



menudos corazones

FUNDACIÓN DE AYUDA A LOS NIÑOS CON PROBLEMAS DE CORAZÓN



Volver a vivir  
tras la pérdida  
de un hijo





## Staff

### Edita:

Fundación Menudos Corazones  
C/ Emerenciana Zurilla, 35B 28039 Madrid.  
Tel. 91 373 67 46

### Coordinación:

Fundación Menudos Corazones. Belén Tarrat,  
psicóloga; Araceli Galindo, psicóloga colaboradora;  
y el asesoramiento de Marta Medina, pedagoga.

Ilustraciones: Javier Marín

Diseño y maquetación: Ana Cuesta

Distribución: Fundación Menudos Corazones

Impresión: Sedimás

1ª Edición: Noviembre 2014

Depósito legal:

Con la colaboración de AstraZeneca y Pfizer



## Volver a vivir tras la pérdida de un hijo

*"Revivimos ese maravilloso pasado en este presente nuestro, a veces difícil, a veces dolorido, pero siempre con ellos a nuestro lado. Les recordamos para volver a vivir, porque ellos siguen construyendo en nosotros".*



## Índice

### 1. Introducción

### 2. Algunas de nuestras sensaciones

### 3. LAS COSAS PERSONALES: entorpecen, ayudan o acompañan nuestra evolución

- Significado de las cosas
- ¿Cuándo las recogemos?
- ¿Con quién se recogen?
- ¿Qué hacemos con las cosas?
- De unos padres a otros

### 4. Vuelta al día a día: INCORPORACIÓN A LAS RUTINAS COTIDIANAS

- Tomarnos un tiempo y empezar poco a poco
- Ponernos metas cortas
- Sensación de retroceso
- Lugares importantes y recuerdos intensos
- Sus imágenes
- El poder curativo de los recuerdos
- De unos padres a otros

### 5. Tomar decisiones: EL TRABAJO

- Incorporarnos al trabajo
- ¿Cuándo creemos que es el mejor momento?
- ¿Cómo hacer la incorporación al trabajo?
- Tipos de trabajo
- El primer día de trabajo
- Los compañeros
- De unos padres a otros

### 6. Fechas y momentos significativos

- Lo que vivimos y cómo lo vivimos
- Nuestra actitud hace cambiar nuestra vivencia con el transcurso del tiempo
- De unos padres a otros

### 7. Los apoyos con los que contamos

- La familia, los amigos, el trabajo
- Otros profesionales de la salud: médico, psiquiatra, psicólogo
- Otros padres, asociaciones, fundaciones, grupo de duelo

### 8. Conclusión



## 1. Introducción

Perder a un hijo es una experiencia que nos acompañará toda la vida, y la manera en que consigamos interiorizar su pérdida determinará esta distinta y desconocida forma de volver a vivir sin ellos. Hemos descubierto que una manera de ayudarnos, en este proceso de interiorización, es ayudando a otros que han sufrido o están sufriendo como nosotros.

Intentamos ayudar aun a sabiendas de que, compartir esta experiencia, nos puede producir cierta inseguridad. Nos unimos en un mismo dolor y encontramos un consuelo común.

Quizá nos identifiquemos más y compartamos más vivencias con aquellos de entre nosotros cuyos hijos fallecidos tenían una edad similar. Sentimos que es diferente perder un hijo no nacido vivo, o de días o meses, que un hijo adolescente o adulto. Y es diferente, no por los sentimientos en sí (que son universales a todos los padres), sino por lo vivido con nuestros hijos o lo que nos ha quedado por vivir con ellos (los recuerdos que nos ha regalado su vida o los que ya nunca tendremos).

Nos reunimos desde el año 2010, para compartir lo vivido y, tras haber concluido la Guía I, “Primeros momentos tras la pérdida de un hijo”,

comenzamos en el año 2012 este nuevo proyecto: una nueva guía de apoyo al duelo que diera continuidad a la anterior. Por eso, esta guía tiene como punto de partida los momentos vividos tras ese primer golpe que supone la pérdida de un hijo, y se centra en la vuelta a nuestro día a día durante el primer año.

Guiados por un grupo de psicólogas de la fundación, los miembros del Grupo de Duelo de Menudos Corazones hemos trabajado sobre temas que habíamos compartido y considerábamos importante volver a recordar. Así, profundizamos de forma más concreta en cada uno de ellos para construir juntos esta nueva guía de apoyo, que es mucho más que una guía. En ella se reúnen momentos, situaciones, sensaciones... que hemos vivido en ese primer año, en el que seguimos adelante tras la pérdida de nuestro hijo. Al recordar con la idea de construir, hemos seguido creciendo.

Cada uno de nosotros tenemos “nuestros tiempos” y en este camino os mostramos, a través de esta guía, nuestras vivencias. Por ello se ha realizado con los mejores deseos de que todo vuestro esfuerzo del día a día y nuestras experiencias os ayuden a avanzar en vuestro propio proceso.

Nuestro camino está lleno del recuerdo de nuestros hijos y, en él, caminamos y revivimos cada día con la esperanza de vivir con todo lo que aprendimos junto a ellos.

## 2. Algunas de nuestras sensaciones

En la primera guía de apoyo al duelo destacábamos cómo el impacto emocional que causa la muerte de un hijo en los primeros momentos te hace sentir como en otro lugar viviendo un dolor enorme, alejado o ajeno a la realidad que tienes alrededor, viviendo la pérdida tan intensamente que las sensaciones son desgarradoras, de estado de shock emocional. Teníamos la sensación de que era como vivir en un sueño o en una película donde no te terminas de enterar de lo que está ocurriendo, donde el tiempo se paraliza y cobra otra dimensión.

En esos primeros días de tanto dolor, nuestra sensación era que nuestro propio cuerpo, queriéndonos defender, creaba un anestésico para ayudarnos a estar, como autómatas, pero al fin y al cabo a “estar” y “pasar” ese difícil tirón tan desgarrador. Sensaciones como la de la falta de aire, la impotencia, la sensación de fracaso, la culpa... son algunas de las que vivimos.

Pasados esos primeros momentos, días e incluso semanas, en los que nos hemos sentido hundidos por el dolor y paralizados, nos encontramos con que la vida sigue y nosotros tenemos que seguir en nuestra nueva realidad y comenzamos así el difícil camino del duelo.

A través de esta guía, queremos compartir lo que muchos de nosotros hemos vivido en el primer año tras perder un hijo, con el ánimo de acercarnos sensaciones y sentimientos que nos han resultado difíciles.



Nada de lo que sentimos es bueno o malo, simplemente es lo que hemos sentido. Tal vez, al aprendernos te sientas identificado con algunas de nuestras sensaciones y sentimientos, tal vez no. Sólo esperamos que nuestra experiencia te ayude a identificar y dar nombre a lo que sientes. Para nosotros ha sido importante poder comprenderlo y seguir adelante.

Pasados esos días, esas primeras semanas de impacto emocional, de dolor, de negación... nos vamos encontrando poco a poco con nosotros mismos y con lo vivido. Entonces, las sensaciones que tenemos van cambiando y, aunque muchas emociones continúan, nos vamos despertando de esa anestesia. Comenzamos a vivir la realidad de la pérdida y a sentir la ausencia que ha dejado nuestro hijo en el día a día. Uno se empieza a repetir por momentos “pues sí, ha pasado...” y el dolor se transforma en otro dolor diferente, menos desgarrador pero profundamente intenso.



Al principio de este camino duele todo, como dice J. Montoya Carrasquilla 1998: “En ninguna otra situación como en el duelo, el dolor producido es TOTAL: es un dolor biológico (duele el cuerpo), psicológico (duele la personalidad), social (duele la sociedad y su forma de ser), familiar (nos duele el dolor de otros) y espiritual (duele el alma). En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. Toda la vida, en su conjunto, duele”.

### Desolación y tristeza

Cuando volvemos a nuestro día a día y caemos en la cuenta de lo ocurrido, nuestro corazón empieza a comprender lo que la razón ya sabía y nos sentimos tremendamente desolados, echamos de menos, echamos mucho de menos a nuestro hijo.

En ese echar de menos, nuestros sentidos necesitan tocar, oler, ver, escuchar... nos han arrancado lo que más queremos y esa ausencia nos produce mucha angustia y tristeza. Buscamos entonces con los sentidos poder tener más cerca a nuestros hijos, y nos aferramos a cosas, olores, lugares...

Para nosotros ha sido importante poder enfrentarnos a estas sensaciones de búsqueda poco a poco, sin encontrarnos con todas de golpe y sin que nos quiten todas de una vez. Necesitamos percibir porque la desolación si no, nos resulta muy angustiada.

### Rabia e irritabilidad

En este camino de la desolación, tenemos muchos momentos de incompreensión. ¡Qué difícil nos resulta que la vida de nuestros hijos se

haya parado! ¿Por qué? En esa incompreensión, nos enfadamos y nos irritamos.

Nos descubrimos impacientes e irritables con los que nos rodean: con la pareja, con los allegados, en el trabajo... incluso con desconocidos. Y vernos así nos puede preocupar. Lo que ocurre es que estamos diferentes por lo ocurrido y necesitamos exteriorizar ese enfado y la rabia que nos produce.

### Sensación de hiperactividad

Muchos de nosotros nos damos cuenta de que para intentar combatir la tristeza, hemos llenado nuestros días de actividad, buscando continuamente quehaceres para no parar, para no sentir, como con la sensación de que, si paramos, tal vez no podamos volver a levantarnos; para no pensar, para no dar vueltas a tantos porqués o a tantos “y si hubiera hecho”, “si hubiera ido”, que nos agobian y nos asfixian.

Nos llenamos la mente y el cuerpo de actividad para escapar. Esto nos ayuda a mantenernos en la rutina, a cumplir con ciertas obligaciones, a tener la sensación de que puedo seguir adelante. Y en verdad, nos ayuda a continuar.

Pero esta hiperactividad no nos permite tener los momentos de desahogo que necesitamos, momentos en los que pararnos a llorar y sacar todo lo que estamos sintiendo. Lo peligroso de esta hiperactividad es que puede hacer que nos volvamos autómatas y que, sin querer, nuestra emoción se dispare cuando no podamos más, porque inevitablemente nuestra emoción necesita salida.



Cada uno hemos ido encontrando nuestros espacios donde llorar, gritar y desahogar toda la pena que tenemos. Muchos nos descubrimos en el coche, en la ducha, en la piscina, dando un paseo, en la noche... en lugares donde conectamos con nosotros mismos, con nuestra emoción y que nos ayudan a aliviar el peso de la pena.

### *Ausencia y vacío*

Aunque estemos en actividad continua, inevitablemente nos rodea todo aquello que nos recuerda la vida de nuestro hijo y que nos conecta directamente con nuestra sensación de vacío. Esta es tal vez una de las peores sensaciones que todos recordamos y con la que aprendemos a vivir poco a poco, transformando la ausencia física en recuerdos maravillosos de lo compartido con nuestro hijo. Esto lo vamos construyendo, con los años y con todo lo que hacemos durante esos años para aprender a vivir sin nuestros hijos, pero con ellos en el corazón.

El primer año es muy difícil. Todo lo que ocurre es la primera vez que ocurre sin ellos, la ausencia no desaparece, aprender a vivir con ella duele enormemente. Las fechas se hacen significativas y rememoramos durante cada día y cada lugar lo que había sido o podría haber sido con ellos y lo que es ahora sin ellos. El vacío es un continuo que el recuerdo no llena al principio, sino que lo hace más doloroso porque aterrizamos en lo ocurrido y nos vamos dando cuenta de la realidad sin ellos.

La ausencia física se vive en lo más profundo del corazón, es como si nos faltara algo en el cuerpo. En alguna ocasión, nosotros hemos utilizado la metáfora de comparar esa ausencia con la sensación que viven las personas a las que les amputan un miembro: en tu cuerpo



hay dolor físico, dolor emocional y la sensación fantasma de esa parte, que está pero no está. Necesitamos tocar y sentir, el vacío es percibido constantemente y duele mucho cuando uno se va haciendo consciente de ello.

### *Miedo a olvidar*

Tenemos miedo a recordar, porque duele, sobre todo al principio que las imágenes que más recordamos son las de los últimos momentos, los más difíciles.

A veces tanto dolor nos genera un rechazo a ver fotos o a recordar y compartir recuerdos, y ese rechazo a su vez nos genera angustia porque tememos que nos lleve a olvidar. Al principio vivimos con mucho miedo a olvidarnos de nuestros hijos, de lo vivido y de todos los detalles que compartimos con ellos, de su cara, de sus gestos... Y también con miedo a que los demás le olviden.

No queremos perder ningún detalle de lo vivido con nuestro hijo, pero en este primer año cada detalle duele enormemente y puede que lo intentemos alejar para sentirnos mejor. No olvidamos, lo que ocurre es que necesitamos un tiempo para ir dando paso a los recuerdos.

### *Hablar de nuestro hijo fallecido: dolor y necesidad*

Tal vez por el miedo a olvidar o por querer recordar y sentirles, vivimos con la necesidad de hablar de nuestro hijo, de tenerle presente en lo que hacemos, de compartir esta necesidad con los demás. Pero en el primer año, nos cuesta muchísimo hablar de nuestro hijo sin llorar desconsoladamente. En ese tiempo, casi todo nos hace llorar y como



intentamos dejar de llorar, a veces podemos caer en evitar hablar de nuestros hijos con los demás.

Por otra parte, también nuestros familiares y amigos pueden evitar recordarnos a nuestro hijo ante el temor de generar un llanto que se confunde con el dolor. Pero no. El llanto es el reflejo y la exteriorización del dolor, pero no es el dolor mismo. Por dejar de llorar no dejamos de tener dolor. Necesitamos llorar para ir descargando, dejando salir ese dolor. Necesitamos que el tema de nuestro hijo no se convierta en un tabú. Necesitamos poder hablar de él con naturalidad. Nos ayuda compartir, hablar sobre lo ocurrido y de cómo fue nuestro hijo.

Pasado un tiempo, podemos llegar a hablar sin llorar desconsoladamente, a veces nos emocionamos al recordarles y puede que lloremos con algún recuerdo, pero no como los primeros años. Es entonces cuando comenzamos a romper el tabú con los demás y recuperamos lo que nos ayuda y queremos: hablar de nuestro hijo.

### *Cómo percibimos nuestro cuerpo*

Durante este primer año, sobre todo al principio, puede ser normal que nuestro cuerpo también se vea alterado. Estas alteraciones pueden afectar a nuestro sueño, nuestros hábitos alimentarios, nuestra atención, nuestra capacidad de concentración... Nuestro mundo se ha roto y sentimos un desorden que también notamos a nivel físico.

Hemos tenido mucha dificultad para concentrarnos, a veces porque se ha alterado el sueño, y entonces el cansancio es mayor. Otras simplemente porque nuestra cabeza da muchas vueltas a todo lo ocurrido, o porque no somos capaces de centrarnos por la cantidad de

emociones que sentimos.

Este desorden afecta también a nuestro estado emocional, nos hace estar más vulnerables y sentirnos peor, por lo que es importante encontrar las ayudas que nos permitan recuperar el equilibrio.

### *Y seguimos avanzando*

A lo largo del primer año, a veces nos hemos sentido mal por vernos disfrutar, como si tras lo que nos ha ocurrido, tuviéramos que estar ya siempre mal y no nos mereciéramos volver a ser felices. La realidad es que nuestro dolor va con nosotros y vamos viviendo con él como podemos. Cuando damos salida al dolor nos desahogamos y esos momentos son un impulso para nosotros. Y dejarnos sentir, en momentos en los que sentir algo bueno es tan difícil, también es un impulso necesario para continuar. Queremos intentar volver a vivir, no sólo sobrevivir.

Cuando comenzamos a sentirnos mejor, puede pasar que nos encontremos de repente peor y esto puede llevarnos a pensar que estamos como al principio, que hemos retrocedido. La realidad no es que hayamos vuelto hacia atrás. Aunque sea esa nuestra sensación, estamos en el proceso: es una montaña rusa que va subiendo y bajando, girando y volviendo a momentos dolorosos, pero en definitiva todo es avanzar.





### 3. LAS COSAS PERSONALES: entorpecen, ayudan o acompañan nuestra evolución

#### Significado de las cosas

Cuando muere un hijo, las cosas personales son lo más cercano y palpable que tenemos.

*“Sus cosas son la prolongación física de su personita cuando ya no está”.*  
**Araceli**

Se convierten en lo que nos acerca a lo que ha sido.

*“Las cosas de Laia eran y son la historia de siete meses de vida, lo único físico que nos queda de ella, su legado”.*  
**Luis**

Se convierten en las que nos dan el primer golpe con la realidad que acabamos de vivir.

*“Fue muy duro entrar la primera vez en la habitación de Markel, que él no estuviera allí y saber que ya nunca más volvería”.*  
**Gema**

Y nos hacen sentir el gran vacío de nuestro corazón.

*“La imagen de la sillita en el coche, que sólo unas horas antes estaba ocupada por él y sentí de golpe la ausencia, el peso de la eternidad que pasaría hasta volver a encontrarme con él”.*  
**Mariajo**

A la vez, son sus cosas las que nos ayudan a que este vacío sea menos duro. Al principio ante ese dolor tan intenso, nos alivian.

*“Para mí, en aquel momento, era poder tocar sus cosas y olerlas lo que me hacía sentirle cerca pero ausente y el vacío era tan grande...”.*  
**Araceli**

Con sus cosas personales, también vivimos un proceso en el que afrontamos nuestra nueva realidad recorriendo poco a poco nuestro camino.

*“Las cosas de mi hijo fueron, han sido y seguirán siendo para mí muy importantes y fundamentales, no sólo desde el punto de vista emotivo, sino también como herramienta de evolución en este camino del duelo y como elemento cicatrizante”.*  
**Marta**

Al principio la realidad es tan dolorosa, que no nos damos cuenta de que no son las cosas en sí, sino lo vivido lo que permanecerá siempre en nuestro corazón. Lo que queremos y necesitamos es dar sentido a sus cosas. Podemos hacerlo aferrándonos a ellas o soltándolas con un motivo y así dar sentido a su recuerdo.

*“Comencé con el proceso de tratar de dar sentido a sus cosas incluso antes de regresar a Madrid y continúo con él todavía”. María*

Al compartir nuestras vivencias, nos hemos dado cuenta de que hay diferencias entre nosotros dependiendo de nuestros hijos. Si nuestros hijos eran bebés, hemos sentido el dolor de la ausencia en sus cosas por lo no vivido.

*“Las cosas de mi hijo eran la ilusión, porque mi hijo nunca estuvo en casa ni utilizó nada”. Eva*

*“Mauro nunca llegó a ir a casa, así que sus cosas no fueron sus cosas y no tenían ese sentido y esos sentimientos que tienen para todos. De sus objetos realmente personales, nos queda un chupete y un juguete musical de esos que tiras de la cuerda”. Carmelo*

Si nuestros hijos eran mayores, nos dolía la ausencia por todo lo acumulado en sus cosas, por todos los recuerdos vividos.

