

Alba Payàs Puigarnau
Cristina Berenguer



UNA DOBLE TAREA

Vivir el duelo y cuidar de los hijos
tras la pérdida de un ser querido



GUÍA PARA FAMILIAS,
EDUCADORES Y TERAPEUTAS

PAIDÓS

ALBA PAYÀS PUIGARNAU
CRISTINA BERENGUER

UNA DOBLE TAREA

Vivir el duelo y cuidar de los hijos tras la pérdida
de un ser querido

PAIDÓS Divulgación

1.ª edición, noviembre de 2025

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Alba Payàs Puigarnau y Cristina Berenguer, 2025

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2025

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-4466-4

Maquetación: Toni Clapés

Depósito legal: B. 19.226-2025

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

Agradecimientos	19
Introducción	23
Antes de leer este libro	31
El momento adecuado para ti	31
Cuando hay otras crisis urgentes que atender	31
Un manual de consulta, no necesariamente un libro para leer de un tirón	32
Quédate con lo que te sirva	32
Un recurso que se apoya con la terapia	32
<i>El mensaje de las lágrimas</i> : un complemento de lectura para tu propio proceso	33
Un recurso para educadores y terapeutas	33
También dirigido al público general	34
Definiciones y uso del lenguaje	34
Pérdida	34
Duelo	35
Ser querido	35
Familia	35
Padres	36
Niños y adolescentes	36
1. La doble tarea de cuidar de los hijos y vivir el duelo	37
No consigo atenderlos como merecen	39

¿Un reto casi imposible?	43
¿Qué es lo que lo hace tan difícil?	45
2. La importancia del apoyo de los padres	51
Me convertí en el pilar de la familia	53
El cuidador apoyado puede apoyarlos a ellos	57
Causas de malestar en los hijos: Modelo de los	
6 Focos	58
Pérdida colateral	60
Pérdida del ser querido	62
Intersección de ambas pérdidas	63
Restaurar la seguridad en el hogar después	
del duelo	64
3. Expresiones de duelo en niños y adolescentes.	69
Conduzco a gran velocidad	71
El niño o adolescente rescatador	76
¿Cómo identificamos a un niño, niña o	
adolescente que va «al rescate»?	77
El niño o adolescente rebelde	80
¿Cómo identificamos a un niño, niña o	
adolescente con una respuesta «rebelde»? ...	81
El niño o adolescente retirado	83
¿Cómo identificamos a un niño, niña	
o adolescente en el rol de «retirado»?	84
4. Seguridad física: garantizar un entorno estable	
y predecible	89
No puedo caerme, porque entonces se caería todo ...	91
Las rutinas y la estructura de funcionamiento diario ..	95
La estructura organizativa	95
La escuela como espacio de apoyo	96
Los fines de semana	96

La disciplina y los límites del hogar	97
Cambios de rol y nuevas responsabilidades	99
Seguridad en la atención de sus necesidades físicas. . .	102
Dificultades económicas	103
Decisiones vitales que suponen un desarraigo	105
Otras decisiones	107
 5. Seguridad interpersonal: facilitar una red social de calidad	 111
Siempre han estado ahí para nosotros.	113
Factores que dificultan una socialización de calidad . .	119
Los cambios en la dinámica familiar	120
Los encuentros familiares y sociales	121
Quedarse en casa para no dejarte solo.	122
Los traslados de casa y cambios de centro educativo.	 123
Factores internos que afectan a la calidad de las relaciones interpersonales.	 125
Sentirse distinto: no saber cómo comunicarse . . .	126
Aislamiento	126
Los amigos se retiran	127
Facilitar un entorno de relaciones seguro	128
Los encuentros con los amigos	129
Compartir o no compartir su pérdida	130
Interacciones difíciles.	131
Amistades que cambian.	133
Entornos digitales.	134
Preparar el regreso al centro educativo tras la pérdida.	 135
Acompañamiento sostenido durante el curso. . . .	137
 6. Seguridad emocional: Tu modelo de vivir el duelo	 141
No tenía derecho a sentir dolor	143

