

## Expresándolo con Palabras...

No hay dolor humano mas devastador que la muerte de un hijo(a). Sin embargo, usted no esta solo(a) en su pena. Mark Twain, John F., y Jackie Kennedy, Abraham Lincoln, Los Hemingways, Mathama Gandhi, y Keanu Reaves son solamente una de las pocas figuras publicas que comparten en común la trágica experiencia de la muerte de un hijo(a). Esto es el acontecimiento mas intenso en la vida, el cual trae consigo una crisis y la posibilidad de un trastorno por estrés postraumático (TPEP). La palabra desconsuelo, literalmente significa "ser aniquilado por la muerte." De un hijo(a) trae consigo una sensación abrumadora de injusticia por perdida

Picture

de promesas, sueños sin realizar y sufrimientos sin sentido. Los padres se sienten responsables por la muerte del niño(a), sin importar que tan irracional eso pueda parecer. Los padres también pueden sentir que han perdido una parte vital de su propia identidad.

La Fundación MISS quiere que usted sepa que no esta solo. Nosotros podemos ayudar a su familia a pasar por esta pena inconcebible, reteniendo la memoria de su hijo(a) amado(a), cerca de su corazón. Nosotros seguimos adelante, pero nunca olvidamos...



M.I.S.S. Foundation  
P.O. Box 5333  
Peoria, AZ 85385-5333  
www.missfoundation.org

En Honor de los Niños que  
Vivieron, que Murieron, y que  
aun Muertos Siguen  
Importándonos.

## Tragedias Incalificables: La Experiencia del Dolor Paternal



**623-979-1000**

[www.misschildren.org](http://www.misschildren.org)

M . I . S . S .  
F O U N D A T I O N

## Lo que usted puede sentir:

Cuando usted sufre la muerte de su hijo(a), usted puede experimentar muchas emociones. Muchos padres sienten un estado de parálisis completo cuando se enteran de la muerte. No hay ningún orden de sentimientos a seguir en el proceso de una pena sin embargo estas son algunas de las emociones que se sienten.

- Lo Niega
- No lo Cree
- Esta confundido
- Le Causa una impresión muy fuerte
- Enojo o Ira
- Tristeza y Depresión
- Lo hace suspirar
- Lo hace anhelar
- Humillación
- Se culpa y avergüenza
- Le causa síntomas físicos como tensión en su pecho, dolores de cabeza, letárgica.

## En que momento solicitar ayuda profesional:

- Si su pena lo ha dejado sintiéndose con ideas suicidas
- Si sufre periodos prolongados (más de una semana a la vez) de cambios en su manera de dormir
- Si sufre periodos prolongados de cambios en su apetito
- Si tiene sueños que se repiten y le hacen difícil el realizar sus actividades diarias
- Si actualmente esta asistiendo a un grupo de ayuda y siente que no es suficiente.

## Como ayudarse a si mismo:

Los padres muchas veces se esfuerzan por volver a la rutina diaria que alguna vez conocieron. Puede que se sienta como si ya no supiera quien es usted mismo, en la ausencia de su precioso(a) hijo(a). Algunos de nosotros aprendemos a volver a vivir nuestras vidas poniéndonos la mascara de "me siento bien." Cuidarse a si mismo desde este momento debe ser una prioridad. Estos momentos son una experiencia abrumadora para toda la familia y la comunidad, sin embargo usted se siente solo muchas veces. Nosotros estamos aquí para ayudarle en esta tragedia a través de nuestra página en la red y grupos de apoyo mensuales para niños, padres y abuelos. Por favor llame para mayor información. Aquí hay algunas sugerencias en como cuidarse a si mismo:

- **Dormir:** Desea a si mismo suficiente tiempo para descansar. Una pena es un agotamiento emocional y usted va a necesitar descansar mas seguido. Si usted no quiere levantarse de la cama en esos primeros días de dolor, entonces ¡no lo haga!
- **Ejercicio:** Tome caminatas, haga ejercicio, limpie la casa, aprenda un deporte nuevo como yoga. El esfuerzo físico ayuda a eliminar la tensión y le puede brindar un momento a solas para aclarar sus pensamientos.
- **Sea paciente consigo mismo:** Sus emociones pueden ser impredecibles e inestables por meses después de la muerte de su hijo(a). También puede que este mas irritable que lo normal y que su concentración sea una tarea difícil
- **Asista a grupos de apoyo:** Padres sufriendo una pena deben buscar la ayuda de otros, a través de grupos de apoyo, grupos de la iglesia o familiares. Asegurase que los hijos(as) sobrevivientes tengan una oportunidad de asistir a grupos de apoyo para niños (también disponibles a través de la Fundación MISS)
- **Escriba un diario:** Esto funciona como su propia terapia. Escriba todos los días aunque sea unos cuantos renglones.

- **Llore, llore, llore:** Lagrimas ayudan a cicatrizar. Permítase a usted mismo, diariamente, un rato a solas para llorar
- **Meditate:** Pensamiento profundo, tranquilo y meditación le pueden ayudar a restablecer una claridad emocional. Las parejas lo pueden hacer juntos.
- **Reclame sus sentimientos:** No tenga miedo de compartir sus sentimientos de dolor y pesar. La expresión de sentimientos es una manera saludable de luchar contra su dolor; la represión de sentimientos casi siempre es una manera enfermiza de hacerlo.
- **Lea:** Sea preactivo en su lucha con el dolor. Lea acerca de las experiencias e ideas de otras personas en dolor.
- **Evite cambios drásticos:** Este no el momento para trastornos ambientales en su vida. Espere por lo menos hasta que hayan pasado unos cuantos meses antes de tomar decisiones importantes en su vida.
- **No espere olvidar su dolor:** Usted sigue viviendo, y va a ser feliz otra vez y sobrevivirá, pero probablemente nunca se olvidara de su dolor. Es una aceptación gentil y gradual que ocurre a través de muchos años.

**Más de 120,00 niños mueren cada año en los Estados Unidos. Después de su muerte, sus familias pasan por un trauma significativo y un dolor que puede tener complicaciones y enviar olas de dolor a una comunidad entera. La Fundación MISS se compromete a ayudar a familias a través de grupos de apoyo locales, campamentos para niños, libros y recursos bilingües gratis, fondos y planeamiento gratis para funerales, conserjería gratuita, folletos, paginas en la red, y oportunidades de voluntariado los cuales le ayudan a personas afectadas por la muerte de un niño(a) a empezar a curar sus heridas.**

**Teléfono: 623-979-1000**

**Español: 623-772-1358**

**Página en la Red: [www.missfoundation.org](http://www.missfoundation.org)**