*“Sus pertenencias son parte de él, la parte material que nos queda: juguetes, libros, ropa, escritos, fotos, colecciones, etc. Sus cosas, con las que día a día disfrutaba, vivía y con las que nosotros le recordamos, aparte de que podamos recordarle de muchas más formas”. Carmen*

También los hermanos nos han influido para decidarnos a cambiar o hacer algo respecto a sus cosas.

*“Guillermo compartía habitación con su hermana y eso adelantó los acontecimientos. Empezó a sentir miedo por las noches, no quería entrar en la habitación ni siquiera durante el día, quizá fue lo que*

*precipitó que un día, sin más razón, liberara un poco la habitación para Carlota”. Cristina*

Para cambiar cosas o para poder compartir desde lo más profundo el dolor de la ausencia.

*“Su hermano nos dijo que si podíamos poner una puerta y se la cerrábamos, porque le daba mucha pena cuando se dormía ver que su hermano no estaba. Yo le dije que todas las noches íbamos a hablar un ratito con Carlos y le íbamos a contar las cosas que habíamos hecho en el día y a la vez recordar las cosas que Carlos hacía. Esto al principio era muy penoso, pero con el tiempo se fue haciendo algo bonito y recordatorio”. Carmen*

Nos ayudan los hermanos que también viven la pérdida y otros hijos que llegan un tiempo después...

*“Al deshacer, te encuentras con una vida corta resumida en ropita, juguetes y poco más. Lo guardamos bien empaquetado. De momento no podía dar nada de nada. Hubiese sido como perderlo un poco más si cabe. Cuando nos asignaron a nuestra hija en China, me atreví a sacar la ropa de Lucas. Decidí aprovecharla, atreverme a ver a otro niño con su ropa no dejaba de ser una prueba de fuego. La ‘customicé’ un poco, bordando alguna flor, añadiendo algún bolsillo, dándole un toque femenino. Sentí que Lucas me acompañaba en aquel largo viaje para buscar a su hermana y que había tenido mucho que ver en que Luna fuese la elegida”. Mariajo*



### ¿Cuándo las recogemos?

Todo lleva su proceso. Vivimos diferentes momentos en esta tarea de recoger, porque no es bueno para nosotros que sea un todo o nada; nos ayuda vivirlo poco a poco como un proceso en nuestro camino.

*“Entre una y dos semanas, recogimos las cosas. Los trastos grandes se los llevaron unos amigos a un trastero y de los pequeños nos ocupamos M.A. y yo. Es verdad que yo buscaba algunos ratos para tocar sus cosas cuando estaba sola y llorar a moco tendido, pero guardarlo bien, lo hicimos los dos un día muy bonito de sol de ese mes de abril. Antes había comprado una caja PRECIOSÍSIMA de color azul con corazones blancos en donde guardamos su ropita”. Araceli*

Al igual que no es bueno forzarse o presionarse, tampoco es bueno no intentar hacer el esfuerzo.

*“Hay cosas que no tuve más remedio que solventar rápido porque era necesario y porque me producía mucha desazón”. Marta*

Podemos sentir la necesidad de retirar ciertas cosas al principio.

*“Cuando llegamos a casa, a la mañana siguiente vaciamos el armario de sus medicinas, quitamos las notas con sus dosis diarias, cogimos sus juguetes preferidos... y tiramos todo eso, o más bien lo tiró Fernando. Me ahogaban, me mataba casi más si cabe el verlos...”. Cristina*



Pero nos damos cuenta de que, en ese primer actuar, es nuestra emoción la que nos impulsa.

*“Después de ese arrebato, su habitación, su ropa fue otro cantar”.*

**Cristina**

Por eso ayuda pensar en las consecuencias que tendrán nuestras acciones. Es bueno que nos demos un tiempo para pensar en cuándo podremos hacerlo.

*“El resto de las cosas han seguido un lento proceso. Su habitación, sus cosas han ido evolucionando conmigo y mi familia”. Marta*

Es bueno ir poniéndose metas y objetivos. A lo largo del camino, los planes y los fines nos ayudan a ir avanzando.

*“Me puse como meta llegar al aniversario de su fallecimiento con la habitación arreglada y así invertimos su padre y yo unos cuantos duros fines de semana, con muy pocas ganas, pero forzándonos a componer su habitación y dejarla acabada. La intención era que aquel cuarto no se convirtiera en un mausoleo de Josu, sino un cuarto abierto para todos, como si fuera un cuarto de estar entrañable. Recuerdo que ese objetivo animó un poco los meses de ese terrible primer año”. Marta*

### ¿Con quién recogerlas?

Es un momento íntimo de aproximación a la realidad y de despedida: uno de los momentos más dolorosos.

*“Es desolador, te rompe en dos, te machaca, te hace sentir un dolor*



*inenarrable. En mi caso me ayudó tomarme un tiempo sola, para tocar sus cosas, olerlas, tratar de capturar sensaciones que ya no volverán a repetirse. Llorar desesperadamente, sin testigos, a la bestia...".* **Mariajo**

Los padres somos conscientes de que recoger sus cosas es un proceso doloroso, pero no queremos que decidan por nosotros.

*"Era consciente de mi incapacidad de entender, de mi tremenda fragilidad emocional, de mi incapacidad para sobreponerme o actuar, pero no quería que actuaran por mí, excepto en aquello que yo quisiera. Era mi hija, y yo quería poder decidir aun a sabiendas de que era incapaz de hacerlo".* **María**

Con mayor motivo, resulta doloroso con ciertas cosas que son importantes para nosotros por los recuerdos que nos evocan, por lo que significan o por lo que nos desgarran al alejarnos de ellas.

*"Lo que más me dolía era la mochila del colegio. La dejé en un rincón donde casi no se veía y ahí estuvo años. Era tan fácil como decirle a un familiar, amigo o a mi marido que se la llevara, pero tampoco quería eso. Quería ser yo la que la tirara o guardara sus cosas, no quería hacerlo, pero tampoco quería que nadie lo hiciera por mí".* **Ana**

A algunos nos gusta hacerlo con la pareja.

*"Recuerdo la angustia de recoger las cosas. Me harté de llorar. No hubiese querido hacerlo con nadie más. Solos mi marido y yo. Sus papás. Para recoger y para vivir ese momento tan duro, no hacía falta nadie más".* **Mariajo**

A veces los hermanos han sido el motivo y apoyo en este momento. Hacerles partícipes cuando tienen cierta edad les ayuda también a superar la pérdida de su hermano.

*"Su habitación, su cama... Una tarde, al mes y medio más o menos, me decidí a recoger todo. Quité su cama, y vacié sus armarios. Me ayudó su hermano mayor, con lo que me resistí a llorar, pero estaba destrozada. Él también".* **Cristina**

Se puede pedir ayuda a amigos y familiares para ese primer momento. Ellos, que nos conocen, nos pueden ayudar a pensar en lo que queremos y animarnos a actuar, siempre sin presionarnos ni actuar en nuestro lugar.

*"Mi única compañera de trabajo me ha ayudado mucho, me ha salvado de cosas que me podrían producir dolor en muchas ocasiones, tengo muy buena relación con ella. De hecho, ella recogió las cosas de Marco de mi casa porque yo se lo pedí y se las llevó a su propia casa".* **Eva**

### *¿Qué hacemos con las cosas?*

Al principio ayuda quedarnos con recuerdos que incorporamos a través de ciertos objetos que nos acercan y nos ofrecen algo palpable, como un peluche, un dibujo, un musical... Una separación absoluta, al principio, nos deja desnudos ante nuestro dolor. Son tan importantes las cosas personales de alguien que queremos y ha fallecido, el olor, el tacto... nos acercan al que ya no está y parece que la separación es menor.





*“El olor de Marcos en aquel cuarto tardó muchísimo en irse, cosa que agradecí (creo ahora que, quizá por eso, no necesitaba tanto ver o tocar sus cosas)”. Araceli*

A la larga es positivo ir desprendiéndonos de lo físico, quedándonos en un recuerdo convertido en algo no tangible y sí imborrable.

*“Siento que para mí fue necesario hacer esa ‘limpieza’, quedarme con la esencia de lo que fue Vir y no dejarme ahogar con objetos”. María*

Nos enfrentamos a diferentes momentos y, según la edad de nuestro hijo, también lo vivimos de distinta forma.

*“Tuvimos que recoger la cuna y dejar las cosas a la espera de tener otro niño. La habitación de mis hijas sigue siendo su habitación, en ella está su nombre y algunas fotos suyas que colgamos. Quisimos siempre que estuviera presente en nuestro recuerdo y en la casa”. Carmelo*

Ayuda ir poco a poco, porque el dolor emocional es tan grande que las fuerzas se nos agotan.

*“Lo que más me dolió guardar fue su hamaca, allí la sentábamos cuando estábamos en el salón”. Luis*

Como no todas las cosas tienen el mismo significado, hay algunas que nos cuesta menos y otras que nos producen un dolor desgarrador hasta sentir el vacío de la realidad que estamos viviendo. Ese vacío que inevitablemente nos acompaña.

*“Al día siguiente, no sé por qué nos dedicamos a vaciar su armario de medicinas, a tirar sus juguetes preferidos, a despojarnos de lo*

*más cercano a él. Es importante que no nos juzguemos por nuestros comportamientos en aquellos días. Ahora, lo pienso y siento que no lo haría, pero entonces, quién sabe quién era yo entonces... La sensación era la DERROTA... y así poco a poco empecé mi camino hasta la oscuridad total, hasta el vacío de su vida sin él. Para mí fue entonces cuando empezó la verdadera batalla, la verdadera tristeza, el verdadero dolor... A partir de entonces, poder superar cada día se convirtió en un verdadero reto”. Cristina*

En ese primer momento, nos ayuda guardar cosas significativas para nosotros.

*“Compré una caja, y puse en ella lo que no podía desprenderme de él, y lo que no pude ver hasta meses después. El resto lo guardamos todo en cajas, decidimos que llevaríamos todo a Cáritas”. Cristina*

También podemos ayudar a otros hijos a que elijan algo de su hermano como recuerdo.

*“Su padre y su hermano se llevaron las cajas a Cáritas. A medio camino tuvieron que parar porque su hermano quería quedarse con las botas de fútbol de Guillermo”. Cristina*

Poder tratar sus cosas con el respeto y la ternura que nosotros sentimos nos ayuda a suavizar el dolor.

*“Para que me doliera menos recoger sus cosas, me ayudó buscar unas cajas grandes de cartón en una tienda especial. Busqué las más bonitas, que resultaron ser unas de corazones rojos y otras en azul claro”. Araceli*



Cuando nos hemos enfrentado y hemos recogido las cosas de nuestro hijo, nos hemos dado cuenta de que es bueno hacerlo a través de pequeñas despedidas.

*“En aquellos momentos tras su muerte, organicé un poco sus recuerdos, las cartas del instituto, la pancarta que le hicieron... pero todavía las tengo en una zona del estudio pendiente de poner en un sitio definitivo. Así que creo que no he cerrado todavía...”.* **Marta**

Cuando lo hemos hecho de forma brusca, nos ha resultado muy agresivo y el recuerdo que nos ha quedado es muy negativo.

*“Dos amigas se ofrecieron a ayudarme a dar salida a las cosas de Virginia, y yo se lo agradecí, porque sola era incapaz. Empezamos las tres a ver qué dejar, qué dar y qué tirar. Yo empecé con ellas, pero al poco tiempo tuve que salirme de la habitación e instalarme por mi cuenta en otra, tratando de ignorar que estaban allí, porque la forma en que trataban y hablaban de las cosas de Vir estuvo a punto de hacerme estallar. Lo que para mí era toda una vida, para ellas eran simples objetos, en ocasiones basura de la que había que deshacerse lo antes posible. Fue una experiencia durísima, y me costó asimilarla, pero con el tiempo me alegré de haberlo hecho y les agradecí su colaboración”.* **María**

A algunos padres nos ha ayudado dar sentido a sus cosas, sentir que sirven y darles utilidad en otros a los que queremos.

*“He regalado cuentos y coches a mi sobrino de dos años con el consentimiento de su madre. Pensaba que a lo mejor no le hacía gracia y, todo lo contrario, está encantada. Me hace mucha ilusión que, como mi sobrino no ha conocido a su primo, lo haga a través de sus cosas.*

*También llevé juguetes al Hospital San Rafael, donde conocía a una doctora y me dijo que les venían muy bien”.* **Ana**

Sentir que a otros les gusta como regalo y que lo guardan como recuerdo.

*“Había repartido ya muchas cosas tuyas entre amigos. Todos hemos hecho algo parecido, mi marido tiene colgado en su perchero una camisa de Josu, a mi hijo le he pescado con una sudadera en su percha, etc. Al final, todos hemos cogido algún fetiche que nos acompaña, porque en esas pequeñas cosas nos parece que Josu está más cerca de nosotros. Sé que son manías, pero no creo que hagan daño a nadie ni a nosotros mismos”.* **Marta**

A veces son otros los que nos piden algunas de sus cosas. Eso nos gusta y nos ayuda mucho.

*“Regalé alguna cosa a personas que me lo pidieron”.* **Gema**

No deja de ser difícil porque todo duele en esos momentos. Compartir nos ayuda a sentirnos acompañados y comprendidos, a darnos cuenta del gran cariño que sienten familiares y amigos por nuestro hijo.

*“Sus primos, los mayores, nos pidieron algún juguete, de sus preferidos, para tener un recuerdo personal de Carlos. Me costó darlos, porque son muchos primos, pero ahora me encanta ir a sus casas y ver aún sus juguetes. Incluso alguno de mis hermanos me pidió algún regalo especial que ellos le habían hecho y querían quedárselo como recuerdo, y por supuesto que lo di”.* **Carmen**



Nos ayuda a mostrar lo que sentimos cuando no podemos utilizar las palabras para expresarlo.

*“En aquellos momentos en los que todavía nos resultaba a todos difícil hablar con naturalidad de Virginia sin emocionarnos, aquellos objetos se convirtieron en nuestro lenguaje de complicidad, de cariño”.* **María**

También, compartirlo con otros y hacer a los demás partícipes de su recuerdo.

*“Quería regalar sus cosas no sólo para que aquellos que la habían conocido y querido pudieran tener un recuerdo, sino sobre todo para que a través de sus cosas, y en compañía de sus amigos, primos y demás familia, Virginia pudiera seguir ‘viviendo’, pudiera seguir disfrutando de la vida”.* **María**

Con este motivo, recoger las cosas no se convierte en desprenderse, sino que lo hacemos recordando momentos de nuestro hijo con personas que le han querido y que nos quieren.

*“Me puse a pensar en qué cosas de Virginia eran las que más gustaban a cada uno de sus conocidos. Porque para mí era importante que lo recibieran como un verdadero regalo y que no lo dejaran olvidado en una estantería, sino que estuvieran dispuestos a hacerlo parte de sus vidas”.* **María**

No resulta fácil. En esos momentos todo es muy difícil, actuar puede ayudarnos a que el tiempo no solo pase, sino que adquiera un sentido. En ese “pasar” hacemos algo que nos ayuda.

*“Todo este proceso fue muy doloroso, porque era un poco como repartir trocitos de ella, y al hacerlo estaba constatando que efectivamente ya no estaba entre nosotros. A pesar de lo doloroso que resultó en muchos momentos, creo que todo este proceso me ayudó mucho. Me obligó a pensar, a centrar mi mente en algo, me mantuvo ocupada, con un objetivo, pensando que hacía algo que Virginia quería que yo hiciera”.* **María**

Y puede convertirse en un pequeño homenaje.

*“Quería que la recordaran con alegría y que la llevaran con ellos por el mundo (todos sabían que a Virginia le encantaba viajar). Quería que todos los que la habían conocido pudieran seguir ‘dándole’ vida a través de sus propias vivencias. Pensaba que si los que la querían la llevaban con ellos, aunque sólo fuera a través de sus cosas, ella seguiría viva”.* **María**





## DE UNOS PADRES A OTROS

Sin duda, recoger la habitación de un hijo fallecido es una de las cosas más dolorosas de todo este camino, por eso consideramos que ayuda permitirse que sea sin presiones, con tranquilidad, sin ningún tipo de prisa, porque no la hay. Creemos que es bueno hacer lo que te pida el cuerpo y, si no estás seguro, darte un tiempo hasta que llegues un momento en el que sientas que hay que poner orden. Sin hacer nada rápido, sino pensando en lo que realmente quieres hacer.

Al principio las cosas producen un terrible dolor y puede pasar que, sentir cierta rabia lleve a querer tirar todo por la ventana, o sentir tristeza nos lleve a querer dejarlo todo sin tocar. Pasado algo de tiempo las necesidades cambian. Todo es parte de un proceso natural que llevará más o menos tiempo, cada uno puede marcar sus diferentes ritmos.

No hay ninguna palabra que defina lo que estás sintiendo, es desolador, te rompe en dos y te hace sentir un dolor inenarrable. Entrar en casa, en su cuarto aunque duela (que duele y mucho) ayuda. Ayuda permanecer allí un tiempo para llorar, de tristeza, de rabia, gritar, hablar en voz alta... Ayuda tomarse un tiempo a solas para tocar sus cosas, olerlas, tratar de capturar sensaciones que ya no volverán a repetirse.

En un primer momento no hay que tener prisa, después, aunque pensemos que no hay que forzarse, creemos que es necesario ponerse, organizar sus cosas, marcar tiempos para colocar.

Después de nuestra experiencia, creemos que es bueno hacerlo lo antes posible. Actuando según lo sientas. No el primer día ni el segundo, pero cuando decidas recoger su cuarto, que lo hagas si puedes en su totalidad. El tiempo no amortigua nada, duele igual quitarlo al principio que pasados años, el tiempo no lo hace más fácil y, aunque cueste muchísimo, cuando lo hemos hecho sabemos que nos ha compensado.

No hay normas para saber quién debe recoger las cosas, los padres sois quienes decidís. Si queréis ser vosotros, daros un tiempo y hacedlo cuando os sintáis capaces. Siempre habladlo para decidir cómo queréis hacerlo y surgirán recuerdos que acompañan a sus cosas.

Si no tienes pareja, se puede pedir ayuda y empezar acompañado de alguien que te quiera mucho y que no tema llorar y sufrir contigo. Puede ser un hermano, una íntima amiga...

Es bueno hacerlo buscando un día que sea soleado, a ser posible por la mañana. Un día tranquilo, con tiempo, con buena luz natural y el sol que nos ayude. Un día en el que poder luego salir de la habitación, salir de casa, dar un paseo... volver a la vida que toca vivir.

A algunos padres nos ha ayudado dar sentido a sus cosas, “una necesidad de dar sentido al sinsentido”, por eso nos parece muy bonito y gratificante repartir alguna cosa a amigos, familiares... te sientes muy bien y la gente lo agradece. Todo el mundo guarda de cada hijo vivo lo más entrañable, lo más significativo, por eso creemos que guardar algo de nuestros hijos, si ya no están, también nos ha ayudado. Así, os proponemos que nunca, nunca se os olvide guardar cosas en la “caja del cariño”.

