La pérdida de un nieto a causa de SIDS

por C. Hosford, LCSW-C
Programa de Consejo e Información de SIDS de Maryland

La pérdida de un miembro de la familia es dolorosa, y más aún la pérdida de un bebé o niño pequeño. Como abuelo o abuela, usted enfrenta un doble golpe – ha perdido a un nieto o nieta a quien amaba y además, debe hacer frente al dolor de su propio hijo(a) adulto(a).

La relación entre abuelos y nietos es algo muy especial. Los nietos representan el futuro, el paso de la antorcha a las próximas generaciones. Por supuesto, el ser abuelo(a) es diferente que el ser padre o madre, sin embargo, usted otra vez se encuentra con una nueva vida con todos sus retos y satisfacciones. Como con sus propios hijos, usted tiene expectativas y sueños para el futuro de sus nietos.

La muerte inesperada de un bebé significa el desvanecimiento repentino de esos planes y fantasías. La luz con la que se veían estas imágenes se desvanece para nunca volverse realidad.

Muchas veces los abuelos se sienten impotentes frente a la angustia de sus propios hijos. Quizás usted podía hacer "que dejara de doler" cuando sus hijos venían a casa con las rodillas lastimadas o con sus sentimientos heridos cuando eran niños o adolescentes. Desgraciadamente, no hay manera de detener el dolor de luto.

Esto no significa que usted no puede ser una valiosa fuente para su hijo o hija. Los padres en duelo a menudo dicen que sus propios padres fueron su fuente principal de apoyo – escuchándolos, estando disponibles, compartiendo recuerdos y sentimientos. Quizás usted pueda sentarse con su hijo o hija a platicar juntos sobre el bebé, sobre la muerte, sobre los sentimientos de culpa, enojo y pérdida que son inevitables cuando muere un bebé. Para algunas personas es difícil platicar de esta forma, pero probablemente es más fácil tratar de hacerlo con personas con las que se ha compartido una vida de amor y confianza.

La edad de los abuelos varía, pero algunas veces, la época en la que se es abuelo(a) también es un tiempo cuando se comienza a enfrentar pérdidas reales en la vida. Puede que un hijo adulto tome un empleo en otro estado o país. Quizás hay amistades que se jubilan o mudan. Las posibilidades para el futuro pueden llegar a ser o parecen ser más limitadas. En momentos como éstos, el nacimiento de un bebé es una maravillosa afirmación de vida. La muerte del bebé, un golpe devastador en sí misma, es aún más trágica sumada a otras pérdidas.

Su tristeza y angustia son muy reales. Algunos abuelos dicen, "pero mi hija era la madre. Ella es la que tuvo la verdadera pérdida". Recuerde que el bebé era una extensión suya, el objeto de su amor, una esperanza para su mañana. En una muerte de SIDS, todas las personas en la vida del bebé son afectadas por su muerte. La manera de expresar luto puede ser diferente dependiendo de su personalidad, historia, circunstancias, y relación con el bebé, sin embargo todas son válidas.

Distribututo por California SIDS Program bajo fondos de
California Department of Health Services, Maternal and Child Health Branch

California SIDS Program • 3164 Gold Camp Drive, Suite 220 • Rancho Cordova, CA 95670-6052
916-266-SIDS (7437) • 800-369-SIDS (7437) • FAX 916-266-7439
info@californiasids.com • www.californiasids.com