Mostrar o no tus emociones	147
El modelo evitativo.....	148
El modelo expresivo.....	151
Un modelo seguro de mostrar tu aflicción	155
Muestra tus emociones, pero sin desbordarte ...	156
Muestra tristeza, pero señala que es solo una parte de ti.....	157
No muestres enfado delante de ellos.....	158
Libéralos de la tarea de hacerse cargo de ti.....	160
La importancia de no mostrarte estresado	162
Evitar compararse, evitar competir	164
Muestra a tu hijo lo afortunado que eres de tenerlo	166
Los conflictos en la familia o en la pareja no son su problema.....	168
 7. Iniciando conversaciones con los hijos	 173
Poder hablar de todo y entre todos fue lo que marcó la diferencia.....	175
Factores que determinan la forma de responder al duelo.....	178
La manera en que ha sucedido la muerte	179
El carácter, la madurez y las experiencias previas	179
La calidad de la relación con el ser querido.....	180
La calidad del apoyo del entorno	180
Características de la manera de afrontar el duelo	181
Más estrategias de tipo evitativo.....	181
Parece que sean insensibles o que no se enteren.	182
No expresan directamente lo que sienten.....	183
Muestran la tristeza en periodos breves	183
Sienten vergüenza de mostrar sus emociones ...	183
Un duelo escondido que se reactiva en el futuro ..	184
Iniciar una conversación con tus hijos.....	185

Esperar el momento adecuado y respetar su ritmo.	186
Atención a las palabras mágicas	188
Tu manera de vivir el duelo no es igual que la suya	189
Asegurar la contención emocional.	190
No dejar que los recuerdos invadan todo el hogar	192
Facilitar la conversación con seguridad emocional . . .	193
Respetar su manera de afrontar	194
Tu presencia facilitadora	195
Ayudarlos a poner palabras a lo que sienten	197
No poner tu dolor por delante del suyo.	198
Transmitir que son importantes y queridos	199
8. Seguridad mental: ayudarlos a entender las circunstancias de la muerte	203
Queremos ver el cuerpo: esta vez sin cristal	205
La importancia de dar información acerca de lo ocurrido.	209
La comprensión de la muerte a distintas edades	212
Cómo entablar una conversación acerca de las circunstancias de la muerte.	216
Elige el momento y el lugar adecuados	217
Utiliza un tono calmado.	217
Da la información en secuencia temporal.	218
Selecciona los detalles necesarios, omite los innecesarios	219
Evita eufemismos: sé honesto.	220
Cerrando la conversación	222
Cuando la muerte ha sido traumática	223
Comunicación de muerte por suicidio.	227
La importancia de distinguir entre el duelo y el trauma	230

Conversar sobre el proceso de duelo y sus emociones.	232
Experimentar un vaivén emocional no es «estar loco».....	233
No expresar emociones no significa no sentirlas..	234
Los rituales de duelo.....	235
Ver el cuerpo.....	239
 9. Seguridad emocional: facilitar el duelo de tus hijos	243
No conozco a papá, necesito saber cómo era	245
El «papá de antes» y el «papá de después»	246
Mantener vivo el vínculo: la importancia de los recuerdos	248
¿Y si no tienen recuerdos?.....	250
Los objetos de recuerdo	251
Conversaciones con el ser querido.....	253
Visitar la tumba	254
Fechas especiales: rituales especiales.....	255
Cuando el vínculo es excesivo: el padre o hermano fantasma	257
Cómo evitar un vínculo excesivo	258
Cuando la relación era conflictiva	260
Fuentes de conflicto	261
Ayudarlos a reparar el vínculo	263
 10. Seguridad emocional: ayudarlos en los sentimientos	
de enfado y culpa	269
Me enfado con mi padre y con mi madre	271
Los sentimientos de enfado en el duelo.....	278
Cómo ayudarlos en sus sentimientos de enfado.....	281
Ponerse en su lugar	282
No reaccionar negativamente.....	284
Dar permiso para expresar su enfado	284
Reconocer que tiene sentido que esté enfadado ..	285