#### 4. Vuelta al día a día: INCORPORACIÓN A LAS RUTINAS COTIDIANAS

No es nada fácil seguir adelante después de la muerte de un hijo. Es más, parece imposible. Pero en la certeza de que tenemos que seguir adelante, conseguimos avanzar por este doloroso camino, poco a poco. El dolor de la pérdida hace que todo lo cotidiano nos resulte más difícil y pesado.

*“Mi vida consistía en levantarme de la cama y sentarme en el sofá, así día tras día. Tenía una persona que limpiaba la casa y mi madre esos días hacía la comida o la cena, así que yo, que no tenía ganas de vivir, dejaba pasar los días”. Ana*

El día a día, con su ausencia, es lo que verdaderamente produce más dolor. Tras la pérdida hay un tiempo en que uno se mantiene aletargado por la pena y poco a poco, pasados unos días, sufrimos al ver que la vida continúa, y eso es lo que realmente duele: volver a la rutina de la vida.

*“Creo que volví a la rutina demasiado pronto, que corrí demasiado para no pensar. La sensación de angustia cada mañana, cada vez que abría los ojos, la sensación de enfrentarme a un nuevo día me hacía vomitar. Así es que me lanzaba a él rápidamente con la intención de que acabara pronto”. Cristina*



Y aunque resulte verdaderamente doloroso, aunque no existan fuerzas físicas para comenzar, hay algo que nos pide estar activos. Es como si nuestro propio cuerpo nos pidiera distracción para poder sobrellevar el dolor profundo que hay en el corazón, por eso a veces nos sentimos con cierta hiperactividad.

*“Tenía por dentro un nerviosismo que necesitaba desahogar de alguna manera. Por eso no podía estar parada. Necesitaba hacer cosas, sobre todo para no pensar”. María*

Hay cierta actividad que mantenemos porque nos ayuda a sobrellevar la angustia que nos produce el vacío.

*“No podía parar. Si paraba me ahogaba. El hecho de continuar todo sin él me mataba por dentro”. Cristina*

Con esta actividad, también hay que ser prudentes porque, si nos exigimos mucho, podemos correr el riesgo de tapar nuestro duelo con excesivas tareas.

*“No supe enfrentar el dolor de cara. Eso ha hecho que poco a poco me tenga que ir enfrentando a ese dolor, pues a la larga darle de lado se paga”. Cristina*

Tener que incorporarnos de nuevo al día a día nos supone un esfuerzo sobrehumano.

*“Tanto mi suegra como mi madre siempre me ayudaban con alguna tarea doméstica y a veces traían alguna comida hecha. La verdad, les agradecí un montón porque me costaba muchísimo”. Cris*



Sin embargo, volver a nuestras ocupaciones diarias, ir a la compra, hacer gestiones de la casa, llevar a los otros hermanos al colegio... es algo necesario que nos puede ayudar a tolerar el dolor.

*“Lo que sí me apetecía era llevar a mi hijo al colegio todos los días. No me importaba madrugar a pesar de que muchas noches no podía dormir. Era una rutina necesaria para poder seguir, una excusa para levantarme por la mañana, una forma de compensar a mi hijo y a la vez demostrar a Emma lo que me había enseñado: a ser fuerte, a seguir a pesar de todo...”. Cris*

¿Cuándo y cómo continuamos con el día a día? ¿Cuándo bajar a hacer la compra y encontrarme con todos los conocidos del barrio? ¿Cuándo iré a ver a la tutora de mi hijo? ¿Será bueno que empiece a ir a la piscina si no tengo ganas ni de levantarme? Nos hemos ido haciendo estas preguntas y cada uno hemos hecho en cada momento lo que creíamos mejor para nosotros mismos y los que nos rodean. No hay un tiempo predeterminado, ese nos lo marcamos nosotros poniéndonos metas cercanas. La mejor manera de seguir adelante es dejar que la vida continúe y permitirnos, a la vez, sentir la tristeza natural debido a las circunstancias.

*“En mi vuelta a la rutina creo que me ha ido ayudando el estar ocupada, el ir asumiendo actividades que me han llevado gran parte de mi tiempo y no me han dejado pensar demasiado. También, tener una hija que necesitaba mi atención y mi ayuda para hacer deberes, llevarla a sus actividades extraescolares, etc.”. Luisa*

Nuestro día a día ha cambiado radicalmente con la pérdida de nuestro hijo, hay muchas cosas que seguirán igual pero otras muchas que

no volverán a ser iguales, incluso que hacen que nuestras rutinas se modifiquen completamente.

### Tomarnos un tiempo y empezar poco a poco

Tras la pérdida de nuestro hijo, permanecemos como paralizados a lo largo de esos primeros días porque supone la separación física de nuestro ser más querido. No sabemos cuánto tiempo es el adecuado, lo que sí sabemos es que permanecemos unos días alejados de nuestros quehaceres diarios. Aunque creamos que no lo necesitamos, antes de reincorporarnos, es importante tener un tiempo para reponernos del golpe emocional sufrido.

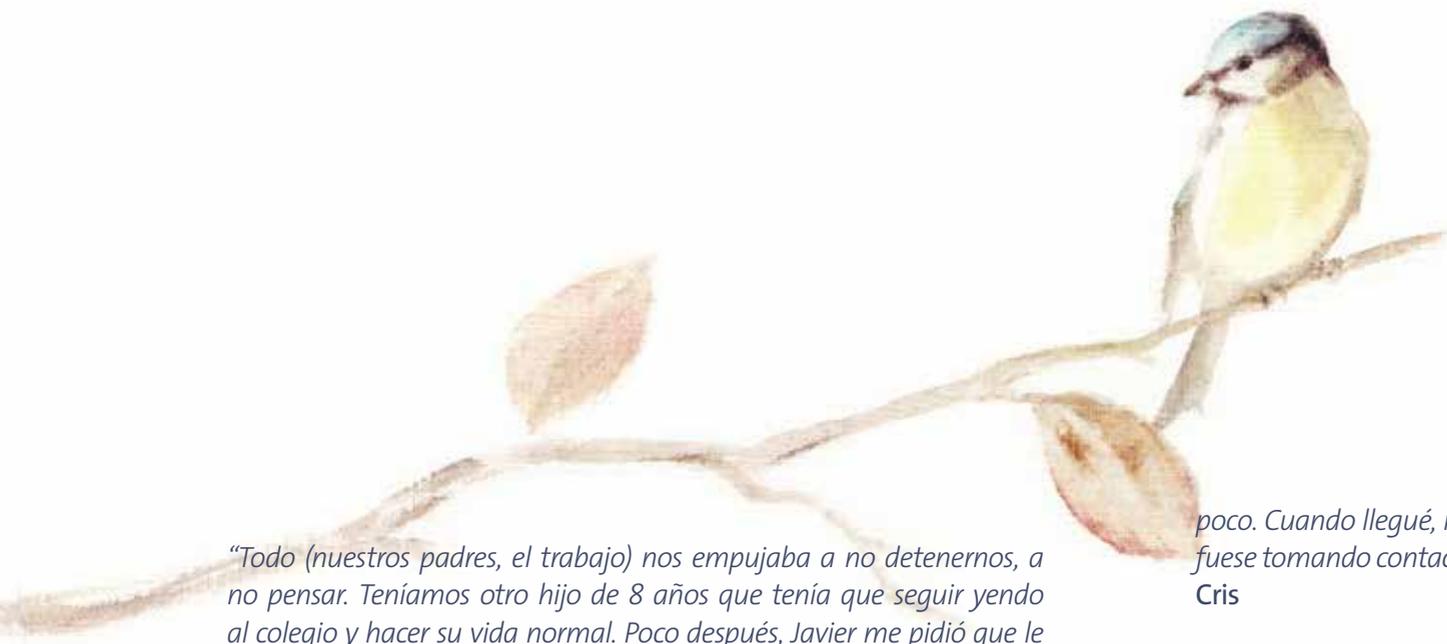
*“Dormir, trabajar en casa y caminar sola durante horas a temperaturas de casi bajo cero se convirtieron en mis actividades indispensables”. Cristina*

En este tiempo, podríamos acompañar, y permitir que nos acompañen, a las otras personas importantes que nos quieren y nos rodean: nuestra pareja y los otros hijos, si los hubiera; nuestros padres; los amigos más íntimos o conocidos del entorno.

*“Mi amiga Rosana venía todos los días a casa (cogía dos autobuses y diez minutos andando) y se pasaba la tarde a mi lado. Yo no le hacía ni caso, pero ella decía que no importaba, hablaba con mi madre o simplemente estaba”. Ana*

Todo seguirá sin nosotros durante un tiempo y todo estará allí cuando nos encontremos con algo más de fuerza para incorporarnos de nuevo. En ocasiones, es la propia situación la que nos obliga a seguir.





*“Todo (nuestros padres, el trabajo) nos empujaba a no detenemos, a no pensar. Teníamos otro hijo de 8 años que tenía que seguir yendo al colegio y hacer su vida normal. Poco después, Javier me pidió que le fuera a buscar, como antes, a la salida del colegio. Y, sin ninguna fuerza, tuve que volver al colegio y enfrentarme con todo lo que eso suponía”.*

**Carmen**

Tras lo vivido, es difícil pretender volver a nuestra vida habitual de un día para otro. El camino a recorrer en nuestro duelo necesariamente lleva su tiempo. Y, poco a poco, vamos volviendo a nuestras rutinas.

A veces, esta vuelta la hacemos de “golpe”. Si una semana volvemos a la oficina, parece adecuado no volver de golpe a todas las demás actividades.

La vuelta a todas nuestras actividades puede estar determinada por cómo ha sido la situación durante la enfermedad de nuestro hijo. Si uno ha estado de baja, si ha estado trasladado de su comunidad, lejos de casa durante un tiempo largo...

*“Después de estar un poco más de siete meses y medio en el hospital y fuera de mi ciudad, la incorporación a la vida cotidiana fue muy poco a*

*poco. Cuando llegué, mis suegros se quedaron unos días más para que fuese tomando contacto de forma progresiva con las tareas cotidianas”.*

**Cris**

Cuando sufrimos la pérdida de un hijo, la vida se transforma, tiene otro sentido para nosotros. Incluso, en los primeros momentos, los primeros meses, puede parecernos que la vida ya no tenga sentido. Encontrárselo depende en parte de nosotros mismos, pero también de nuestro entorno.

*“Yo tomé la opción de irlo asumiendo poco a poco, y que el tiempo jugara a mi favor, porque nada más podíamos hacer. Volcarme en mi otra melliza de 15 meses, que fue mi mayor medicina... y salir a trabajar”.*

**Blanca**

Tomar la decisión cuesta mucho, y más cuando nuestras rutinas giraban en torno a nuestro hijo que ha fallecido.

*“Mi trabajo consistía en llevarle al colegio, preparar el uniforme, recogerle por la tarde, hacer los deberes, actividades, cuidar que tomara toda la medicación, pelearme para que se bañara y cenara pronto..., y de repente, me quedé sin hijo y sin trabajo. Mi familia a los pocos días siguieron todos con sus actividades y yo no tenía nada que hacer”.* **Ana**



Tener otros hijos, tener pareja o tener amigos que nos acompañen puede ayudarnos a encontrar el motivo por el que empezar a movernos...

*“La presencia de otros hijos ayuda mucho, por un hijo se hace más que todo. Ander con todo lo mayor que quería hacerse, me miraba de reojo pensando que su mundo se le desmoronaba si veía el nuestro tambalearse. Y, no sé si bien o mal hecho, pensé que tenía que intentar mantener mi vida aparentemente lo más normal que pudiera, por Ander, por él casi exclusivamente”.* **Marta**

A veces, también podemos buscar el arranque en otros asuntos como el trabajo.

*“Lo que no entraba en mi mente era la posibilidad de no incorporarme. No sólo porque necesitara el dinero, sino sobre todo porque necesitaba una obligación. Algo que me obligara a levantarme de la cama. Y al despertar, la pregunta “¿para qué?” caía sobre mí como una losa. El trabajo me obligaba a obligarme”.* **María**

Cuando tenemos otro hijo, aun sin poder, hacemos cosas que no querríamos, ya que nos producen dolor, pero tiempo después se alían con nosotros y originan sentimientos y recuerdos muy positivos.

*“Tuve que volver al colegio y enfrentarme con todo lo que eso suponía, profesores, amigos, compañeros de curso, padres. Era una tortura ir allí y ver que tu hijo ya no estaba. Esto con los años se repetía cuando comenzaba un nuevo curso. Esto después de mucho tiempo se me fue pasando y lo que fue algo horroroso, pasados algunos años, me gustaba encontrarme con sus amigos, que me saludaran, me sonrieran”.* **Carmen**

Es muy importante darnos cuenta de que, aunque creamos que hay que volver a la vida tal y como estaba organizada, la realidad es que nuestra vida ha cambiado y con ella pueden variar las rutinas. Nos esforzamos en buscar la manera de adaptarnos a ese cambio y que el dolor se suavice.

*“El trabajo tal vez fue mi única vuelta real a la rutina. Por lo demás, no volví nunca más a mi rutina. Mi vida, mi rutina, giraba en torno a Virginia, en torno a esa realidad tejimos ‘nuestras’ rutinas. Lo difícil era precisamente eso, volver a llenar el tiempo dándole un sentido”.* **María**

*“Intentar mantener un aire de cierta alegría fue mi obsesión durante el primer año”.* **Marta**

Cuando nos damos un tiempo para vivir en el dolor, todos hemos llegado a la conclusión de que algo automáticamente en nosotros ha hecho que tomemos la decisión de seguir en la vida. No como autómatas, con el dolor presionándonos como al principio, sobreviviendo únicamente, sino viviendo activamente y decidiendo enfrentar lo ocurrido. Haciendo del tiempo algo con sentido, que no sea sólo “pasar” el tiempo.

*“En algún momento sin saber ni cómo ni por qué puedes empezar a ver fotos y recordar cosas agradables y a sonreír pensando en tu hija. Y, aunque sigue habiendo un pozo de amargura, aparece alguna estrella iluminando la negra noche. Esta transformación se produjo en mí pero no sé bien qué me ayudó a que se produjera”.* **Luisa**



### Ponernos metas cortas

Ayuda la vuelta a la rutina en sí misma, siempre en su justa medida. Toda rutina u obligación en estos momentos supone un duro esfuerzo, por eso es bueno irnos planteando tareas.

*“Volver a la rutina ayuda; normalizar las cosas, por mucho que duela y cueste al principio, es necesario. Las tareas ayudan mucho”.* **Cristina**

Volver a la normalidad después de un intenso dolor, poder tener un espacio donde se “distraiga” a ratos el dolor de lo que estamos viviendo.

*“Creo que lo que más me ayudó fue el volver a la normalidad del trabajo, el que dejaran de preguntarme tanto ‘cómo estaba’ y tener que dar tantas explicaciones, el que me dejaran trabajar, el que me dejaran concentrarme en mi trabajo”.* **Luis**

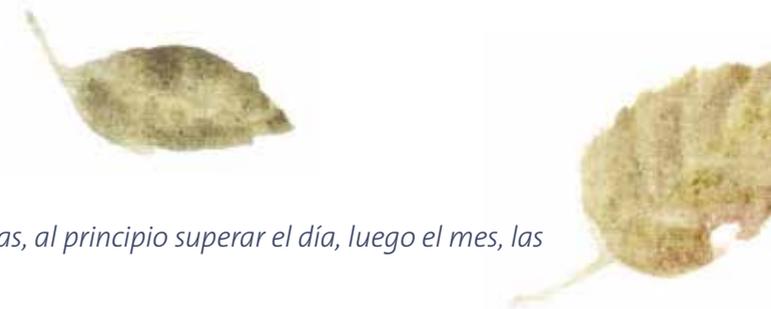
Obligarnos a “volver”, pero siendo permisivos con nosotros mismos.

*“Exigirme, pero no ‘machacarme’. No juzgarme como culpable de lo que, en ocasiones, no sale como nosotros queremos”.* **Araceli**

Porque ir poco a poco es también darnos tiempo para avanzar.

*“Yo tomé la opción de irlo asumiendo poco a poco, y que el tiempo jugara a mi favor porque nada más podíamos hacer”.* **Blanca**

Porque, paso a paso, cada momento es un avance.



*“Me marco metas cortas, al principio superar el día, luego el mes, las estaciones...”.* **Cristina**

Porque en esta vuelta al día a día estamos sin fuerzas y el mero hecho de tener que hacer es un foco de angustia.

*“Tomar decisiones me superaba. Me iba poniendo metas, tareas a realizar. Creo que lo realmente bueno era que la tarea no pasaba necesariamente por que yo hiciera las cosas, sino que con frecuencia consistía en encontrar a alguien que me ayudara a hacerlas”.* **María**

Vamos haciendo el día a día.

*“Todo me costaba horrores y lo que me ayudó fue tener metas muy concretas cada día. Olvidarme de la normalidad, tener paciencia conmigo misma e ir POCO a POCO”.* **María**

Encontrar ocupaciones que nos gusten, algunas físicas o deportivas que descargan nuestra energía o que nos ayudan a estar activos en la vida.

*“Con el tiempo, me intenté poner unas metas, ejercicio sobre todo. Mi marido empezó a hacer bicicleta y yo me apunté al gimnasio, reemprendí la natación al mediodía, monte los domingos, mis clases de guitarra también me ayudaron mucho, me unen mucho a mi hijo y me ayudan a disfrutar”.* **Marta**

La satisfacción de hacer las cosas que nos proponemos y comprobar que, aunque cuesten, hemos logrado afrontarlas y superarlas.



*“Al hacerlo, me sentía como una heroína que hubiese logrado un gran triunfo. Había sentido dolor y angustia, pero no a un nivel insoportable, de hecho menos de lo que había temido, y el resultado lo compensaba con creces”.* **María**

### *Sensación de retroceso*

Es posible que después de que hayan transcurrido algunas semanas, o incluso meses, nos parezca que estamos algo mejor, y sin embargo de pronto sintamos que retrocedemos en nuestro estado de ánimo. Y esto ocurre porque estamos como en una montaña rusa en la que cuesta mantenernos en contacto con la realidad. En esos momentos, si podemos, sería bueno que nos permitiéramos reponernos, tomarnos un espacio y descansar en nuestra intimidad. Los demás sabrán comprender que no estemos rindiendo el cien por cien ya que saben que estamos atravesando los momentos más difíciles de nuestra vida.

Existen momentos intensos, punzadas de dolor cuando el recuerdo llega sin llamarlo e irrumpe produciendo un intenso golpe que nos para.

*“A veces, sin avisar, en alguna acción concreta, viene una punzada de dolor porque el recuerdo me lleva a un momento vivido con él”.* **Mariajo**

Nos ayuda dejar que esos momentos ocurran porque, aunque parezca imposible, es necesario que surjan para nuestro avance en la vida.

*“Suelo dar rienda suelta al dolor y no trato de reprimirlo”.* **Luisa**



*“Creo que llegaron esos momentos intensos, los dejé que salieran, estuvieron, se fueron y... a seguir adelante”.* **Araceli**

Sentimos un intenso dolor por su ausencia, su vacío.

