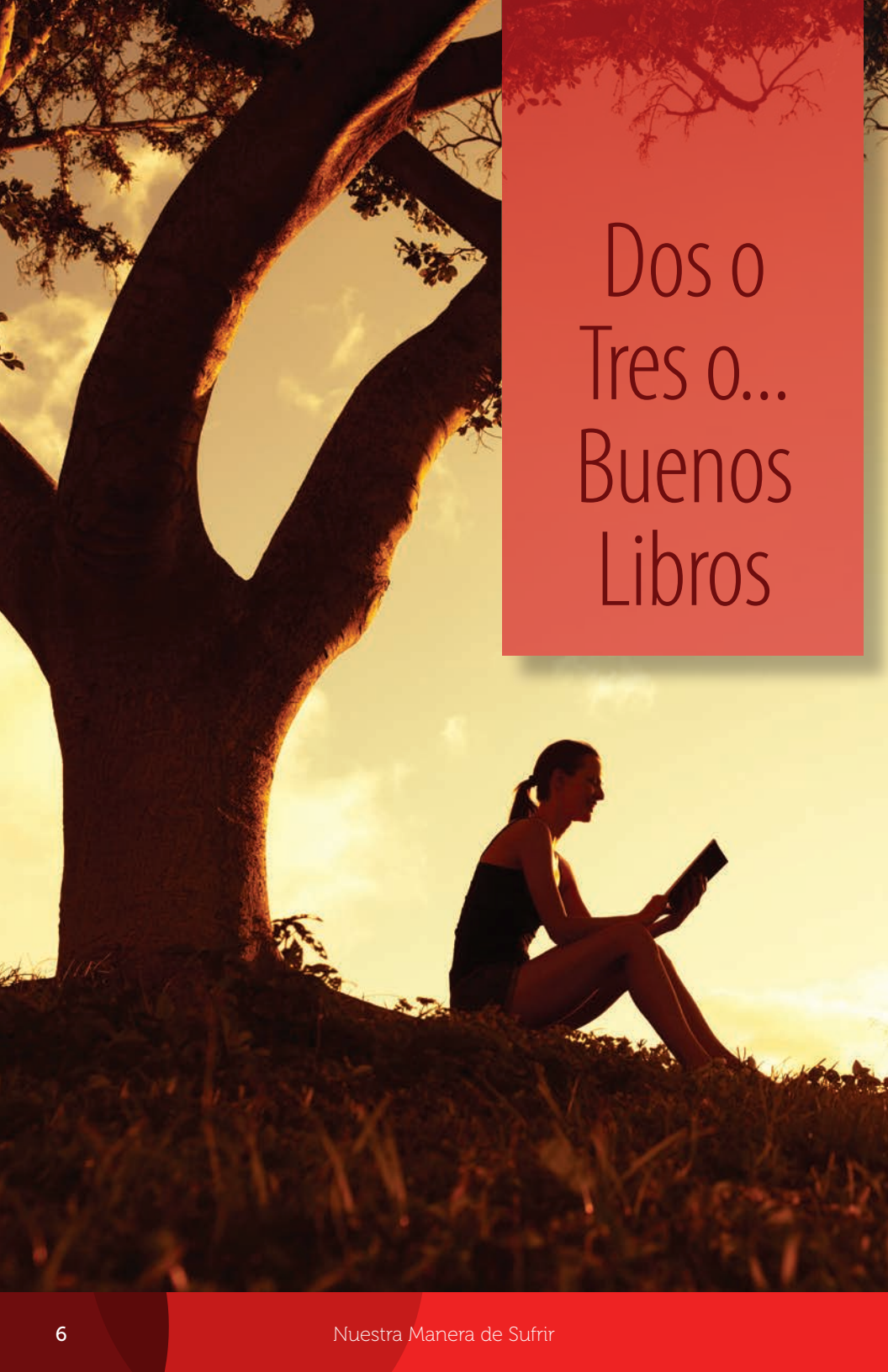
Siente que ya nada importa. Le parece que lo que las demás personas hacen y desean carece de sentido. Su imaginación desaparece. No se siente capaz de resolver problemas, de considerar detenidamente una situación ni de hacer planes. No puede concentrarse ni recordar las cosas, incluso aquello que acaba de decir. Tiene ganas de llorar todo el tiempo. A veces las lágrimas le brindan alivio y otras veces lo abruma.

Pérdida o renovación de la fe:

Quizá se sienta enojado con Dios, incapaz de confiar en las promesas que una vez significaron tanto para usted. Es posible que sienta que no puede seguir adelante sin una respuesta, que Dios lo puso a prueba y usted falló.

Quizá sienta una esperanza y una confianza renovadas en las promesas de Dios. You may find renewed hope and trust in God's promises.



A woman is sitting on a grassy hill, reading a book. She is silhouetted against a bright sunset sky. To her left is a large, thick tree trunk. The overall scene is peaceful and contemplative.

Dos o
Tres o...
Buenos
Libros



Praying our Goodbyes

Entendiendo Su Dolor by Joyce Rupp: Diez puntos Esenciales para encontrar la esperanza y curar su corazón by Alan D. Wolfelt, Ph.D



The Grieving Garden

Viviendo Con la Muerte de un Niño: Veintidós padres comparten sus Cuentos - Suzanne Redfern and Susan K. Gilbert, Eds. Empty

Cradle, Broken Heart: Sobreviviendo a La Muerte de su Bebé by Deborah L. Davis, Ph.D.



SIDS & Infant Death Survival Guide:

Información y comodidad para la familia aflicta y para los amigos y profesionales que buscan ayudarlos by Joani Nelson Horchler & Robin Rice

Gentle Closings: Cómo Decir Adiós a Alguien que Usted Ama by Ted Menten



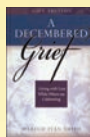
Grieving the Child I Never Knew:

Un Compañero de Devoción para su Comodidad en la Pérdida de su Hijo Recién Nacido by Kathie Wunnenberg



Inner Healing for Broken Vessels:

Siete Pasos en el Camino para la cCuración de una Mujer by Linda H. Hollies



A Decembered Grief:

Viviendo con la Pérdida Mientras que Otros Están Celebrando by Harold Ivan Smith

Don't Take My Grief Away from Me: by Doug Manning

A Grief Observed by C.S. Lewis



Para mas información, entre en contacto con
Bereavement Coordinator
Children's National Medical Center
Washington, DC
202-476-3321
www.childrensnational.org

Síganos en Facebook
bit.ly/2e10t3K 



Children's National™