Ayudar a conectar con la causa real	285
Animar a seguir hablando de cómo se siente	286
Facilitar poner nombre a lo que necesita	286
Disculparse por nuestras limitaciones como persona de apoyo	287
Agradecer su sinceridad y proponer una actividad de ocio o distracción al acabar	288
Los sentimientos de culpa en el duelo	289
La culpa y el marco de referencia	290
Cómo ayudarlos en sus sentimientos de culpa	291
No haber muerto ellos en vez del hermano	293
Ser la causa de su muerte: no haber podido salvarle	296
No haber ayudado lo suficiente en la enfermedad	298
Momentos difíciles con el ser querido: no haber podido despedirse	300
Haberle sobrevivido	302
11. Seguridad existencial: transformar la crisis de	
la identidad y del sentido de la vida	307
Me siento muy orgullosa de mis hijos	309
Definición y manifestaciones de malestar existencial . .	314
Transformar la crisis de la identidad: reforzar el vínculo	318
Dar tiempo individual a cada hijo, fuera del duelo	318
Utilizar imágenes que los incluyan	320
No sobreprotegerlos: evitar generar dependencia	321
Miedo a que les pase algo malo: temer otra pérdida	322
Miedo al vacío y a la soledad: temer perder tu rol	323
Transformar la crisis del sentido de la vida:	
transmitir los valores de la familia	326

La importancia de la familia como transmisora de valores	327
Tu modelo de vivir con sentido	329
La lucha contra la enfermedad no ha sido un fracaso	332
Un modelo de familia que integra el legado	335
Cuando el legado es una carga	339
Invertir en cosas que dan sentido	342
El sentido espiritual y trascendente	344
Apéndice A. Afrontar celebraciones: consejos para familias en duelo	347
Es un día especial... y en casa hay una silla vacía	347
Suprimir la celebración	349
Hacer lo de siempre como si nada hubiera pasado	351
Consejos para afrontar fechas señaladas	352
Planificar con antelación	353
Hacer una reunión familiar antes de que lleguen las fechas.	353
Planificar tiempo para descansar	359
Anticipa momentos difíciles y situaciones especiales	360
Simplificar tus obligaciones	361
La importancia de crear recuerdos significativos	363
Apéndice B. Aportes desde la investigación	365
1. La importancia del entorno familiar en la evolución del duelo de niños y adolescentes	368
2. La afectación del entorno familiar: características de los cuidados	371
3. Los padres como cofacilitadores y la importancia de la intervención precoz	373

4. El impacto del duelo en niños y adolescentes: consecuencias inmediatas	374
5. El impacto del duelo en niños y adolescentes: consecuencias negativas en la vida adulta.	377
6. El impacto del duelo en niños y adolescentes: consecuencias positivas en la vida adulta	379
7. El concepto de parentificación	383
8. Los efectos negativos de vivir en un entorno familiar caótico y la importancia de mantener la rutina y las estructuras	385
9. La importancia de la red social en el duelo infantil. .	387
10. El centro educativo como entorno de apoyo.	390
11. La manera en que los padres viven el duelo y su impacto en los hijos	391
12. El impacto de las circunstancias de la muerte	394
13. La importancia de mantener vivo el vínculo.	397
14. Cuando la conexión es excesiva	399
15. La calidad de la relación.	401
16. El malestar existencial.	402
Referencias bibliográficas	405
Bibliografía complementaria.	415

Capítulo 1

LA DOBLE TAREA DE CUIDAR DE LOS HIJOS Y VIVIR EL DUELO

NO CONSIGO ATENDERLOS COMO MERECE

Hacer de madre y vivir tu duelo

Ahora mismo estoy atravesando el momento más difícil de mi vida.

Mi marido, padre de mis tres hijos, ha fallecido de forma violenta e inesperada. Tenía solo 36 años.

Nada me preparó para esto. Me encuentro sola con tres niños pequeños, y el miedo me envuelve por completo. Me aterra el futuro. Todo parece demasiado grande, inabarcable, y esa incertidumbre no hace más que aumentar mi angustia. A esta sensación de desamparo se suma una tristeza inmensa que me ahoga y me deja completamente hundida. Siento el dolor de perder a mi compañero, pero también el de ver a mis hijos sin su padre. Me parte el alma pensar que crecerán sin conocerlo, sin recordarlo siquiera.

Vivo estos días como si estuviera atrapada en una especie de niebla. Me esfuerzo por mantener la casa en pie: el orden, los horarios, la limpieza, lo económico. Sé que esa parte la sostengo. Pero no tengo claro que esté dándoles a mis hijos el apoyo emocional que necesitan. Me duele pensarlo, pero creo que no lo estoy haciendo bien. Mi propio dolor me impide ver con claridad lo que ahora ellos necesitan. Hay momentos en que los percibo como una carga, y luego me siento culpable por ello. Me abruma todo. Me desborda.