*“Muchas veces siento el hueco que dejó junto a mi cama donde estaba su cuna”.* **Blanca**

A veces, nos vienen días en los que nos levantamos con menor ánimo y lo relacionamos con nuestra pérdida.

*“Los momentos mas intensos de dolor me suelen llegar en días que tengo el ánimo mas bajo por cualquier otro motivo, días que estoy algo de bajón por lo que sea y de repente me llegan recuerdos de mi hija y de todo lo que hemos pasado. Me suelo sentir angustiado y con ganas de llorar, dependiendo de donde esté lo manejo de una manera u otra”.* **Luis**

O porque tenemos “una alarma” en nuestros pensamientos que no nos ayuda a avanzar.

*“Tengo que aprender a disfrutar de la vida con su ausencia. Aún no puedo. Cualquier situación agradable o alegre me hace saltar una alarma: “Si él lo viera, si él estuviera...” Nada será completo sin él y tengo todavía que aprender a vivir así”.* **Cristina**

Nos ayuda en este momento encontrar un espacio íntimo para llorar y desahogarnos.

*“Si estoy en el trabajo intento reprimirme, aunque alguna vez, sobre*

*todo al principio, me he tenido que encerrar en el lavabo para dejarlo salir. Si estoy en casa lo dejo salir, me voy a la habitación de mi hija, cojo su foto y dejo que las lágrimas salgan. Esto último suele ser lo mejor, porque luego me siento muy bien por dejar salir tanta tensión". Luis*

Llorar nos puede ayudar a pasar ese instante y sentirnos mejor.

*"Si estoy sola, me pongo algo para llorar, algo de música y la lágrima me sale más fácil así. A veces me da pena que no me salga más fácil el llanto porque realmente te relaja". Marta*

También, dar una fuerte salida a la ira.

*"A veces, necesito gritar y sacar un alarido de esos que salen de dentro, y aprovecho cuando estoy sola en la playa o dando un paseo y me pego yo sola unos berridos que hasta me río". Marta*

A veces, es un momento en el que podemos intentar respirar para que la angustia de la ausencia no nos invada más.

*"Me viene bien relajarme y respirar concentrada metiendo el aire, así alivio algo el agobio". Marta*

O, incluso a veces, buscar estímulos en la realidad que nos rodea en ese instante.

*"Esos momentos los manejo respirando profundo y mirando a mi alrededor. Fijo que tengo a Luna o Lorenzo, mis hijos, dando vueltas por ahí, o está mi marido o algo me ayuda a 'volver'". Mariajo*

Es bueno acabar con un pensamiento de deseo y de recuerdo, para que pase esta sensación de vértigo y de vacío que tanto duele durante este primer año.



*"Lo que más me viene bien cuando tengo mucho dolor es hablar con Josu, le digo: "Hijo, andes por donde andes, mira lo que pasa", le pido ayuda o simplemente le guiño un ojo a alguna foto suya. Es como si fuera mi conciencia". Marta*

Y compartirlos con alguien que realmente nos comprenda.

*"Supongo que no tratar de evitar ciertos momentos y situaciones viéndolos con cierta naturalidad y compartiéndolos cuando surgen con mi mujer y el tiempo, que dicen que todo lo cura, me han ayudado a vivir con ellos". Luis*

### **Lugares importantes y recuerdos intensos**

La vuelta al día a día está llena de recuerdos, que surgen a la vista de ciertos objetos, al pasar por determinados lugares, y que de una manera u otra, por lo vivido con nuestros hijos o por lo que añoramos haber podido vivir, remarcan su ausencia, porque cada momento de la rutina nos recuerda que no están junto a nosotros y nos duele intensamente. Este dolor es diferente a la anestesia emocional que vivimos los primeros días tras la pérdida, este dolor lo comenzamos a sentir más intensamente cuando nos despertamos de ese aletargamiento de los primeros meses, desde el momento en que nos damos cuenta de que se han ido de nuestro lado para siempre.



Al principio, algunos hemos ido poco a poco, porque nos duele demasiado y quizá nos hemos resistido a recordar y, solo a medida que van pasando los días, hemos empezado a recuperar lo vivido.

*“Al principio me prohibía los recuerdos; creía que me moría... poco a poco los he dejado entrar otra vez en mi mente. Ahora me empieza a gustar recordar sus buenos momentos, sus abrazos, su forma de hablar, sus escondites... me da miedo que se me olvide”.* **Cristina**

Desde el instante en que empezamos a vivir sin ellos, cada recuerdo, lugar, momento... se vive con mayor intensidad. El primer año, con un dolor más punzante que va suavizándose con el paso del tiempo.

*“Es curioso cómo recordamos con más intensidad los lugares donde estuvimos con ellos, más que quizás con otro hijo. Y, siempre que pasamos por ellos, nos viene a la mente y nos trasladamos”.* **Blanca**

En los primeros meses, existen muchos recuerdos relacionados con los últimos días. Parece como si nuestra mente quisiera recordarnos constantemente lo que sucedió para que nuestro corazón pueda entenderlo.

*“Al principio, recordaba machaconamente todo lo relacionado con la intervención, la UVI, cómo cada día llegaba una noticia mala que se iba sumando a la anterior y que te sumía en un pozo de angustia. Pese al optimismo y el convencimiento de que las cosas iban a mejorar, la realidad te contradecía de tal forma que, en un momento, te empiezas a plantear que tu hija se va a morir. Y la puñetera realidad te da la razón y vives los malos momentos una y otra vez”.* **Luisa**



A muchos nos han venido a la mente, en esos días, recuerdos negativos e incluso imágenes de momentos de angustia.

*“La imagen más dura que tengo y que a veces todavía me persigue es la despedida de mi hijo desde el tanatorio hacia la incineración. No puedo pasar por esa esquina sin que me dé la vuelta, se me vuelva el estómago y ¡¡¡sienta una punzada de angustia!!!”.* **Marta**

El hospital, por haber sido uno de los lugares donde hemos vivido mayor dolor durante la vida de nuestro hijo, nos resulta un lugar muy difícil de enfrentar.

*“Me cuesta mucho acercarme al hospital. El trato era excelente, nos apoyaban y animaban un montón. Pero me cuesta. Son demasiados recuerdos, demasiados lugares”.* **Checa**

A veces ha sido importante poder enfrentarnos al miedo que nos provoca el hospital y volver a él y lo hemos hecho, por necesidad o por una búsqueda de información poco entendida ante lo ocurrido.

*“Volver al hospital donde falleció Marcos fue duro, pero me empujaba esa necesidad de que respondieran a mis preguntas. Las respuestas no sirvieron de mucho, pero sí me sirvió y calmó el volver a ese terrible lugar. Ya digo, me costó bastante, pero me tranquilizó”.* **Araceli**

Otras veces nos han llevado a volver otros motivos y la vivencia también ha sido difícil.

*“Me cambia la cara al volver al mismo hospital, a esas Urgencias..., o a cualquier hospital infantil. Recuerdo que al mes operaron a un*

*amiguito, fui porque quería acompañarles... pero tuve que irme a los 10 minutos, porque no podía estar entera. Lo paso mal, pero cojo aire y para adelante". Blanca*

Y aún con una punzada, cuando la ocasión lo ha exigido, hemos encontrado las fuerzas para poder estar.

*"Al poco de tener a Luna, la tuvimos que llevar a urgencias. Todo se repetía: correr a urgencias, mismo coche, misma situación, misma puerta de entrada, sala de espera, mismas caras, mismos lugares... Sentía opresión en el pecho, pero creo que estuve 'digna'. En ese momento no era ocasión de recordar, llorar y perder el control. Tenía a mi cría malica y ahora ella era lo importante". Mariajo*

Cuando nuestros hijos fallecieron siendo bebés, enfrentar el día a día de la nueva realidad nos resulta difícil por la falta de recuerdos junto a ellos. Sentimos que se nos congeló el tiempo a un período tan concreto que volver a lo cotidiano (sin haberles tenido en lo cotidiano) hace vivir la ausencia de una forma distinta, la rutina no es la misma y el dolor del recuerdo de lo vivido se cambia por el dolor de lo no vivido.

*"Nuestros recuerdos con Mauro se limitan al hospital. Los buenos y los malos. No hay recuerdos de casa o del parque, pero sí todas las ilusiones y proyectos con él. Cuando pierdes a tu primer o único hijo, en casa te espera el vacío absoluto. El reinventarte". Carmelo*

El hospital es un entorno en el que hemos vivido momentos intensos y cercanos a nuestros hijos. Siempre cuidándoles e intentando arroparles a pesar de nuestra inquietud. Eso es algo que también nos trae recuerdos especiales con ellos y nos hace sentir bien, sabiendo

que, a pesar de lo difícil, les hemos acompañado.

*"Siempre con ese miedo en el fondo. Por otro lado, recuerdo la parte bonita de las tonterías que hacíamos para que las visitas fueran divertidas". Marta*

Tanto del hospital como de otros lugares, sabemos que tenemos recuerdos positivos y estos son los que no queremos olvidar.

*"Los recuerdos he tratado de gestionarlos buscando los buenos y tratando de evitar los malos". Mariajo*

Todos estos lugares que nos evocan recuerdos positivos nos generan a la vez un sentimiento agri dulce porque nos recuerdan su ausencia y añoramos a nuestros hijos en ellos.

*"La casa de los abuelos cuando se juntan todos los nietos; el apartamento de mis padres en la playa, donde pasábamos algunos días en vacaciones; el centro base donde hacía su rehabilitación; el hospital; el colegio, ver salir a los niños que debían ser sus compañeros; la feria; la cabalgata; la casa de mis tíos donde nos quedábamos en Madrid... bien por haber ido con él, bien porque tendríamos que haber ido y no nos dio tiempo". Cristina*

Hay lugares difíciles de evitar en nuestra vida, y nos hemos visto obligados a estar en ellos, pasándolo mal, pero estando.





*“Hay cosas que las he enfrentado por necesidad, si no, lo hubiera evitado”.* **Marta**

Y nos hemos ayudado de pensamientos o sentimientos que nos ayudan a afrontar la situación.

*“Me ayudó pensar que está conmigo de otra manera, no físicamente, pero conmigo siempre”.* **Gema**

*“A la fuerza... hay sitios a los que hay que volver sí o sí. Así es que, al llegar el momento, creía que no podría, pero un día, y otro... Al final te acostumbras”.* **Cristina**

A otros lugares y recuerdos hemos elegido enfrentarnos o no, dependiendo de cómo nos sentíamos o lo que pensábamos en ese momento. A veces hemos elegido ponernos determinados retos, por diferentes motivos, e ir viviéndolos nos ha ayudado a sacar el dolor y afrontar nuestra pérdida.

*“Pasar por la planta de bebés de El Corte Inglés donde le había comprado su pijama de aviones. Temía volver por esa planta y a la vez tenía ganas de ir allí. Me costó decidirme. Paseé entre los percheros esos repletos de ropa de bebés con la intención de encontrar el pijama de aviones. Y lo encontré y lo cogí entre las manos y lloré bajando la cabeza como si mirara al pijama medio a escondidas para que no se me viera mucho”.* **Araceli**

A veces no es un lugar concreto el que nos produce dolor, sino una situación que puede producirse en cualquier lugar y el temor a encontrarla puede llevarnos al aislamiento, a encerrarnos.

*“En los primeros tiempos me costaba muchísimo salir de casa, salir y ver madres con sus bebés se me hacía insoportable, no entendía por qué. Poco a poco entendí que no hay respuesta a mis preguntas, que las cosas pasan y que no podemos hacer nada”.* **Gema**

El dolor es inevitable y, como al principio todo duele, a veces nos hemos puesto de cara a los recuerdos, para dejar que el desahogo nos ayudara a seguir.

*“Poniéndome delante de ellos. Mirándolos a la cara. Dejando que me doliera, pero a la vez, arropada. Unas veces arropada con otros y otras arropada por mí misma”.* **Araceli**

En muchas de las cosas que hemos ido haciendo, nos hemos sentido solos.

*“Acompañada físicamente, pero me he enfrentado sola. Tragando saliva y respirando hondo”.* **Cristina**

En otras, hemos necesitado estar solos.

*“He vuelto sola en las primeras veces, me situó mejor, estoy más yo misma. Si voy con alguien, me siento más cohibida y no estoy tan espontánea”.* **Marta**

Y otras veces con otros.

*“Me gusta recordar con la familia y los amigos los momentos más felices de Marta, las cosas con las que disfrutaba, qué carácter tenía, a quién se parecía... Me gusta hablar de ella y saber o sentir que los*



demás también se acuerdan de ella”. **Blanca**

### Sus imágenes

Los lugares compartidos no son la única fuente de recuerdos. La fuente de recuerdos más vívida son las imágenes.

Todos coincidimos en el dolor experimentado al mirar sus fotos. Es significativo que nuestro mayor miedo es olvidarnos de ellos, de su cara, de sus gestos, de su voz... pero, al principio, en nuestra vuelta a la vida, nos resulta muy difícil soportar el dolor que generan las imágenes. El cuerpo necesita más que esa imagen estática y la añoranza es más fuerte cuando nos damos cuenta de que no está físicamente. Su foto nos devuelve las ganas de abrazarle y de sentirle, y nos damos cuenta de que ya no está.

*“Las fotos, sus videos, eso me ha costado mucho y todavía me cuesta, porque es como si cada imagen de lo que veo sacase en mi cabeza lo que hicimos ese día... y me entra una añoranza muy grande de ya no ser esa familia, ya no ser eso que éramos. He tenido que estar realmente fuerte o sentirme mejor para poder enfrentarme a las fotos”.* **Marta**

Las fotos, los vídeos, producen una sensación ambivalente de necesidad y, a la vez, de rechazo porque nos generan una punzada muy fuerte en el cuerpo. Queremos verlos, pero el dolor muchas veces nos puede y nos cuesta enfrentarnos.

*“Al principio las fotos me producían un efecto extraño de atracción/repulsión, porque era tan intensa mi necesidad de verla que necesitaba estar rodeada de fotos suyas, pero al mismo tiempo, esas fotos eran una*

*continua constatación de su ausencia, por lo que verlas me resultaba terriblemente doloroso. Con el tiempo, poco a poco, el dolor fue pasando y, como se mantuvo la necesidad de verla, fui disfrutando cada vez más al ver sus fotos”.* **María**

Dar el paso siempre cuesta. Cuando lo hemos hecho, hemos visto que poco a poco se va convirtiendo en un aliado que nos agrada.

*“No dejé de mirar todas las fotos que tenía y todos los videos, al principio lloraba mucho al verlos, ahora sonrío. Sigo haciéndolo, para mí es fundamental, es una forma de sentirlo”.* **Gema**

Aprendemos a vivir con su ausencia.

*“Creo que he aprendido a vivir con la ausencia simplemente porque estoy viva”.* **Mariajo**

Y las fotos nos ayudan a traer a la memoria recuerdos positivos.

*“Lo que más me gusta guardar y remirar son sus fotos. Mi marido es muy buen fotógrafo y le hizo toneladas”.* **Mariajo**

En ese mirar, volvemos a vivir los recuerdos con ellos, revivimos.

*“Las fotos me han ayudado a revivir esos momentos con ella. Aunque tardé un año hasta que hice el álbum digital de las niñas, ‘Sus primeros 15 meses’, los que vivió la peque... no me arrepiento. Me costó muchas lágrimas, pero fue también un homenaje”.* **Blanca**

Si las fotos han sido difíciles, los vídeos más todavía. Tienen un doble



efecto, duelen más y ayudan más, porque todo, la ausencia y la presencia, son más intensas.

*“Tardé bastante más en poder ver videos, pero como no quería renunciar a ella, cuando me sentí suficientemente preparada, meforcé a verlos. Lloré muchísimo al principio, pero poco a poco, el dolor fue cediendo paso a la ternura. Ahora me encanta tener la posibilidad de recrearme en la contemplación de sus movimientos, de sus acciones, de sus gestos. Al verla siento que ‘revivo’ su vida, y entonces, aunque solo sea por unos instantes, sigue estando viva para mí. No quiero renunciar a su recuerdo. No quiero renunciar a su vida”. María*

Lo mismo nos ha pasado con mensajes de voz que nos han resultado muy duros.

*“Aunque parezca extraño me costó más escuchar algunas grabaciones de voz, porque eran mensajes en los que me hablaba a mí directamente, y todos ellos terminaban diciéndome que me quería. Tardé muchísimo en oírlos”. María*

### **El poder curativo de los recuerdos**

Volver a hablar de nuestros hijos, para nosotros es muy importante. Al principio nos hace llorar, pero poco a poco es necesario sentir que los que tenemos cerca los recuerdan con nosotros.

*“Unas amigas me han ayudado fundamentalmente en favorecerme hablar de Josu y pincharme para que pudiera expresarme tranquilamente cuando, en otros ambientes, eso era realmente difícil”. Marta*

En ese recordar, a veces hay personas que nos ayudan mucho, como nuestros propios hijos u otros niños de la familia que, por ellos, vivimos con su naturalidad sin defensas y somos capaces de hablar e incluso disfrutar reviviendo.

*“Todavía me cuesta mucho hablar de los recuerdos de Guillermo; y cuando me recuerdan algo que hacía, aunque me gusta, no puedo contestar. Sólo hablo con su hermana, porque me lo recuerda con mucha naturalidad y a veces nos reímos juntas”. Cristina*

Los recuerdos son la base para nosotros: van doliendo y a la vez nos van curando y ayudando a tenerles con nosotros con paz.

*“Los recuerdos los he vivido como tocaba en cada momento. Con mucho dolor al principio para irse suavizando con el tiempo, gracias a que les he dado su tiempo”. Araceli*

Visitar los lugares donde estuvimos disfrutando con nuestros hijos, los sitios que fueron especiales para nosotros. Conocer ciudades desconocidas hasta ahora y pensar cómo sería para ellos. Viajar con nuestra pareja, con algún familiar o con alguna amiga íntima. Planear algún viaje para el futuro... siempre recordarles porque los sentimos. Todas estas vivencias tras la pérdida de nuestro hijo nos han ido ayudando a sobrellevar su ausencia y vivir con ellos en nuestro corazón.

*“Me encuentro muy bien en la naturaleza, en los sitios donde jugábamos cuando eran pequeños. Me siento muy a gusto en el mar cuando me baño y me acuerdo de nuestro primer baño de verano, que hacíamos*

*siempre una fiesta en el agua. Me encuentro de cine cuando me siento en las rocas y miro las cosas que a él tanto le gustaban. Me encanta tomarme un vino con caracolillos, su aperitivo preferido... revivo en esas cosas con él".* **Marta**

A veces a través de todo lo que hacemos y a veces de lo que tenemos.

*"Todos guardamos cositas personales de ellos. Puedo decir que corazones, angelitos y fotos me ayudan a revivir mi tiempo con ella. Me gusta tenerla presente de muchas formas. Un gran corazón rojo en rafia cuelga de la puerta de entrada a casa".* **Blanca**

Así, hasta sentimos la necesidad de dar las gracias por lo vivido.

*"Le doy gracias a no sé qué, a la vida y a Marcos por haberme permitido tenerles, disfrutarles, vivirle esos miedosos, alegres y tristes, insomnes, agotadores, risueños, juguetones, llorones, meones e insustituibles cuatro meses. Creo firmemente que esto me ayudó a vivir con su ausencia".* **Araceli**





## DE UNOS PADRES A OTROS

Al principio creemos que hay que darse un margen para hacer lo que te apetezca o puedas: llorar, enfadarte con el mundo, lo que cada uno sienta. A algunos nos ayudó preparar algún tipo de acto para nuestro hijo, estar ocupado, alguna forma de despedida en el colegio, con sus amigos, un funeral... Elegir siempre lo que esté más de acuerdo con las preferencias de cada uno.

Con mucha cautela, nos ayuda darnos un tiempo. ¿Cuánto? Nadie lo sabe, lo que cada uno necesite. Pero, sobre todo, intentando no aislarse, no meterse en casa, en uno mismo sin darse respiro del dolor. Y, si no es posible “salir” de uno mismo, se puede llamar a ese amigo que siempre está dispuesto a estar, sea de la manera que sea.

Será inevitable que duela, pero sí es posible evitar algunos lugares, momentos, recuerdos... y, depende de cómo seamos cada uno y de cómo estemos, a veces es buen momento para enfrentarnos a esos sitios o esas cosas... para irlo afrontando. En el fondo, debemos aprender a vivir y convivir con el miedo y la tristeza que la ausencia nos genera.

Pensamos que la primera vez es sólo una, poco a poco volvemos a recuperar lugares y personas, y terminamos incluso buscando ir a esos lugares y con esas personas que nos recuerdan los momentos vividos con nuestro hijo.

Solo vemos sentido a volver a los lugares en los que nuestro hijo lo pasó mal si realmente tenemos que hacerlo. Lo bueno de la memoria es que puede ser selectiva, y somos partidarios de recordar únicamente lo bueno. Además, nos ha ayudado contrarrestar el mal recuerdo con uno bueno.

Si hay algo que duele mucho hacer, creemos que no es bueno forzarse a hacerlo. Con el tiempo llegará un poco más de calma. Llegará el día en que de una forma u otra, estarán delante esos lugares o esos momentos y los enfrentaremos.

Para nosotros es importante no renunciar a las cosas que nos gusta hacer por temor al dolor que produce constatar la ausencia de un hijo. Renunciar a los lugares en los que estuvimos con nuestros hijos es también renunciar de alguna manera al recuerdo de nuestros hijos, y renunciar a su recuerdo es renunciar a ellos. Pensamos que nos ayuda “revivir” su presencia en los lugares en los que más disfrutamos con ellos (y que al principio son los que más nos duelen) porque son los lugares en los que ellos están más vivos. Pero no es fácil. Hay que darse tiempo, y encontrar el momento oportuno. Hay que sentirse preparado y tener el convencimiento de querer hacerlo.

Si eres capaz de relacionarte con amigos, creemos positivo hablar hasta la saciedad de todo lo que pase por la cabeza. Si es posible, es bueno charlar con algún padre que haya pasado anteriormente por lo mismo que tú. Buscar un apoyo discreto y cercano.

Los padres nos acordamos todo el rato de nuestro hijo, de que ojalá estuviese, pero el simple cambio de escenario, puede ayudarnos a sobrellevarlo mejor.

Nos gusta saber que nuestro hijo sigue presente en el corazón de todos. Por eso, si surge la oportunidad, es bueno que los familiares se ofrezcan a acompañar a los padres a todos los lugares donde quieran ir, sobre todo si son lugares “especiales” que puedan resultar dolorosos. También pueden sugerir discretamente “¿no os gustaría ir a...?” si saben que es un sitio que a su hijo le gustaba.



## 5. Tomar decisiones: EL TRABAJO

### Incorporarnos al trabajo

El trabajo empuja a salir de casa y nos obliga a continuar. Es una rutina que nos ayuda a abrirnos.

*“Para mí, la vuelta al trabajo fue esencial. No porque me gustara mi trabajo, sino porque me obligaba a salir de casa. Y si no hubiese salido, creo que me habría vuelto definitivamente loca (...) No podía soportar estar sola en casa”. María*

Este paso es muy difícil pero el trabajo, de alguna manera, nos obliga aunque no nos apetezca nada. Nos da espacios diferentes donde poder empezar a retomar parte de nuestra vida.

*“Reconozco que el trabajo te ayuda a despistarte, a tener que ir a sitios, a forzarte, no te queda más remedio que estar. Los primeros meses con nudo irrespirable, sin saber qué decir y sin estar en los temas. Así que creo que el trabajo sí me ayudó, pero también lo recuerdo como una etapa difícil”. Marta*

*“En mi trabajo de psicóloga, ponerme a ayudar a otros también ayuda, aunque tuve algunas situaciones difíciles a lo largo de los dos primeros años”. Araceli*

Algunos hemos tenido la suerte de poder elegir nuestra vuelta, aunque, en ocasiones, es la propia empresa la que nos obliga a una incorporación brusca, sin darnos tiempo a asimilar lo que nos ha ocurrido.

*“Mi mujer estaba de excedencia para cuidar a Laia y, cuando se enteraron en la empresa de que nuestra hija había fallecido, le dijeron que tenía que incorporarse enseguida porque el motivo de la excedencia ‘había desaparecido’”. Luis*

El trabajo tiene un efecto impulsor que nos ayuda a continuar, a seguir adelante, pero ¿cómo se sienten los que no tienen trabajo o trabajan en casa?

*“Cuando Ignacio se fue yo no trabajaba... No trabajaba... fuera de casa. Mi trabajo consistía en llevarle al colegio, (...). Y, de repente, me quedé sin hijo y sin trabajo. Sí, me quedé sin trabajo. Mi familia, todos, a los pocos días siguieron con sus actividades, y yo... no tenía nada que hacer”. Ana*

Cuando no tenemos un trabajo fuera de casa, volver a la rutina, al día a día, supone un gran esfuerzo, necesitamos encontrar el motivo que nos empuje a seguir.

*“Entrar en el Grupo de Duelo de Menudos Corazones, el amor incondicional de mi marido y las clases de pintura a las que me he apuntado (mis cuadros los firmo con el nombre de mi niño) me relajan”.  
Gema*



### ¿Cuándo creemos que es el mejor momento?

Para todos los padres que componemos este Grupo, el momento de incorporarnos a los trabajos ha sido muy variable, lo que nos lleva a confirmar que no hay un tiempo establecido que valga para todos. ¿Por qué unos nos incorporamos en tan sólo unos días y otros lo hacemos semanas o incluso meses más tarde? Cada uno nos adaptamos según nuestras necesidades.

A la semana

*“Quise volver, sencillamente, porque la casa se me caía encima y el estar ocupada me vendría mejor”. Blanca*

A los quince días

*“Empecé a trabajar desde casa. En mi trabajo hay una parte que se hace a través de Internet”. Cristina*

A los cinco meses

*“No sé si era adecuado o no, sólo sé que no pude volver antes, así que no me planteé si tenía o no que hacerlo. Lo que sí sé es que me costó ¡un horror!”. Araceli*

Lo podemos hablar también con la pareja. Si no la tenemos, podemos hablarlo con algún familiar o algún amigo de confianza. Todo esto ayudará a tomar la mejor decisión para nosotros.

No hay norma general que marque cuándo es el mejor momento para incorporarnos al trabajo. Sabremos si lo es, según nos encontremos.



*“Creo que estuve tres semanas sin ir al trabajo. La verdad es que no sabía qué hacer, no pensé nunca en dejar de ir, pero entre los primeros días, que hay que hacer cosas y que moverse, costaba un mundo, pues me quedé en casa. Mi marido no dudó en ir a trabajar desde el primer día y la verdad es que él en su empresa no tiene tantas facilidades como yo”.*

**Marta.**

A veces es la propia situación la que nos marca el momento de volver al trabajo. Es importante tener en cuenta la situación personal de cada uno.

Otras, son motivos económicos:

*“Durante la enfermedad de Guillermo, mi trabajo se resintió mucho. Nuestros ingresos habían bajado. Mi marido fue despedido del trabajo; así que la situación no era para pensármelo; por lo que me lancé... y me incorporé”.* **Cristina**

O como Eva, que hizo uso de su baja maternal para recuperarse físicamente de la cesárea por la que tuvo que pasar al nacer Marco.

*“Yo me incorporé a trabajar pasada la baja maternal (unas 14,5 semanas después de la muerte de Marco). Me cogí la maternidad en primer lugar porque la necesitaba para recuperarme de la cesárea y en segundo lugar para poder enfrentarme a mi realidad”.* **Eva**

Virginia falleció en un hospital de Londres y tuvieron que esperar y atender a los trámites que se requerían en Reino Unido. Esto retrasó la vuelta de su madre a España durante varias semanas:



*“Así que antes de que pasara un mes, me incorporé al trabajo. Y no me incorporé antes porque no regresamos de Londres hasta dos semanas después de su muerte, porque, si no, creo que me habría incorporado antes”.* **María**

Luisa es enfermera y tardó casi un año en volver a la novedad que supuso su trabajo. Le concedieron el traslado desde su hospital de siempre a un nuevo centro cerca de su domicilio.

*“Tardé mucho en incorporarme a trabajar. Durante un tiempo pensé que no me iba a volver nunca y, de hecho, creo que al final me incorporé porque no tuve más remedio”.* **Luisa**

Lo que creemos más importante es que, sea cual sea la decisión que uno tome, no es irreversible ni definitiva. Está bien cambiar de opinión si uno descubre que no estaba listo para volver. Podemos permitirnos dejar la puerta abierta a cambiar de opinión.

*“Ahora con un poco más de lejanía, creo que hubiera sido mejor haberme controlado menos, pero en aquel momento no podía hacer otra cosa, quería tener actividad, despistarme y centrar mi atención en otras cosas”.* **Marta**





### ¿Cómo hacer la incorporación al trabajo?

La manera en que nos incorporamos al trabajo también influirá en la manera de ir viviendo el día a día. Siempre que la situación laboral lo permita, las opciones podrían ser varias. Hay trabajos que ofrecen cierta flexibilidad y otros no.

Si en nuestro trabajo nos lo facilitan, puede ser buena idea hacerlo de forma gradual.

*“Unas semanas antes de incorporarme, empecé a ir unas horas al trabajo, ya que es de cara al público (soy farmacéutica) y no quería estar hablando todo el día de lo mismo. Así que decidí hacerlo así”. Eva*

O puede ser que comencemos con unas determinadas tareas más sencillas y pospongamos otras que a priori nos cuestan más.

*“Lucas murió en verano. Yo soy profesora en la universidad, así que la incorporación fue suave: poner exámenes, tutorías e ir preparando clases. La investigación la dejé por completo, no tenía ganas ni fuerzas”.  
Mariajo*

### Tipos de trabajo

Dependiendo del tipo de trabajo que tengamos, se nos exigirá mayor o menor capacidad de concentración. Esto puede ayudar más o menos a sobrellevar el día a día.

*“Soy profe en la universidad, y el rato que doy clase estoy allí, tratando de comunicar lo mejor posible y no pienso en nada más. Salía de clase volviendo a la realidad de la ausencia de Lucas, pero descubriendo que el mundo seguía girando”.  
Mariajo*

*“Yo trabajo con una máquina, y hay momentos rutinarios en los que la máquina trabaja sola, y mientras te quedas embobado viendo cómo se mueve la máquina, la cabeza le da muchas vueltas a todo y entonces te da por pensar en todo lo que has vivido, todo lo que has pasado y que echas mucho de menos a tu hija”.  
Luis*

Estar cara al público o en contacto con niños son también circunstancias en el trabajo que pueden, en un principio, dificultar la incorporación.

*“Tengo un trato muy cercano con mis clientes y lo que más me preocupaba era desde que me preguntasen, hasta tener que pensar en niños de la misma edad que el mío”. Eva*

A veces, nuestra vuelta ha coincidido con un cambio de trabajo. La mayor o menor motivación y satisfacción en el mismo nos influyen en estos momentos.

*“Aunque me daba miedo, creo que algo positivo fue mi cambio de trabajo. Al principio supuso un problema porque era totalmente diferente a lo que había hecho y en los primeros momentos me hacía sentir insegura, después se convirtió en un aliciente para ir aprendiendo cosas nuevas”. Luisa*

*“En aquel momento hubo una cierta reorganización de los lugares de trabajo y solicité por favor que me asignaran un sitio relativamente más aislado donde pudiera trabajar pero sin los ruidos, sin que me desconcentraran los demás. Tuve suerte y creo que pillé el único despacho que quedaba en plan despacho”. Marta*

*“La directora de mi trabajo (en consulta con niños) me animó y se empeñó meses después en que lo que mejor podía hacer era empezar con un nuevo trabajo, como en un instituto (con chicos mayores de BUP y COU). Esto me obligó, pero me ayudó mucho”. Araceli*

### **El primer día de trabajo**

El día que más cuesta afrontar suele ser el primer día de trabajo. Nos imaginamos cómo va a ser, las dificultades de encontrarnos con los compañeros de golpe, qué decir, cómo saludar, cómo se nos van a acercar...

*“Mis compañeros de trabajo decidieron y pidieron a los funcionarios y demás que, cuando me incorporase, hicieran como que nada había pasado. Eso me resultó muy duro”. Cristina*

La inseguridad y las dudas sobre nuestra capacidad para rendir en el trabajo hacen que nuestro miedo se agrande. ¿Podré concentrarme como antes? Para suavizar esta situación nos puede ayudar hablar con nuestros superiores y compañeros.

*“El primer día de incorporarme estuve hablando con mi jefa y le dije que realmente no sabía muy bien cómo iba a evolucionar y que me dieran por favor un margen de calma y tuvieran un poco de paciencia para que pudiera ir poco a poco”. Marta*

Lo que nos imaginamos, la angustia y los temores que anticipamos influyen en nuestra manera de volver al trabajo.

*“Vender cosas infantiles, poner los pendientes a bebés, me aterraba, no quería verlos sufrir”. Eva*

No existe una incapacidad real para enfrentarnos a lo que tememos. Lo que ocurre es que creemos que somos incapaces de enfrentarnos a esa situación temida. Por eso, cuando tiempo después nos damos cuenta del bien que nos ha hecho, nos sentimos aliviados y gratificados por haber conseguido superar el miedo.

*“Pero lo viví bastante mejor de lo que me esperaba, me vino genial incorporarme a la vida laboral. Si lo sé, me incorporo antes”. Eva*





## Los compañeros

No hace falta que a todos tus compañeros les des información detallada sobre lo vivido en los últimos días. Sin embargo, en algunos casos, ayuda que nos acerquemos a una o dos personas de más confianza con las que poder hablar si nos sentimos angustiados.

*“Nuestro despacho era un despacho común, lo compartía con otros 4 técnicos y desde luego estoy segura de que para ellos tampoco fue fácil verme allí delante de la pantalla del ordenador sin saber por dónde empezar”. Marta*

Somos conscientes de que nuestra llegada puede ser difícil para los compañeros.

*“Aunque también soy consciente de que mi mera presencia creaba una tensión difícil de manejar. Yo tenía que salir de vez en cuando a llorar al baño, y en esas escapadas mías, que no siempre eran previsibles, ellas me cubrían de inmediato”. María*

A veces no necesitamos hablar, sino que nos basta con la complicidad con los otros: sus miradas, sus actos, sus gestos... sin decir absolutamente nada.

*“Ha habido gestos bonitos por parte de muchos de mis compañeros, abrazos, unas cuantas lágrimas que se escapan a los compañeros más que a mí”. Marta*

También podemos encontrar compañeros a los que siempre sentimos cercanos.



*“Otro apoyo fue mi compañera, porque es una excelente persona y siempre tuvo un momento para escucharme”. Luisa*

*“Una compañera del centro, que ‘estaba sin estar’ conmigo. Cuando menos lo esperaba, me llamaba para que quedáramos a tomar un café o darnos una vuelta”. Araceli*

A veces no se sabe qué decir, no saben cómo ayudarnos ni qué palabras emplear para recibirnos.

*“No se hablaba del tema, ni siquiera me preguntaban ‘¿qué tal estás?’ pero la densidad del ambiente se podía cortar con un cuchillo. Yo estaba sin estar y eso no es fácil de gestionar, porque ellas tenían que hacer mi trabajo pero sin que se notase”. María*

Pero lo que más nos reconforta son la reacciones naturales de los demás.

*“Mis compañeros fueron cautos, pero me transmitieron cariño”. Mariajo*

*“Una compañera me comentó que le habían dicho otros compañeros que hiciera como que no pasaba nada... pero que ella necesitaba comentarme que lo sentía muchísimo. Esta reacción me resultó mucho más cercana y me ayudó a sentirme mejor”. Cristina*

*“Creo que me ayudaron muchísimo mis compañeras de trabajo. De una forma que puede parecer extraña, pero que creo que tiene mucho mérito: aguantando el tirón. No hacían nada especial; es más, creo que trataban de hacer todo como lo hacíamos siempre”. María*





Por otro lado, pasado un tiempo, necesitamos poder hablar de nuestro hijo con naturalidad y no es posible si los compañeros evitan esa conversación. Eso nos puede llegar a enfadar y sentir resentimiento.

*“Por un lado yo estaba desconcentrada, muy triste y cabreada y rabiosa, y me parecía que mis compañeros me tendrían que hablar de Josu, decirme más cosas, creo que siempre les he pedido más de lo que realmente podían y sabían darme”.* **Marta**

Apoyarse en los compañeros con los que más confianza se tiene, con los que nos sentimos más cercanos o casi como amigos.

*“Mi única compañera de trabajo me ha ayudado mucho y me ha salvado de cosas que me podrían producir dolor en muchas ocasiones. Tengo muy buena relación con ella”.* **Eva**

*“Hubo personas a las que siempre estaré agradecida por el trato y la paciencia que tuvieron conmigo, como mi compañera de despacho, más amiga que compañera, que me ayudó un montón, me explicaba las cosas mil veces hasta que las aprendía (llevaba poco tiempo en este trabajo, y la estadística me sonaba a chino) y no le importaba quedarse conmigo y acompañarme”.* **Carmen**

La actividad de los compañeros nos hace tomar conciencia de cómo estamos.

*“Mi ordenador estaba roto y el problema fue que me tuve que pasar dos días allí sentada, mano sobre mano, viendo pasar el tiempo y sin hacer nada. Fue algo frustrante, pero por otra parte, tampoco tenía ganas de hacer absolutamente nada, y mi capacidad para concentrarme era nula. El ver gente a mí alrededor moviéndose, haciendo cosas, por algún motivo me ayudaba. Creo que necesitaba saber que la vida continuaba aunque para mí ya no tuviera sentido”.* **María**

*“Mis compañeros me ayudaron muuuucho. Mientras Lucas estuvo enfermo, me cambiaron horarios para concentrarme las clases en dos días. Esos dos días, me venía a Huesca y mi marido se iba a Zaragoza a estar con Lucas en el hospital o en el piso que teníamos alquilado si Lucas no estaba ingresado. Esos dos días me venían de cine para desconectar un poco, para dormir, porque Lucas no dormía más de hora y media o dos horas seguidas. Si no me hubiesen permitido los cambios de horario se me hubiese complicado bastante todo, así que siempre les estaré agradecida. Luego, cuando me reincorporé, seguí sintiendo su apoyo, no me puedo quejar”.* **Mariajo**

Y a veces surge complicidad de quien menos lo esperamos.