Mi hija mayor se está haciendo adulta de golpe. La veo intentando no molestar, ayudándome en todo lo que puede. Mi hijo, el del medio, está lleno de rabia; la manifiesta con su mal humor y salidas de tono, y yo no sé cómo manejarlo. La pequeña..., ella apenas está empezando a entender el mundo, y siento que ya no tiene a la madre afectuosa que yo era. Me cuesta incluso verla a ella con claridad. Cuando su padre murió, también murió una parte de mí. Solo queda esta versión de mí misma: triste, tensa, agotada.

Tengo la sensación constante de no estar a la altura. Me cuesta

darle a cada uno el tiempo y el espacio que necesita. A veces lo único que deseo es evadirme, desaparecer, no enfrentar esta carga que me pesa tanto. Y sé que no les estoy ayudando a expresar su dolor. No porque no sepa que lo tienen, sino porque estoy tan atrapada en el mío que simplemente no consigo atenderlos como merecen.

Blanca (34 años). Madre de tres hijos. Pérdida del esposo.

Yo no tuve infancia

Cuando tenía 8 años, mi hermano pequeño, que tenía 5 años, murió como consecuencia de un accidente doméstico. Yo a mi hermano no lo recuerdo mucho, era muy pequeño. Mi duelo no es por mi hermano, aunque siento mucho que muriera. Mi duelo es que yo tuve que vivir con una madre a la que recuerdo siempre triste, y que tuve que ocuparme de ella. Yo no tuve una infancia ni una adolescencia feliz. Nunca más hubo celebraciones, mi casa se convirtió en un lugar sin alegría. Creo que esto es lo que más me ha marcado.

Alicia. Adulta en duelo de niña (8 años). Muerte de un hermano.

Probablemente, si estás leyendo este libro ahora es porque estás afrontando como padre o madre una situación de duelo o pérdida importante en tu familia. Estás preocupado por tus hijos y deseas hacerlo lo mejor posible para ellos. Pero, a la vez, estás quizá cansado, abrumado también por el dolor de lo sucedido. **¡Qué difícil tarea es la de ser padre o madre en duelo!**

¡Tener que prestar tu atención a estos hijos que te necesitan, en un momento en el que lo que tú desearías es poder abandonarte a tu tristeza, estar a solas pensando y recordando a tu ser querido y, por supuesto, no tener que estar pendiente de obligaciones de cuidado que en este momento te superan!

Quizá también ya ha pasado un cierto tiempo, te encuentras mejor, vas recuperando las energías y, desde la distancia que te da poder manejar mucho mejor tu dolor, deseas revisar qué estás haciendo bien y qué podrías mejorar para asegurarte de que tus hijos progresan en su duelo.

Este libro está destinado a ti, padre o adulto de referencia de niños o adolescentes que han sufrido alguna pérdida importante en sus vidas y a los que deseas ayudar a crecer con el mínimo impacto, al mismo tiempo que te cuidas a ti mismo.

Quizá has oído hablar de la expresión *mitos del duelo*. Se refiere a creencias que circulan alrededor de la experiencia de duelo y que son verdades aceptadas socialmente – mientras no estás en duelo, claro –, pero que no responden a la realidad, o al menos no a toda la realidad. Por ejemplo, que «el tiempo lo cura todo», que «al dolor hay que distraerlo no pensando en lo sucedido», o que la mejor manera de sobrellevar un duelo es «no hablar de ello para no hacerles daño», o que «el primer año es el peor». Otro de los mitos más extendidos es el de que los niños no necesitan hacer el duelo, que «están distraídos y parece no afectarles», que lo llevan bien y no debemos preocuparnos por ellos.

Estos mitos se fundamentan en una visión a corto plazo de los efectos del duelo en los niños y adolescentes, y en un desconocimiento sobre cómo ellos afrontan el dolor de la pérdida, que es distinto de cómo lo afrontamos los adultos. Es verdad que vemos a menudo cómo se distraen con otras cosas, los vemos jugar la misma tarde del funeral, o salir con los amigos a divertirse la semana siguiente. Pudiera parecer como si la muerte del ser querido no fuera con ellos. Pero eso que nos muestran no es toda la realidad: mucho de lo que les sucede en verdad no es mostrado exteriormente.