*“Tengo un compañero que es el primero que llega a la oficina. Y desde el primer día después de mi vuelta, yo voy a su mesa o él se levanta y nos damos un beso. Para mí el achuchón de mi compañero ha sido y sigue siendo lo más bonito que me han demostrado. Y todo eso sin decir ni una palabra”.* **Marta**

*“Ahora recuerdo algunos detalles, como un pañuelo envuelto de regalo en mi casillero... ¿Qué raro verdad? Hacer un regalo en esa situación... pero cualquier detalle es bien acogido”.* **Cristina**



## DE UNOS PADRES A OTROS

De todo lo reflexionado sobre el trabajo, entre nosotros hemos coincidido en que en la reincorporación a nuestro nuevo día a día nos ayudaría que tuviéramos en cuenta:

Ante todo, cuidarnos y darnos un tiempo, para luego volver al camino. Necesitamos un tiempo para lamernos (curarnos) las heridas. Darle un tiempo y que nuestro cuerpo y nuestro pensamiento decidan por encima de la razón para luego lanzarnos. La vuelta es dura, pero necesaria para avanzar.

Intentar volver al trabajo lo antes que se pueda porque nos ayudará a ver que el mundo sigue girando y, poco a poco, normalizar nuestra vida. Si nos quedamos parados, podemos correr el riesgo de estancarnos en la pena.

Cada uno necesitaremos un tiempo diferente, pero hay que intentar volver al trabajo en cuanto nos encontremos con algo más de fuerza. Nos ayudará si nuestro trabajo nos admite una cierta flexibilidad tanto en la incorporación como en la propia actividad laboral.

Tener otros hijos, pareja, nos puede dar impulso para volver al trabajo. Pero, ¿y si no los tenemos? Entonces, el trabajo, puede convertirse en nuestro aliado y convertirse en el motor que nos haga arrancar, salir de nosotros mismos. A la larga, hay que levantarse y seguir.

Cuando nos vemos inseguros para esta vuelta, podemos hablar con nuestro médico de familia, con nuestros jefes, con algún compañero de más confianza, con algún familiar o amigo íntimo que nos conozca bien.

No olvidar que, tomemos la decisión que tomemos, ninguna será irreversible ni definitiva. Es nuestro derecho poder cambiar de opinión cuando lo consideremos necesario.

Cuando no se tiene trabajo o se trabaja en casa, la vuelta a la rutina puede resultar más dura, por no tener que cambiar de entorno, ni tener obligaciones externas. Lo que nos ha ayudado ha sido la búsqueda de alicientes que nos impulsen a seguir.

## 6. Fechas y momentos significativos

Tras la muerte de nuestro hijo, nuestra vida pasa a tener muchos momentos difíciles. Según va pasando el tiempo, hay días en que nos vamos vaciando de dolor. Sin duda, y por muy diferentes motivos, hay fechas que son importantes para nosotros y nos resultan muy difíciles de afrontar.

El primer año es especialmente difícil y diferente de los siguientes porque vivimos por primera vez fechas significativas sin nuestro hijo. Todos los días de este primer año son difíciles, pero las fechas significativas son especialmente duras. Todas las fechas que podemos considerar “especiales” lo son porque de una manera u otra nos recuerdan a nuestro hijo fallecido y, al estar marcadas por su ausencia, nos producen dolor. Puede ser el recuerdo del día de su nacimiento, las navidades, el momento en que pasó por una cirugía, el día que falleció... Cada fecha está grabada en nuestro corazón y por eso hemos decidido denominar a este conjunto de fechas el “Calendario de nuestro corazón”.

*“Las fechas del primer año son nuevas para uno y no sabes ni lo que vas a hacer ni lo que vas a sentir”.* Marta

Por eso el primer año es también especial, porque tú mismo no te reconoces en la nueva circunstancia y te preocupa cómo vas a vivir, qué vas a experimentar en esas fechas. Se produce por tanto una anticipación que potencia el recuerdo de momentos que teníamos muy guardados, y por esta razón los sentimientos se disparan.

*“Sin duda el primer año es brutal. Las náuseas empiezan días antes, vuelves a vivir todo otra vez”.* Cristina

Nos damos cuenta de que nos asustamos y que volvemos a sentir de forma más intensa emociones como rabia, ansiedad, desasosiego, miedo.

*“Tenía esa debilidad física que da el sentirse perdido, confundido, abandonado, abatido, roto de aquellos momentos”.* Araceli

Quizá sintamos más tristeza, dolor y melancolía que en meses anteriores.

*“En ciertos momentos especiales, no puedo reprimir las lágrimas, unas de nostalgia y otras de rabia. Me gustaría que Ignacio estuviese aquí, le echo de menos”.* Ana

*“Volví a vivir cada minuto y, a lo largo de todo ese día, un rumor en la cabeza y la sombra de los porqués”.* Cris





Puede ser que lloremos más.

*“Este mes siempre estoy más melancólica, me apetece llorar y echo en falta, aun más si cabe, a mi hijo pequeño”.* **Marta**

Quizá no durmamos bien, estemos irritables, no tengamos ganas de comer... querríamos dormirnos y despertar cuando ya hubiera pasado esa fecha.

*“Una parte de mí me pedía cerrar la puerta, desconectar el teléfono, meterme en la cama y no salir hasta el día del juicio final, pero por otra parte yo sabía que eso no me ayudaría en absoluto”.* **María**

Como sabemos que esto no puede ser, aceptamos y afrontamos la llegada de ese día.

*“Pretender que las fechas no tienen importancia y que un día significativo es como cualquier otro, a mí no me funcionaba”.* **María**

Aunque parezca que no hacemos nada, en realidad sí lo hacemos: aceptamos que es una fecha importante marcada en el recuerdo y nos permitimos sentir ese día.

*“Cuando veo que se van acercando las fechas, me invade la tristeza, no planifico nada. Sólo quiero que pase pronto”.* **Gema**

El temor nos hace anticiparnos, pero luego, en ocasiones nos damos cuenta de que los días previos a las fechas especiales pueden ser peores que el día en sí.



*“Nunca hago planes para esos días, no hago ni cerebro nada especial, espero que llegue el día y, según me sienta, así actúo. A veces pensaba que ese día iba a ser horrible y luego sucedía algo que hacía el día totalmente diferente. Ni hablo ni recurro a nadie, me gusta pasarlo conmigo misma”.* **Ana**

Si en algo nos ayuda saber con anticipación que tal vez tengamos sentimientos dolorosos durante esos días es para prever qué podemos hacer para vivirlo de la mejor forma.

*“Comprendí que lo que yo necesitaba era estar físicamente rodeada de gente a la que quiero. La primera decisión fue tomarme ese día libre en el trabajo, para hacer exactamente lo que quisiera hacer. Y aquí surgía la siguiente duda: ¿qué quería hacer?”.* **María**

Lo importante es que cada uno viva esas fechas como mejor le parezca. No hay una fórmula exclusiva que posibilite el que esos días resulten menos duros. Cada uno debe encontrar cuáles son los factores que le ayudan a enfrentar esos días de la mejor manera posible.

### Lo que vivimos y cómo lo vivimos

Hay algunas fechas difíciles, sobre todo si nuestro hijo llegó a vivirlas. El comienzo del curso escolar o de las vacaciones de verano son algunas de estas fechas. En el primer año resultan especialmente dolorosas cuando también tenemos otros hijos a los que hay que volver a llevar al colegio, retomar la rutina...

*“El colegio quizás fue el lugar más difícil al que volver porque Sofía amaba su colegio. Cuando estábamos en la sala previa al quirófano nos*

*dijo 'me arreglan el tic-tac y mañana al cole'. La hermana melliza de Sofía iba al mismo curso y al mismo colegio y quisimos llevarla nosotros, su padre y yo desde el primer día". Luisa*

O vuelve el inicio de las vacaciones del verano o el campamento en que ya no volverá a disfrutar nuestro hijo.

*"Sigo recordando con mucha tristeza dónde pasó sus primeras vacaciones, las más felices con 6 mesecitos. Pero es un agrio recuerdo el pueblo de Sigüenza donde pasamos sus últimas vacaciones ya muy delicada". Blanca*

Todas estas fechas tienen en común que subrayan la ausencia de nuestro hijo en un contexto en el que el resto de los niños están presentes viviendo y disfrutando.

### Navidad

Poreso, entre las fechas más difíciles de afrontar están las celebraciones, porque duele no poder disfrutar de ellas con tu hijo. No poder verle disfrutar. Tanto si ya viviste con anterioridad esas fechas con él, como si no, te desgarran que no esté contigo para disfrutar juntos. Entre las celebraciones, la Navidad ocupa un lugar destacado.

Las fiestas de Navidad son unas fechas especiales que a todos nos ponen el ánimo melancólico. Nos rodeamos de las tradiciones con la familia y los amigos. En estos actos, celebraciones y rituales, el recuerdo de los que no están se vuelve más intenso. Socialmente, todos los que nos rodean están de celebración, y cuando nosotros hemos vivido la pérdida de nuestro hijo estamos devastados por el

dolor. Por eso, sentirte obligado a vivir esas fechas sin más resulta muy difícil y nos sentimos especialmente mal.

Además, se junta con que son fechas donde los niños son los protagonistas. Por todo esto, creemos que las primeras navidades son muy duras y no debemos obligarnos a nada, sino estar como cada uno pueda y con quien cada uno quiera, sabiendo que todos los que nos van a rodear nos quieren y estarán junto a nosotros para vivirlas como les pidamos.

A veces se hacen más dolorosas si el fallecimiento de nuestro hijo se produjo en una fecha próxima a las fiestas.

*"Cuando Carlos se fue, muy cerca de Navidades, estas fueron horrosas; nos acompañaron la familia y los amigos, pero no lo recuerdo muy bien porque estaba sumida en una profunda tristeza". Carmen*

Los recuerdos pueden ser intensos cuando la primera Navidad la hemos pasado en el hospital con nuestro hijo. La siguiente Navidad, la primera sin él, nos resulta durísima. Todas las emociones afloran.

*"El primer año pasamos las fiestas en el hospital con Marta. En el segundo año, ya sin ella, me permití un poco de silencio y ni siquiera decoré la casa. Laura (la gemela), con veinte meses, no lo iba a percibir y me hice la loca". Blanca*



A veces, la vida es caprichosa y junta coincidencias de aniversarios pudiéndolos vivir de forma que hagan nuestro caminar más difícil.



*“La peor fecha es la Nochevieja. Me quedo en la mesa, con la copa en la mano, sin uvas y mirando hacia la tele, como todos, pero con un pellizco en el corazón que duele... y mucho. Supongo que tampoco ayuda que ese día es el cumple de mi hija, y en esa celebración TAMBIÉN falta alguien: él”. Ana*

Por lo doloroso que resulta el primer año, no hay que exigirse nada, sino ver cómo queremos estar cada uno. Por ejemplo, algunos de nosotros elegimos pasar las primeras navidades haciendo un viaje familiar o de pareja.

*“Desde que Josu se murió, nos vamos siempre los tres por ahí fuera. Sé que es un poco huida, pero el primer año nos pareció imprescindible hacerlo. El primer año nos fuimos a Roma y la verdad es que, a pesar de la tristeza que teníamos encima, nos resultó acogedor, como si de alguna manera nos juntáramos los cuatro, en auténtica familia, con calma, en un sitio distinto fuera de los recuerdos”. Marta*

Dentro de la Navidad, la fiesta de Reyes tiene para nosotros un significado especial por el hecho de ser la fiesta de los niños.

*“El día de Reyes quizás es el más difícil para mí, porque ese día es de los niños y el mío no está”. Gema*

En ocasiones, evocamos en esta fiesta de Reyes un hecho aislado vivido con nuestro hijo.

*“Yo creo que es el propio ambiente, lleno de niños felices lo que me predispone a recordar a Lucas. En verano, alucinamos con la cara de Lucas*

*ante un castillo de fuegos artificiales. Miraba embobado, siguiendo con la mirada cada fuego mientras ascendía al cielo. Esto ocurrió sólo tres días antes de fallecer, y siempre que veo fuegos artificiales recuerdo nítidamente su carita. Tal vez por eso, el día de Reyes, en el que al final de la cabalgata hay fuegos artificiales, se juntan el echarle de menos y el recordarle con algo que le gustaba”. Mariajo*

A veces, lo que nos duele es la frustración de no haber celebrado con él esa fiesta, y no poder llegar a celebrarla nunca.

### *Su cumpleaños*

Otra fecha de celebración muy destacada en el “Calendario de nuestro corazón” es el día del nacimiento de nuestro hijo. La primera vez que vivimos sin ellos la fecha de su cumpleaños, el dolor de la ausencia es intensísimo. ¿Cómo vivir la celebración de su cumpleaños cuando él ya no está? ¿Tiene sentido celebrar? Sin embargo, junto al dolor, hay también un sentimiento de gratitud, porque sabemos que ese es el día en el que la vida nos dio el regalo de nuestro hijo.

*“El cumpleaños de Emma para mí es agri dulce. El día que ella nació fue uno de los más bonitos de mi vida. Y la forma en la que vino al mundo digamos que... especial, igual que ella. Ese día también recordaba lo que pasaba justo un año antes”. Cris*

Los sentimientos son ambivalentes.

*“Su primer cumpleaños lo recuerdo con cariño y tristeza a la vez. Con cariño porque supone celebrar el día que nació Laia, una de las mejores*



*cosas que nos han pasado nunca, y tristeza porque no llegamos a celebrar ninguno ya que murió con siete meses". Luis*

Aunque, desgraciadamente, ya no volveremos a celebrar el cumpleaños de nuestro hijo con él, recordarlo de alguna manera nos ayuda.

*"A pesar de todo, necesitaba celebrar de algún modo ese día. Recordar lo importante que ella era y es para nosotros, recordar sus ganas, su fuerza y todo lo que nos dejó". Cris*

Haciéndolo nosotros solos, poniendo algún motivo significativo que recuerde su presencia.

*"En su primer cumple puse velas para recordarle". Mariajo*

O compartiéndolo con los más cercanos, otros miembros de la familia o amigos.

*"El primer cumpleaños sin él, Fernando leyó una carta que le escribí, junto a los niños, alrededor de su árbol. Un año, sus primos le hicieron dibujos y los colgué a modo de hojas de las ramas. Me ayudó que algunos familiares llamaran acordándose de él. Una llamada, una visita, recordarle con cariño, hablar de él, preguntarme cómo me encontraba, hacer balance de todo lo pasado con y sin él". Cristina*

### Nuestro cumpleaños

Otra celebración que a algunos nos ha resultado difícil vivir es la del propio cumpleaños. En este primer año, el hecho de celebrar, aun sabiendo que la vida continua, se nos hace muy "cuesta arriba".

Estando abatidos, "celebrar" que nosotros seguimos viviendo y él no nos parece una sinrazón, algo absurdo, ilógico.

*"La fecha de mi cumpleaños me pareció terrible, celebrar un año más para mí y no para mi hijo me parecía un sinsentido y hubiera dado cualquier cosa porque ese día me entrara algo para meterme en la cama y no salir. Desde que no está Josu, mis cumpleaños me gustan menos, ahora les he cogido un poco más de cariño, pero los primeros años me parecían algo antinatural. Qué a gusto hubiera cambiado los papeles".*

**Marta**

Pero encontramos motivos para pasarlo y sentirnos queridos.

*"Me gustaría pasar de puntillas por mi cumpleaños, sin enterarme y sin que nadie me felicitase porque me duele tanto que ella no esté para celebrarlo conmigo... Aunque luego pienso en mi hijo y hago de tripas corazón y me digo que él tiene derecho a tener una madre que cumpla años, que quiera regalos y que sople velitas juntos. Así creo que, de alguna manera, ella también lo celebra con nosotros". Cris*

Los días del padre y de la madre también son especiales. Si has perdido a tu único hijo, la celebración social acentúa el dolor, pero cuando hay otros hijos, el día resulta agri dulce porque junto al dolor de la ausencia, los hijos que están a nuestro lado son un motivo para sentirnos mejor. Nuestro hijo fallecido siempre está en el recuerdo y en el "Calendario de nuestro corazón".

*"Desde que falta Markel, en fechas señaladas le escribo cartas a mi marido como si yo fuera Markel y le digo lo mucho que le quiero y lo orgulloso que estoy de que él haya sido su padre". Gema*



### Aniversario del fallecimiento de nuestro hijo

Por encima de las fechas de celebración tanto de carácter social como individual, hay una fecha en la que el dolor se intensifica más que en ningún otro momento. Esta es la fecha del aniversario. No es, desde luego, una fecha de celebración, tal vez ni siquiera sea este un día para el recuerdo, pero la realidad es que no se puede evitar que sea un día muy difícil.

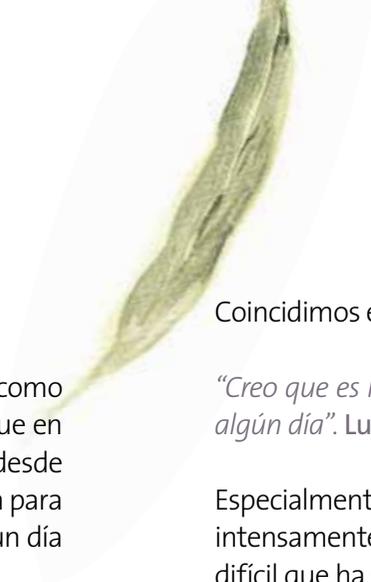
*“Hay cosas que no se pueden evitar, como que el día del aniversario del fallecimiento de un hijo duela. Duele de una manera especial, porque todo el resto de los días del año duelen, pero en ese día el dolor es más intenso, ahoga, y te inunda una tristeza como sin fondo. Por eso, mi obsesión en el primer año no fue que no doliera, sino intentar prevenir que la caída fuera tal que no pudiera salir del pozo”. María*

El primer año recordamos y revivimos lo doloroso de aquel día en que nuestro hijo se fue.

*“Recuerdo el gran peso que sentía ese día y el ataque de nervios de los días anteriores a la fecha, como si se fuera a caer el mundo sobre mi cabeza. Revivir lo ocurrido aquel día, dónde estaba a las 7 de la mañana, cómo llegué, etc. Esas imágenes que nunca se te olvidan...”. Marta*

Y lo sentimos como si viviéramos ese día de nuevo.

*“El día en que se fue era un día frío y lluvioso de noviembre, y así lo recuerdo todos los años, aunque haga un buen día de sol, para mí esa fecha será para siempre fría y lluviosa, es la imagen que se me ha quedado grabada”. Luis*



Coincidimos en que posiblemente sea la fecha más dura para todos.

*“Creo que es lo que más nos va a costar superar, si es que lo logramos algún día”. Luis*

Especialmente en este primer aniversario es en el que recordamos intensamente los peores momentos vividos y hacemos balance de lo difícil que ha sido el año.

*“Te acuerdas de todo lo feo, de todo lo malo... Lo hemos pasado hace dos meses y ha sido devastador. Tenía todo lo ocurrido tan presente. La misma sensación de angustia, de ahogo, de dolor brutal, tanto emocional como físico. En estos días he vuelto a tener la misma sensación de dolor. Que alguien me apretaba con todas sus fuerzas el pecho y no podía respirar y esa sensación de nerviosismo y de querer llorar a todas horas, en esa cuenta atrás de los días”. Cris*

Sin duda, el primer aniversario es el más difícil porque ya ha pasado un año sin él, y eso nos parece increíble. A veces en estos días, necesitamos poner distancia con el lugar que nos recuerda la vida de nuestro hijo.

*“El primer aniversario de su muerte hicimos una escapada de tres días a Salamanca y no quisimos estar en casa. Al año siguiente sí que nos quedamos”. Mariajo*

Porque nos damos cuenta de que queremos recordarle, nos ayuda hacer cosas que nos pongan en relación con nuestro hijo.

*“Intento pedir a alguno de mis hijos o mis sobrinos que escriban algo, o que hagan algún dibujo para él. Suelo ir a comprar flores y las pongo en*



*su árbol, junto con los dibujos o los escritos que le hayan hecho. Lo que más me reconforta es que no lo olviden". Cristina*

Nos ayuda recordar a nuestro hijo de la manera que más nos "acerque" a él.

*"Ir al cementerio a llevar flores y recordar a nuestra hija, ver su álbum de fotos". Luis y Yoli*

*"Me reconforta ir al cementerio, mantener la lápida limpia y cuidada, colocar las flores y los adornos que le hacemos, hablarle, sentir que en algo puedo cuidar de él". Carmelo*

Y también nos ayuda estar acompañados de las personas queridas.

*"El primer año quedé a comer con mi marido, fuimos a ver el mar y tomamos algo. No hablamos mucho, no podíamos hacerlo, pero estuvimos juntos y eso nos calmó un poco". Marta*

*Nuestra actitud hace cambiar nuestra vivencia con el transcurso del tiempo*

En el primer año, las fechas significativas duelen mucho, pero con el paso del tiempo, nos ayudamos de nuestro pensamiento para aprender de lo vivido y experimentado y potenciar aquellas cosas que contribuyen a hacer el presente más llevadero.

Comprobamos que nos ayuda recordar con nuestra pareja.

*"Lo que más me ayuda en esos días es recordar todo lo vivido con ella junto con mi mujer". Luis*

Y, dependiendo de la fecha especial que estemos viviendo, también podemos sentir la necesidad de estar a solas, dedicar un tiempo a la reflexión.

*"El día que falleció es algo más interior, porque ya no tiene mucho sentido juntarse y me gusta mirar un poquito para dentro, para atrás". Marta*

Nos ayuda liberar nuestras emociones y abrirnos a los demás.

*"Aprovecho y lloro más y me permito sentirme un poquito peor. Si tengo oportunidad, intento hablar un poco más de cómo me siento, de lo que estamos haciendo aquí en el Grupo. Me doy un poco más de mimos". Marta*



Poco a poco vamos abriendo nuestro dolor y buscamos momentos para estar con nosotros mismos, pero sintiendo a los más cercanos a nuestro lado.

*“Me ayuda estar conmigo misma, pero conectada a los otros importantes. Quizá no haga falta estar presencialmente con ellos, pero a mí me gusta saber que me tienen en su pensamiento”.* Araceli

Observar y comprender nuestros sentimientos nos ayuda a darnos cuenta de cómo manejar nuestro pensamiento y a seguir caminando junto con los que nos quieren.

*“Es un cúmulo de sentimientos contradictorios, por un lado la ausencia duele mucho, aunque he conseguido llevarla con más paz. Y por otro lado, quiero estar todo lo bien que pueda para que mi familia no me vea mal y podamos disfrutar juntos. La mente a veces me juega malas pasadas, pero lucho contra los pensamientos negativos”.* Gema

Algunas veces, la compañía de nuestros familiares hace que sintamos más profundamente la ausencia de nuestro hijo.

*“Me cuesta ver a todos tan ‘felices’. Las reuniones de ‘todos’, que para mí ya nunca serán todos. Me resulta duro ver que todo al final sigue sin él, que todos seguimos en pie...”* Cristina

Pero en otras ocasiones, la compañía de los demás nos ayuda a recorrer este camino.

*“Estar juntos nietos-abuelos, yo disfruto viéndoles juntos. Estar con mi hermana y mis tres sobrinos y también me gusta sentirme arropada por*

*mis mejores amigos, pues ya son como mi familia”.* Blanca

Nos sentimos reconfortados por familiares y amigos. Son ellos los que nos dan ese pequeño empujón para ir viviendo sin nuestro hijo.

*“No es que necesite que el día señalado estén físicamente conmigo, pero sí, que de alguna manera (llamada de teléfono, visita, e-mail...), te hagan saber que se acuerdan. Eso siempre reconforta”.* Ana

Necesitamos que nos acompañen en nuestros rituales y recuerdos. Nos gusta hacerlos con las personas queridas para honrar a nuestros hijos en la ausencia.

*“El primer y segundo año hicimos una misa organizada y luego encargamos un sitio para juntarnos los que quisieran, amigos y familia. Resultó agradable estar juntos y nos sentimos arropados”.* Marta

Nos reconforta planificar con la familia cómo hacer cosas para que estos días especiales sean más tolerables para todos y nos abracemos juntos en el recuerdo.

*“Voy a comprar una botellita de cristal pequeña, y pienso en que, mi marido, Ander, su novia y yo, escribamos algo para Josu y para nosotros, o leamos en alto, lo metamos en la botella y lo tiremos al mar. Y espero que, aunque sea poquito, cada uno de nosotros escribamos algo y nos abramos un poquito más el corazón, y eso nos ayude a sentirnos mejor, nos recuerde el momento”.* Marta

Especialmente importantes, a la hora de compartir el recuerdo, son los hermanos. Podemos hacer muchas cosas con ellos, bien porque



se lo propongamos o bien porque lo decidan ellos: hacer una tarta el día de su cumpleaños, encender velas, compartir recuerdos sobre cumpleaños pasados, salir a hacer una merienda especial...

*“Lo único que hicimos juntos fue plantar el árbol, y cuando es su cumple les pido que le escriban algo y lo leemos alrededor del tilo”.* **Cristina**

Porque cada hijo lo recordará también en su intimidad, a su manera, según su propia forma de ser.

*“Carlota es más natural. Habla y habla de su hermano como si estuviera vivo en el cielo. Sin dolor. Fernando se calla. Pero a veces lo he visto llorar”.* **Cristina**

Nos damos cuenta de que nuestros otros hijos y todos los que nos quieren también sufren por la pérdida y se merecen que hagamos un esfuerzo por salir de nuestro dolor y disfrutar con ellos, como nuestro hijo habría querido.

*“Al año siguiente pensé que mi otro hijo no se merecía eso, y decidí que había que hacer frente al dolor y seguir celebrándolas como siempre. Aunque lo paso mal porque, cuando dan las campanadas, mi pensamiento y mi corazón siempre están con él”.* **Carmen**

*“Tengo a mi marido y a mis niños al lado, no es justo ni para ellos ni para mí ponerme triste o transmitirles angustia o pena. Mis hijos sólo tienen una infancia, y tiene que ser lo más hermosa posible, no seré yo quien se la fastidie. Y por eso me cuesta bastante acompañar a mis críos a la cabalgata. Pero lo hago. Faltaría más. Y sonrío”.* **Mariajo**



Pensar en hacer que los otros disfruten del momento nos ayuda a salir de nosotros mismos, de nuestro dolor.

*“Ahora intento que las navidades sean felices para las personas que tengo a mi alrededor, estoy convencida de que a Carlos le encantaría que así fuera”.* **Carmen**

*“El dolor no se puede evitar, o al menos yo no he encontrado todavía la manera de evitarlo, pero sí se puede paliar. De nuevo pienso en Virginia, y en cuando nos dijeron que era cardiópata y que lo sería para toda la vida. Nadie podía hacer que su cardiopatía desapareciera, pero sí se podían paliar sus efectos para que pudiera disfrutar lo más posible de la vida. Y así fue. Eso fue lo que me enseñó. Y ahora me toca a mí mostrar que puedo ser una buena discípula. ¿Y qué me ayuda a paliar los efectos del dolor en unas fechas como estas? Pues sobre todo esforzarme por lograr que los que me rodean estén bien. Tratar de seguir los pasos de mi maestra transmitiendo ilusión porque viendo cómo los demás disfrutan es como más disfruto yo”.* **María**

También podemos hacer felices a otros (y a nosotros mismos) preparando regalos especiales con el recuerdo de nuestros hijos presentes en ellos. Compartiendo recuerdos de nuestro hijo (fotos, objetos, abalorios, ropa especial, instrumentos musicales...).

*“El otro día compré un álbum y pensé en regalárselo a mi madre, que tiene 80 años, con fotos y comentarios de su vida, en la que tuvo un protagonismo muy importante Lucas. Quería enfocarlo desde lo positivo. Para ella, las navidades son una dura prueba. Acumula demasiadas ausencias. Si logro que sonría al final del álbum, lo habré conseguido”.* **Mariajo**



A veces las fechas señaladas coinciden con otros aniversarios y podemos darnos la oportunidad de cumplir algún deseo de nuestro hijo, en su recuerdo.

*“Decidimos celebrar nuestro 30 aniversario de boda y la quinta Navidad sin Josu en algún sitio donde él hubiera querido ir. Así que nos vamos todos a Cuba. Con Josu siempre limitábamos los sitios de mucho calor y muy alejados. Así que, siempre reclamaba, le estoy viendo decirlo: ‘Joer ¿por qué no vamos a una playa en Cuba?’”.* **Marta**

Con el paso del tiempo, uno valora más lo importante de la vida y descubrimos mucha riqueza personal en las nuevas relaciones, como las de este Grupo, que nos ayudan en estos días.

*“Saberme y sentirme querida por los que realmente me importan. Por ejemplo, mis compañeros de bandada sois importantes para mí y habéis hecho que mi sentimiento de alegría sea mayor en estos días”.* **Araceli**

Compartir con los demás, nos ayuda a abrirnos al mundo que nos rodea: nuestra pareja, otros hijos, nuestros propios padres, amigos íntimos, un grupo de apoyo... Cuando compartimos nuestro tiempo con los demás, sin darnos cuenta, damos salida a nuestro dolor. Todo esto nos ayuda a alejarnos del aislamiento que tanto malestar nos produce. Y, cuando lo hacemos y nos acompañamos de otros que viven la ausencia desde su experiencia, nos damos cuenta de que nos ha ayudado.

*“Estoy segura de que me han ayudado mucho y me siguen ayudando los cumpleaños que hemos hecho con sus amigos y los festivales de música que hacen en su honor en el instituto. Nos han ayudado a mantener*

*vivo su recuerdo y a ir diciendo adiós”.* **Marta**

Por eso, con el paso del tiempo, buscamos la forma de ir cambiando algunas cosas para sentirnos mejor.

*“Es difícil de cambiar porque no depende totalmente de mí, pero yo sí cambiaría algunas cosas. Y, a mi manera, ya lo he hecho. Y... me funciona”.* **Araceli**

Introducimos nuevas actividades...

*“Me gustaría llenar la Navidad de actividades con mis hijos, alguna excursión por los alrededores de Huesca, preparar los reyes, cocinar pastas y dulces. Si estoy ocupada, la melancolía no me ataca”.* **Mariajo**

*“Decidí hacer una cosa que a mí me hizo sentirme bien. Como nunca pude pasar unos Reyes con Markel, la noche de Reyes coloqué uno de sus zapatitos junto a un pequeño árbol de Navidad y empaqueté de regalo unos juguetes en miniatura que tengo de una casa de muñecas. No sé, quería que simbólicamente mi niño tuviera reyes”.* **Gema**

...que podemos convertir en rutina...

*“Desde que Virginia no está, he descartado decorar la casa. Pero no he renunciado, sin embargo, a nuestros opíparos desayunos y a preparar los regalos y sorpresas para los demás”.* **María**

...o ir variando cada año.

*“Este año creo que es el momento de escribir algo y leerlo cuando*



*estemos cenando en algún sitio tranquilo y acogedor. Lo voy a hacer, como si fuera un deseo que llegue a Josu. Agradecerle su vida, su tiempo y su forma de ser. Decirle en alto que le queremos mucho y que le echamos mucho de menos. Que no se nos olvidará nunca porque él es parte de nuestras vidas, que las navidades nos recuerdan mucho a él”.*

**Marta**

*“Las últimas navidades las pasé en París con mi marido, mi hermano y su familia”.* **Gema**

*“Me gustaría hacer un viaje y pasarlas sólo nosotros. O poner su foto. O una vela para que todos vean que en casa no se le olvida... No sé... algo tendremos que hacer...”.* **Cristina**

También nos ayuda tener sueños por cumplir e imaginar que esos sueños se cumplirán.

*“Me gustaría pasar un fin de año en Viena e ir al Concierto de Año Nuevo y ser una de las que dé las palmas con la Marcha Radetzki. Me imagino dando palmas. Me encantaría poder vivirlo con M.A. y mis hijos. Y cuando digo mis hijos, está Marcos, porque sé que también habría disfrutado de ello. En la música de mi vida, él es parte de ella y la completa. Hasta que nació Marcos, esa marcha sonaba de otra manera”.* **Araceli**

El transcurrir del tiempo también hace que los sentimientos se suavicen.

*“Con el paso de los años el dolor se va amortiguando y se viven de manera diferente los días señalados”.* **Gema**

Nos gustaría cambiar la realidad, pero al darnos cuenta de que esto es imposible, buscamos otras formas de vivirla, como dirigir nuestra atención al momento presente con todo lo positivo que nos rodea.

*“No puedes cambiar la ausencia, no puedes evitar acordarte de Lucas el día de Reyes y que mientras mis críos se vuelven locos con los regalos pienses ‘aquí falta uno abriendo paquetes’. Toda mi atención intenta irse hacia mis críos. Siempre intento volver al presente, al aquí y ahora”.* **Mariajo**

El propio y natural curso de la vida es el que también nos marca el camino a seguir. Pasado a veces un tiempo, cuando nos sentimos incluso con más fuerzas y ganas, algunos de nosotros hemos pensado en esta ocasión para realizar algún homenaje a nuestro hijo compartido con los demás.

*“De alguna manera, estamos todavía participando en las cosas que surgen en su honor, este año supongo que será el último festival porque Josu ya estaría terminando el bachillerato y supongo que para su grupo es el último curso y con ello se terminará ese ciclo. Sé que va a ser así y así tiene que ser”.* **Marta**



Algunas cosas las podemos cambiar, otras no. De todas maneras, la decisión final de qué hacer con nuestros sentimientos depende de nosotros mismos.

*“Me siento pof... especialmente cuando saco los adornos navideños para adornar la casa. Ese momento es durillo, me acuerdo de Lucas y de mi padre y me entristece que no puedan estar con nosotros. Una vez que están puestos, entonces me ‘mando’ a mí misma no dejarme llevar. Hoy es hoy”.* **Mariajo**

Aunque nos duela, el recuerdo de nuestros hijos nos acaba ayudando en estas fechas porque queremos y necesitamos tenerlos presentes de alguna manera. Su recuerdo nos puede doler, pero no recordarlos sería mucho más doloroso.

*“Me da fuerza pensar en la preciosa mirada y sonrisa de Markel y en su fortaleza, era como todos nuestros ángeles, ¡un corazón valiente!”.*  
**Gema**

En el camino que recorreremos a lo largo de nuestro duelo, las fechas del “Calendario de nuestro corazón” se convierten en aliadas para ir sanando en el duelo por nuestros hijos. Sin darnos cuenta, el hecho de volver a pasar por ellas, hace que nos expongamos a esa parte del dolor del recuerdo que nos irá ayudando, poco a poco, a ir aceptando lo ocurrido y vivir con su ausencia.

Pasado el tiempo, nuestras reflexiones y pensamientos nos obligan a buscar el camino del cambio para vivir las fechas significativas de la mejor manera posible para nosotros y para los demás.

*“Quiero dejar de mirar tanto atrás, dejar de contar las sillas vacías y empezar a contar las sillas que se han llenado también en este tiempo: hijos, pareja, nuevos amigos. Tengo ganas de pensar en positivo, de compartir, abrazarme con los que más quiero y dedicarles cada día a mis chicos y a todos mis ángeles”.* **Blanca**





## DE UNOS PADRES A OTROS

Con la proximidad de estos días especiales que tanto representan para nosotros, como celebraciones de su cumpleaños, aniversario de su fallecimiento, Navidad..., nos sobrevienen sentimientos como tristeza, melancolía, rabia, ansiedad, dolor por su ausencia... que se hacen muy patentes. De nosotros depende no quedarnos en ellos. Somos nosotros los que tenemos que transformar estos sentimientos, solos o con ayuda de otros.

No nos ayuda en nada quedarnos solo con recuerdos dolorosos como un funeral inadecuado y dejarnos llevar únicamente por todo lo negativo de esa situación. No nos beneficia anclarnos en lo que nos quedó por hacer o en lo que ahora haríamos de otra manera, juzgarnos por cómo hicimos tal cosa o tomamos determinada decisión. Hay momentos en los que no nos reconoceríamos a nosotros mismos.

Por el contrario, sí podemos perdonarnos por algo que hicimos y que ahora quisiéramos hacer de otra manera. Si podemos repararlo, hagámoslo: escribir a unos padres de la UCI que hace mucho que no vemos, mandar unas flores a aquella enfermera que tan bien cuidó a nuestro hijo...

Cuando se va a cumplir el primer año, podemos recordar todos los momentos vividos del funeral y, sobre todo, las muestras de afecto. Releer las cartas de agradecimiento leídas en él. Rememorar a todos los que nos acompañan y nos protegen con su cariño. Recibir todo el calor de la gente.

Releer las cartas que hemos recibido de algunos amigos y los emotivos comentarios transmitiendo los valores de vida y fuerza que nos regaló nuestro hijo con su vida nos ayuda. También nos reconforta dar relevancia a aquellos regalos que nos han hecho de manera especial amigos o familiares y ponerlos en algún lugar visible que nos haga recordar su cariño.

Celebrar el día del nacimiento de nuestro hijo junto con otros familiares y amigos es una manera de seguir teniéndole presente: haciendo una comida en su restaurante favorito, o reuniéndonos alrededor del árbol que plantamos en su recuerdo, y ponerle dibujos, imaginar cómo sería ahora nuestro hijo, imaginarlo haciendo cosas... nos ayuda a mantener vivo su recuerdo de una manera positiva.