Los niños y los adolescentes tienen muchos más recursos para evitar el dolor que los adultos: posponer la asimilación del trauma es una defensa adaptativa para ellos, pero **las consecuencias de**

este dolor evitado, no elaborado, surgen más adelante, a veces muchos años después, por lo que el reto al que te enfrentas es extremadamente difícil.

¿UN RETO CASI IMPOSIBLE?

Ante la tempestad

Me siento como en medio del mar ante una tempestad con dificultades para estar a flote yo misma y a la vez teniendo que asegurar que el resto de mi familia también lo esté.

*Julia (36 años). Muerte del esposo.
Madre de dos niños de 3 y 5 años.*

Tus hijos harán el duelo en un entorno de cuidadores, principalmente vosotros, los padres o el padre o madre superviviente, sobre los que deben apoyarse; pero que también estáis en duelo y vuestra disponibilidad va a estar afectada. Tienes poca energía para responder a sus necesidades, ayudarlos a afrontar esta situación y darles el extra de atención que necesitan en estos momentos. Por otra parte, también es posible que sientas que no dispones ni de los conocimientos ni de las habilidades para dar este apoyo.

Quizá esta es tu primera experiencia de duelo, por lo que te encuentras desprovisto de herramientas para afrontar y asimilar lo que te está sucediendo. Y si tuviste una experiencia de duelo en la infancia, quizá el modelo de afrontamiento de tu familia no fue adecuado para ti. Todo esto puede hacer que te sientas perdido, navegando en medio de una tempestad, teniendo que sostenerte a ti mismo, mientras debes sostener a los demás miembros de tu familia. **Poder dedicar la misma calidad de atención a tus hi-**

jos y manejar a la vez tu duelo va a parecerte una «misión imposible».

Tus hijos van a vivir el impacto de un «efecto colateral de tu duelo», como un añadido más a su experiencia de pérdida. No solo han perdido al padre o madre o hermano que ha muerto, sino que, además, deberán afrontar una serie de cambios en el ambiente familiar que en algunos casos pueden intensificar o incluso complicar sus respuestas de duelo, como vemos en el ejemplo de Alicia, al inicio de este capítulo.

En su caso, el estrés psicológico, emocional y físico que vivió su madre afectó de forma negativa al ambiente familiar y a la calidad de la atención que ella recibió, y las consecuencias de estas carencias han resultado ser más graves en su vida que la propia muerte de su hermano. Es decir, este impacto de estrés causado por la falta de disponibilidad afectiva y práctica de los cuidadores –que llamamos «pérdida colateral»– se convirtió para Alicia en su pérdida principal.

Pero si, a pesar del dolor que estás viviendo, consigues que el ambiente familiar sea cálido, con una comunicación abierta, y un ambiente de seguridad y confianza, vas a favorecer que el duelo de tus hijos evolucione mucho mejor. (Para profundizar, puedes leer un resumen de los estudios recientes que respaldan esta conclusión en el Apéndice B.1: «La importancia del entorno familiar en la evolución del duelo de niños y adolescentes»).

Y esto es en lo que nos gustaría poder ayudarte con este libro.

No podemos cambiar el hecho de la muerte ni sus circunstancias, pero sí podemos ayudar a nuestros hijos e hijas a vivir el duelo de la mejor manera posible fortaleciendo sus capacidades y favoreciendo un ambiente de apoyo en la familia.

¿QUÉ ES LO QUE LO HACE TAN DIFÍCIL?

Cuando sientes tanto dolor, especialmente las primeras semanas, incluso los primeros meses, es posible que **los aspectos prácticos de los cuidados del hogar te resulten difíciles**. Seguir con las rutinas del día va a ser una tarea agotadora: estás cansado, vives un vaivén emocional, es posible que por la noche no duermas bien, y mantener los horarios de levantarse, preparar el desayuno, acompañarlos al colegio te resulta un sobreesfuerzo. Y si has perdido a tu pareja, aún va a resultar más complicado: donde antes erais dos para manejarlo todo, ahora te enfrentas a la dura realidad de estar solo. Al morir tu pareja, te ves en la necesidad de cambiar las rutinas: ha habido una reasignación en los roles y ahora te toca a ti llevarlos al colegio, u ocuparte de la compra o de la cocina. O, si habéis tenido que cambiar de lugar de residencia, sus rutinas se verán también alteradas: sus horarios, quién los atiende a ciertas horas del día, las actividades extraescolares, las actividades de fin de semana.

Además, es posible que **te resulte difícil mantener la disciplina en estos momentos**: al fin y al cabo, el dolor es tan intenso para todos que relajar las normas puede parecer una buena idea, al menos durante un tiempo. No les riñes si han hecho algo que no deberían y, si no te hacen caso cuando les das una indicación, renuncias a insistir o a ponerte serio.

Si lo que vives es un vaivén emocional, quizá en algunos momentos te sientas capaz de seguir con este rol de autoridad, empujarlos a hacer las tareas del hogar o del colegio que les corresponden y exigirles que mantengan estas responsabilidades, pero en otros momentos te encuentras tan agotado que renuncias a ejercer este papel porque no te sientes capaz, no tienes esa energía para poner límites y acompañarlos. Entonces tu modelo de autoridad, tu manera de ofrecer unas normas de disciplina efectivas no

es consistente, y esto confunde a tu hijo, que puede no entender exactamente qué se espera de él o, como sucede en algunos casos, puede aprovecharse, consciente o inconscientemente, de esa inconsistencia y acabar llevando a cabo conductas no adecuadas.

Ahí podría estar desempeñando un papel importante tu enfado. Es natural que estés muy enojado por lo que ha sucedido y, de manera inconsciente, tal vez lo expreses claudicando de tu rol de cuidador. Al fin y al cabo, como compartía un padre en la consulta:

«¿Para qué seguir ejerciendo de padre, si la vida me lo puede quitar todo en cualquier momento?».

Para otros padres, la respuesta es lo contrario: reaccionan siendo más rígidos en las normas. Es posible que, desde emociones como el miedo a que pase otra catástrofe, a no hacerlo bien, o si has perdido a tu pareja y ahora estás solo al cuidado de tus hijos, **te estés esforzando en que tus hijos no noten la falta del otro progenitor, y entonces te vuelvas más estricto.**

Además, el duelo irrumpe en la familia produciendo un «efecto cascada» Por ejemplo, al morir tu pareja, puede que debas tomar decisiones importantes, como **traslados de domicilio o cambios de escuela.** También puede darse el caso de que estés afrontando **problemas financieros o económicos.** Si estás en esta situación, esto será un estresor añadido a todo lo que ya estás afrontando, y esta preocupación seguramente la vas a transmitir a tus hijos, sea compartiendo las dificultades económicas de forma directa con ellos, sea indirectamente, cuando te ven nervioso e irritable al no poder responder adecuadamente a todo lo que se te viene encima.

El duelo también afecta a tu vida social e interpersonal. Puede ser que ahora te sientas incapaz de realizar esas salidas de fin de semana que antes hacíais. La situación familiar ha cambiado: tu hijo o tu pareja no están, ¿qué sentido tiene esta actividad de ocio o social? Además, encontrarte con los amigos de la familia puede

ser doloroso; al fin y al cabo, ellos están todos y vosotros no: falta una persona y no te sientes capaz de afrontar este encuentro, una auténtica confrontación con tu realidad actual.

Las celebraciones y los encuentros familiares dejan de tener sentido sin tu ser querido. Igual has decidido que ya no celebraréis la Navidad – u otras festividades religiosas –, al menos la próxima, ni ningún aniversario. Este aislamiento social, que a ti te protege de sentir más dolor, va a afectar a tus hijos, ya que quedan privados de unas actividades que son especialmente importantes. Pero tú no puedes; simplemente, es demasiado para ti.

Mis hijos como una carga

Me gustaría que todo el mundo me dejara en paz, no tener ninguna obligación y poder estar así, sin hacer nada, sola con mi dolor. En este momento llego a desear que no estuvieran mis hijos, porque los veo como una carga.

Me reclaman una atención que no puedo darles y me siento irritada y me descargo con ellos.

Luego me siento culpable de estos sentimientos.

Julia (36 años). Muerte del esposo.

Madre de dos niños de 3 y 5 años.