Sobrevivimos al dolor intentando disfrutar de la felicidad de los otros. Intentando celebrar las fiestas como cuando lo hacíamos con nuestro hijo o imaginando cómo le habría gustado pasarlas. Esforzándonos por lograr que los otros importantes que nos rodean estén bien, preparando regalos para otros y con otros, como cuando lo hacíamos con nuestros hijos, o porque pensamos que a nuestro hijo le gustaría.

Hay momentos de la Navidad en que nos llenamos de melancolía, pero podemos no dejarnos llevar totalmente por ella haciendo cosas especiales: hacer algún viaje especial, tirar al mar una botella con

nuestros mensajes dentro de ella, mirando y recordando sus fotos de diferentes lugares y momentos, poniendo una vela especial, colgando regalos especiales que nos haya hecho algún amigo, escribiendo una carta para nuestros otros importantes.

A lo largo de este primer año nos puede quedar mucho por hacer que nos reconforte, como dar públicamente las gracias a la familia, los amigos, los doctores. Escribir en algún medio de difusión cercano a nuestra localidad puede dar rienda suelta a la emotividad y hará que los que lo lean se dirijan a nosotros. Y esto nos reconfortará. De alguna manera, transformamos la pena en algo bello y bueno para nosotros y para los demás.

En todo momento nos alivia, el compartir con la pareja, con otros familiares o amigos; apoyarnos, tomar decisiones compartidas; no hacernos reproches ni sentirnos culpables; hacer algún viaje corto para darnos tiempo; estar, charlar y pasear juntos.

En caso de tener otros hijos, no nos ayuda el no permitirnos ser felices con ellos en algún momento porque se nos entremezclen emociones contradictorias por tener un hijo y que el otro ya no esté con nosotros. El hijo que sobrevive nos pone como un espejo en el que se refleja más profundamente la ausencia de su hermano. Los que tenemos otros hijos reconocemos estos sentimientos, pero intentamos disfrutar de estas fechas significativas por y para nuestros hijos vivos y la memoria del ausente. De alguna manera, todos nuestros hijos nos empujan a seguir.

Apoyarnos en la familia. Hablar con familiares queridos es importante para nosotros. También necesitamos que los amigos y compañeros

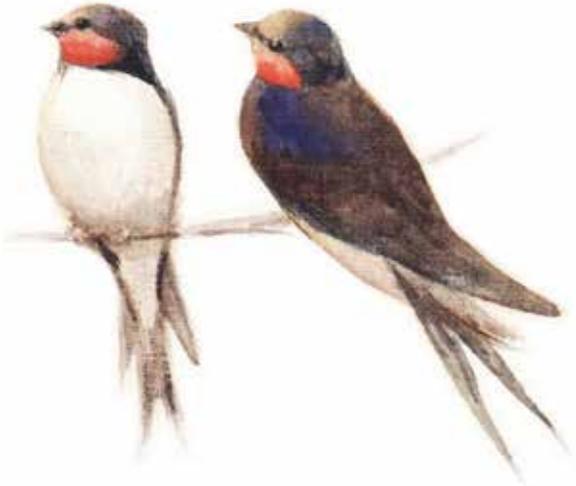
estén siempre cerca de nosotros, sin agobiar, dejando señales de que están ahí, a nuestro lado. Para nosotros es importante sabernos y sentirnos queridos por todos ellos.

Hacemos tangible el recuerdo de nuestro hijo con símbolos, como poner velas, ir al cementerio, mirar y besar su foto, comprar flores para ponerlas en su árbol, recordar todos los buenos momentos vividos con nuestro hijo...

También hacemos más presente su recuerdo con nuestros propios gustos y deseos. Como por ejemplo, haciendo un álbum de fotos con frases, comentarios o con actividades como pasear, salir al campo, leer, escribir... o dejar que vengan los recuerdos, hablarlos con otros...

Todo esto nos ayuda a afrontar de forma positiva el “Calendario de nuestro corazón”.





## 7. APOYOS con los que contamos

Una creencia bastante generalizada entre los que nos rodean y, ¿por qué no decirlo?, también entre nosotros mismos, es pensar que, tras el dolor inimaginable que produce la pérdida de un hijo, tenemos que “ser fuertes”. Nos lo decimos a nosotros mismos y, en algunas ocasiones, también nos lo dicen los que nos acompañan en su intento de animarnos. Y ¿qué es ser fuerte?

Parece que la fortaleza pasa por seguir haciendo lo mismo de siempre a pesar de que nuestro hijo haya fallecido. Esta idea es un sinsentido porque aunque sigamos haciendo lo mismo (nuestras ocupaciones diarias, ir al trabajo, salir con los amigos, seguir cuidando de la familia...), nada volverá nunca a ser como antes. Lo que intentamos es resistir todo lo que estamos viviendo, aguantar la angustia y desesperación, soportar el dolor...

*“En ese primer año no acudimos a ningún psicólogo, y eso que me lo planteé en algún momento... me veía fuerte y creo que lo estábamos haciendo bien”. Blanca*

*“Por mi manera de ser o mi educación, era partidaria de que uno debe salir adelante por sí mismo. Tienes que demostrar que eres capaz, que eres suficientemente fuerte”. María*

### La familia, los amigos, el trabajo

Pero la pregunta que nos hacemos es ¿cómo resistir?, ¿cómo aguantar tanto sufrimiento? Necesitamos ayuda y la buscamos allí donde podemos.

Una de las cosas que más nos ayuda es poder sentir el cariño y el afecto a nuestro alrededor, de los más cercanos, de nuestra familia y nuestros amigos. Ellos son los primeros en quienes nos apoyamos y nos acompañan lo mejor que pueden y saben.

*“Me refugié en el trabajo y en mi marido y en el proyecto de adoptar un hijo. Estaba decidido desde hacía tiempo que el hermano de Lucas sería adoptado. Lucas murió un 15 de agosto, y en septiembre presentamos los papeles de adopción”. Mariajo*

*“Sin esperar a ‘ese tiempo que todo lo cura’, me lancé a buscar ayuda de forma inmediata, en mi familia, los amigos, los desconocidos, las actividades de todo tipo... y creo que cada persona y cada actividad jugó su papel importante”. María*



### Otros profesionales de la salud: médico, psiquiatra, psicólogo

A pesar de recibir todo su cariño, cuidados y atención, sentimos que no es suficiente porque ellos también tienen su dolor y lo comparten con nosotros. Notamos que nuestra angustia no se alivia, tampoco nuestro dolor e, incluso, nuestro malestar físico, que quizá aumente. Cuando nos proponemos afrontar este duro camino del duelo y notamos que nuestros recursos personales y apoyos familiares o de amigos no son suficientes, buscamos esa ayuda profesional que nos guíe.

*“Desde el instante uno, yo era consciente de que ni era suficientemente fuerte ni quería serlo. Busqué ayuda en todas partes. (...) Pero lo que yo también tuve enseguida claro fue que todo eso, por muy bien que estuviera, era complementos. Lo que yo necesitaba era ayuda profesional”. María*

A veces “encubrimos” nuestro malestar. Quizá aumentemos nuestra actividad: hacer más deporte, comer excesivamente...

*“En lugar de pedir ayuda, me comía lo que se me pusiera por delante”.  
Mariajo*

Podemos dormir mal, nos sentimos mareados, estamos irritables y seguimos en la vida como “zombis”... Entonces, ¿qué más podemos hacer?, ¿qué otras alternativas buscar?, ¿a quién o a dónde acudir? Es

ahora cuando llega el momento de recurrir a la ayuda profesional.

*“Decidí acudir a mi endocrino y me recetó un antidepresivo. Dijo que me ayudaría y que tendría que tomarlo un año e irlo dejando poco a poco. Así lo hice, y no me fue mal”.  
Mariajo*

Quizá esta ayuda ya la hayamos recibido cuando hemos pasado por la enfermedad y la pérdida de algún ser muy querido.

*“Yo ya tenía apoyo psicológico, así que afortunadamente no tuve que buscarlo. Me trata una psicóloga por la Seguridad Social desde hace unos años, tras la enfermedad y la muerte de mi padre”.  
Cris*

Quizá la ayuda la hayamos recibido mientras soportamos la tensión y el agotamiento durante la enfermedad de nuestro hijo.

*“Yo ya tomaba pastillas durante la enfermedad de Guillermo. Nada fuerte en realidad; pero para los que no estamos acostumbrados a tomar nada, eran más que suficientes. A medida que se acercaba la operación, la retrasaban o la volvían a programar, subían la dosis, y fue aumentada más aún cuando llegó el final”.  
Cristina*

Tanto la ayuda psicológica como la del médico de familia o del psiquiatra pueden ser eficaces por sí solas. Unas veces empezamos por la ayuda psicológica.

*“Mi psicóloga no fue una persona que me tendió una mano para salir del pozo. Fue una persona que se tiró conmigo al pozo para acompañarme en mi camino personal de escalada ofreciéndome herramientas para poder lograrlo de la mejor manera posible”.  
María*

Otras veces, buscamos la ayuda en el médico de familia.

*“La primera ayuda que necesité fue algo de medicación, no estaba en este mundo, hacía las cosas porque las tenía que hacer, pero físicamente me encontraba muy mal. Lo que más notaba era el estómago, me sentaban mal las cosas. Con las tres pastillas al día, estuve unos cuantos meses, 3 o 4”. Marta*

En ocasiones, cuando se combinan los apoyos psicológicos y médicos, conseguimos ayudas más beneficiosas.

*“Llegó un momento en el que toda esta ayuda resultó insuficiente y la psicóloga me recomendó una psiquiatra”. María*

*“Recuerdo que fue en octubre, cuando decidí acudir a recibir algún tipo de apoyo psicológico. No recuerdo quién me habló de una psicoterapeuta que tenía la consulta cerca del trabajo y decidí acudir”. Marta*

En ocasiones, somos reacios a aceptar la ayuda farmacológica, bien porque tenemos miedo a sus efectos o bien porque creemos que no las necesitamos. Cuando nos las proporciona el profesional y seguimos sus pautas, notamos en nosotros mismos su beneficio.

*“Cuando aterricé en la consulta de la psiquiatra ya no podía más y así se lo dije. Había pasado casi un año y llorando todos los días. Aunque hubiese pasado un año, seguía doliendo como el primer día. El efecto de los antidepresivos fue rápido y efectivo. Dejé de llorar, no me arrastraba por los suelos. Sentí que las pastillas me ayudaron a encontrar fuerzas para seguir tratando de salir del pozo”. María*

En esta búsqueda de ayudas, no siempre conseguimos llegar al profesional que nos atiende como necesitamos.

*“Al darme la baja laboral, me derivaron a Salud Mental y me dieron consulta con un psicólogo y con un psiquiatra. El psicólogo no me ayudó en nada”. Gema*

Quizá ese profesional nos ayude, pero no sea suficiente para lo que nosotros necesitamos.

*“No sabía dónde encontrar un poco de paz y casi inmediatamente concerté una cita con un psicólogo y con un psiquiatra. El psiquiatra me dijo que lo que estaba pasando era completamente normal. Me aumentó la medicación con otras pastillas que no tomé nunca. La primera psicóloga me explicó las fases del duelo y poco más. Me sirvió para poder llorar ante alguien, cosa que no suelo hacer nunca”. Cristina*

Cuando nos ocurra esto, no nos desanimemos. Tenemos que seguir buscando porque, tarde o temprano, es seguro que encontraremos al profesional que verdaderamente nos ayude en nuestro duelo.

*“Después, una amiga me recomendó otra*





*psicoterapeuta y acudí a varias sesiones. La experiencia fue mejor que con la primera". Cristina*

De una manera o de otra, con un profesional u otro, valoramos como muy beneficiosas las ayudas profesionales recibidas.

*"Fue una especie de repaso a cómo estaba yo por dentro y qué resortes tenía para enfrentarme a la pérdida de un hijo. Y me ayudó desde la tranquilidad que me proporcionó, así como por el hecho de sentirme conducida o acompañada por alguien profesional". Marta*

Pero ¿hasta cuándo recibir estas ayudas? Lo hemos hecho siempre de forma consensuada con el profesional que nos ha ayudado. Unas veces, daremos nosotros las pistas al médico.

*"Dejé las pastillas en el verano del año siguiente, aprovechando las vacaciones y un viaje que hice con mi hermano y su familia". María*

Y otras veces será el propio profesional el que nos indique el momento de finalizar el tratamiento.

*"Con las sesiones psicológicas creo que llegué a estar un año. Estuve hasta cuando ella me dijo que pensaba que ya era suficiente su apoyo". Marta*

### *Otros padres, asociaciones, fundaciones, grupos de duelo*

También nos ha ayudado estar en contacto con padres que hemos conocido en el hospital durante la enfermedad de nuestros hijos y luego hemos seguido teniendo relación con ellos.

*"Mi principal 'apoyaterapia' han sido otras mamás del hospital. He seguido sabiendo de ellas, de sus hijos, de sus luchas, de sus alegrías y de sus pérdidas. Compartiendo penas y alegrías. Esto ha hecho que no me centrara solo en mi dolor. He dado apoyo cuando lo han necesitado y me he sentido arropada en mis momentos más bajos". Cris*

Hemos recibido ayuda de otros profesionales a través de asociaciones o fundaciones, como Menudos Corazones, a las que hemos llegado por medio de otros padres que han sufrido igual que nosotros. En ocasiones de forma individual y otras en grupo, dirigidos por la psicóloga en el Grupo de Duelo.

*"Conocí Menudos Corazones y a la psicóloga que dirige las reuniones del Grupo de Duelo. Nos escribíamos correos. Intercambiábamos textos. Fue con ellos donde encontré un entendimiento y me sentí arropada de verdad. Fue allí donde me pude abrir. Este Grupo ocupará siempre un espacio privilegiado en mi corazón". Cristina*

En los Grupos de Duelo podemos encontrar el espacio que necesitamos y que no encontramos en ningún otro lugar.

*“Acudí al Grupo de Menudos Corazones. Les pedí ayuda después de un año absolutamente terrible. Fui sola y me sentí muy bien porque al fin encontré refugio para mis sentimientos y para mi dolor. Un lugar donde me escuchaban, me entendían y no me juzgaban”. Gema*

Allí podemos expresar todos nuestros sentimientos: dolor, frustración, rabia... y sentirnos aceptados en todas nuestras manifestaciones. Esto nos ayuda... ¡Y mucho!

*“El único grupo, como tal, al que he acudido, ha sido al nuestro. Sentirme escuchada y comprendida. Fue como encontrar un oasis en el desierto”. Cris*

Da igual el momento en que encontremos ese lugar y ese espacio para nosotros. Lo bueno es que lleguemos a él. Puede ser en un encuentro ocasional, como una Jornada de Duelo.

*“A los diez meses, decidimos acudir a unas Jornadas del Grupo de Duelo. Como ayuda externa, me ha dado más de lo que pensaba. Encontré ese sosiego compartiendo mi dolor con otros padres. He sido capaz de analizar y exteriorizar esta mala experiencia de perder a un hijo. He conseguido encontrar esa paz interior que tanto necesitamos”. Blanca*

Todos coincidimos en que necesitamos apoyarnos en estas ayudas externas. Nos hemos dado cuenta de que en nuestro duelo hay muchas más personas implicadas de lo que nos podíamos imaginar en un principio. Y, si tenemos que pedir ayuda, pues la pediremos.

*“Es importante pedir ayuda cuando no vemos salida a tanto dolor, buscar refugios para nuestras emociones”. Gema*

*“Cuando uno entra en un bucle y es consciente o ‘no’ de lo bloqueado que está, hace falta recurrir a ayuda externa. O al menos dejarse arropar por amigos o familiares que con buen criterio puedan echar una mano, ya sea llevándonos a un psicólogo o a un grupo de duelo, o sacándonos de la rutina y de esa burbuja en la que se pueda caer”. Blanca*





## 8. Conclusión

En el transcurso de estos años y con el trabajo llevado a cabo, hemos aprendido mucho de nosotros mismos y hemos ido creciendo. Somos un conjunto de personas que, unidas por la pérdida de un hijo, hemos compartido emociones, vivencias y sensaciones a lo largo de estos años, participando de un sentimiento común, con un espíritu de equipo que nos mantiene unidos en este espacio importante para cada uno de nosotros. Durante estos años, se han sumado a nosotros personas maravillosas con las que también hemos compartido y aprendido, que han aportado aún más valor a esta guía que os presentamos y han fortalecido el grupo.

Después de finalizar el texto de esta segunda guía con parte de nuestras vivencias, damos sentido a esta publicación con un diseño que acaba dando forma a lo que queremos expresar. De esta manera, el ilustrador nos explica:



*“El asunto de esta guía, la impronta del hijo en la vida que sigue, me ha sugerido estas ramas donde estuvo la flor y donde ahora quedan las hojas (los recuerdos, las cosas, las rutinas cotidianas). Las hojas van cayendo a lo largo de la guía (el desprenderse de lo que duele), quedando en algún momento la rama desnuda. Hacia el final otros brotes pueblan de nuevo las ramas, y ha de brotar una flor en la última de las ilustraciones. Los pájaros, que en la otra guía representaban a los padres, están en esta rondando las ramas, en ilustraciones más concretas”. Javier*

A través de esta guía queremos acercarnos sin invadir. Respetar los tiempos de cada uno. Ofrecer nuestro espacio, hacer saber que estamos cerca por si nos necesitas. Vamos con prudencia porque no queremos “convencer” de lo que pensamos o sentimos. A nosotros nos ha ayudado hablar con alguien, y nos hubiera gustado contar con una guía que reuniese las vivencias de otros que han pasado por una situación tan difícil, por lo que pensamos que quizá a ti te pueda ayudar...

Sabemos que, en este duro proceso, es importante que alguien nos escuche. Compartir el dolor que sale del interior. Hablar de lo que preocupa. A veces se puede hacer con tranquilidad y a veces no; a veces queremos llorar con alguien y expresar los recuerdos y el dolor. Por eso ponemos a tu alcance este espacio del grupo y de los profesionales de la salud que nos acompañan y ayudan en todo momento. Cada uno tenemos unas circunstancias y, desde el respeto de las mismas, nos ofrecemos y nos abrimos a ti.

No podemos dejar de lado las nuevas tecnologías, que son muy útiles y gracias a las cuales, en la Fundación contamos con una plataforma web privada en la que compartimos y en la que se recoge todo lo que hemos hecho durante estos años en el Grupo y lo que seguiremos haciendo. A través de esta plataforma y de las reuniones mensuales que realizamos, estamos a tu lado ahora o cuando quieras.

Queremos ser tu apoyo si lo necesitas, por eso puedes contar con nosotros.

**Teléfono:** 91 373 67 46

**E-mail grupo:** [grupoduelo@menudoscorazon.es](mailto:grupoduelo@menudoscorazon.es)

**E-mail apoyo profesional:** [psicologa@menudoscorazon.es](mailto:psicologa@menudoscorazon.es)







Fundación  
AstraZeneca

Pfizer



menudos corazones

FUNDACIÓN AT AYUDA A LOS NIÑOS CON PROBLEMAS DE CORAZÓN