Otro aspecto de los cuidados de tus hijos que se ve afectado al estar tú en duelo es tu disponibilidad para acompañarlos en la parte emocional. **Sus necesidades afectivas pueden verse comprometidas debido a que estás viviendo un estrés tan intenso que te impide reconocerlas.** Toda la energía y el tiempo que normalmente dedicabas a atenderlos ahora están invadidos por tu dolor: solo encuentras alivio pensando en él – tu hijo o tu pareja fallecidos –, recordándolo y sintiendo la añoranza de lo que ya no

podrá ser; o los recuerdos sobre las circunstancias de su muerte que te inundan y te dejan mental y físicamente extenuado, o quizá estás tan enojado por lo sucedido que este enfado no te permite atenderlos. Y estas emociones intensas y naturales te impiden verlos. Vives una especie de «ceguera de duelo», porque hay tanto dolor dentro de ti que no eres capaz de ver y responder a las necesidades de los que dependen de ti.

Casi sin darte cuenta, empiezas a pasar menos tiempo con ellos que antes, y la calidad de este tiempo es más baja. Incluso puedes sentir la necesidad de distanciarte emocionalmente de ellos porque su contacto te recuerda lo que ya no tendrás más de tu ser querido. Lo que haces es mostrarte más frío, así no te van a pedir lo que en este momento no te sientes en condiciones de ofrecer. Quizá te ven cansado o de mal humor, y puedes acabar diciendo unas palabras negativas o actuando con indiferencia, por ejemplo, no abrazándolos, ni besándolos, ni jugando como lo hacías antes. O, si tienes varios hijos, no puedes dedicarle atención individual a cada uno de ellos.

Es decir, no estás en condiciones de darles todo aquello que un padre o una madre (o un cuidador) ofrece para que el niño se sienta querido y valorado de forma única e individual.

Y tiene mucho sentido que ocurra esto, porque **estás cansado, agotado. Estás en duelo, y manejar tu propio dolor y simultáneamente atender a sus demandas te sobrepasa.**

***Cuidarlos a ellos es mi única motivación
para estar yo bien***

No me gusta nada cuando la gente me dice «suerte que tienes a los niños» o «ahora tienes que ser fuerte por ellos», pero es verdad que mis hijos me obligan a estar en la vida. Ellos no entienden qué ha pasado, son demasiado pequeños. Cuidarlos a ellos es mi única

motivación para estar yo bien. Por las mañanas me toca levantarme de la cama y hacer las tareas de la casa. Y no sé lo que habría hecho si no los hubiera tenido a ellos. Creo que me hubiera abandonado. Recuerdo que mi primer impulso fue huir, pero luego fue mucho más fuerte el deseo de protegerlos.

Pilar (36 años). Muerte del esposo. Madre de tres niños.

Para otros padres – como cuenta Pilar en su testimonio – es posible que la situación sea la inversa: pueden distanciarse emocionalmente de su dolor y dedicarse totalmente a cuidar de sus hijos. A veces el instinto paternal puede empujarte a estar más centrado en la atención al resto de la familia que en atender tus propias necesidades de duelo.

Entonces **tus hijos pueden ser un acicate para mantenerte en pie, y cuidarlos y atenderlos es una motivación para seguir viviendo.**

Aunque el dolor nos invada, si logramos que en casa se respire amor, confianza y una comunicación abierta, estaremos dándoles a nuestros hijos el apoyo que necesitan para atravesar su duelo sintiéndose acompañados, comprendidos y seguros.



Seguramente te has visto reflejado en alguno de estos ejemplos. Si es así, recuerda que lo que te sucede a ti es absolutamente normal!

Darte cuenta de la importancia que los cambios en tu manera de cuidar a tus hijos y en el ambiente familiar pueden tener en

ellos quizá te ayude a intentar mejorar algunas cosas. Y esperamos que este libro se convierta en tu guía en este camino.

¿En qué clase nos han enseñado a responder al duelo? Hemos pasado años de nuestra vida en formación, sea en la escuela primaria, secundaria o en la universidad, y nadie nos ha enseñado qué hacer cuando perdemos a un ser querido. En muchos currículos de carreras como Psicología, Enfermería, Medicina, Pedagogía o Trabajo Social ni siquiera hay alguna asignatura sobre cómo vivir el duelo.

¡Estás haciendo lo que puedes con los recursos que tienes!

Quieres lo mejor para tus hijos, pero te faltan energía, conocimientos y quizá el apoyo necesario para ti misma, tal y como nos describe muy bien Blanca en el testimonio que has leído al inicio del capítulo.

¡Qué importante que ahora estés aquí leyendo este libro y dedicando un poco de tu tiempo para poder hacer lo mejor para ellos!