

Qué decir cuando las familias están de duelo.

Por La Revista del Ministerio Infantil 02/04/2017

Utilice estas ideas de expertos para saber qué decir cuando las familias están de duelo por un divorcio, una enfermedad terminal, un aborto espontáneo o una muerte fetal, o la muerte de un hijo.

La pérdida y el dolor, al igual que la alegría y la celebración, forman parte de la vida. A lo largo de sus años como pastor de niños, sin duda se cruzará en su camino con una tragedia que afecte a uno o más de los niños de su ministerio. Ya sea la muerte de un matrimonio o la impensable muerte de un niño, es vital estar preparado en su papel para apoyar a los niños y familias en duelo. Aunque nuestra naturaleza humana nos impulsa a evitar temas tristes como el divorcio, la muerte, las enfermedades terminales y el aborto espontáneo, estas mismas situaciones pueden ser sus momentos más importantes en el ministerio. Su respuesta - y la demostración de la presencia de Dios - puede ser lo que ayude a ver a una familia a través de su hora más oscura. Hemos pedido a expertos que nos den pautas sobre qué hacer, qué decir y cómo apoyar mejor a las familias y a los niños que sufren un trauma. Siga leyendo para conocer sus opiniones.

Qué decir cuando las familias sufren un divorcio

La Oficina del Censo de EE.UU. estima que entre el 40 y el 50 por ciento de los matrimonios acaban en divorcio. Las familias divididas y los hogares duales son una realidad para muchos de los niños de su ministerio. Pero, ¿cómo ayudar a un niño y a su familia en medio de un divorcio? Linda Ranson Jacobs, una de las líderes de vanguardia en el área de niños en familias monoparentales y niños en crisis y directora ejecutiva de la organización DivorceCare para Niños, ofrece estos consejos.

Dícales...

Los niños necesitan aceptación. Los niños de una familia recién divorciada necesitan atención y brazos cariñosos. Necesitan saber que están a salvo y que la iglesia les acogerá independientemente de sus circunstancias. Muchos niños han expresado que se sienten desechados por la iglesia después del divorcio. Llame a los niños semanalmente.

Puede que falten mucho debido a los horarios de visita, pero aún así necesitan saber que pertenecen a su iglesia y que usted les da la bienvenida, sin importar cuántas veces falten.

Los padres solteros necesitan apoyo. Los padres solteros necesitan comprensión. Casi todos los padres solteros recién separados o divorciados están sometidos a un enorme estrés. Algunos son casi incapaces de criar a sus hijos en este momento, así que camine a su lado y ayúdeles en el día a día: ofreciéndose a recoger la compra, cuidando de los niños mientras el padre o la madre buscan trabajo, estando en la lista de llamadas de emergencia de la guardería o el colegio del niño.

Las familias necesitan ayuda práctica. A veces las familias necesitan ayuda económica, pero hay que tener cuidado de no quitarles su dignidad. Muchos niños se sienten avergonzados por el divorcio de sus padres y son conscientes de que no tienen medios económicos para participar en muchas actividades de la iglesia. Ofrezcales formas de participar en todas las actividades a través de donaciones anónimas. Recuerde que incluso la compra de un libro de trabajo para un estudio bíblico puede estar fuera del alcance de algunos padres solteros. También, ayude a los niños a comprar regalos para sus padres en sus cumpleaños o días festivos. Imagínese lo desconcertante que es ser un niño de 8 o 9 años sin poder hacer un regalo para el cumpleaños de sus padres.

Las familias necesitan oración. Ore, ore, ore por las familias divorciadas. Infórmese sobre los hijos de divorciados. Desarrolle un corazón empático hacia estas familias. Ayude a otros adultos a entender la pérdida que estos niños y familias sienten.

No diga...

Cuide sus límites. Es inapropiado tratar de hacerse cargo de la vida de un padre soltero. No se compadezca de los niños de hogares monoparentales. Necesitan su empatía, no su compasión. También es muy inapropiado tratar de concertar citas con el progenitor soltero.

Evite fomentar falsas esperanzas. No ore con el niño para que uno de sus padres vuelva a casa. En su lugar, ore por cosas prácticas. Las niñas pequeñas se preocupan por las necesidades prácticas de sus papás. A los

niños les preocupa que sus madres sean lo suficientemente fuertes como para ocuparse de las cosas. (¡Qué buena idea!)

Palabras de bienvenida

- "Siento mucho que te esté pasando esto. ¿Cómo puedo ayudarte?"
- "No es culpa tuya que tu papá/mamá se haya ido".
- "Te queremos y siempre estaré aquí para hablar contigo y ser tu amigo".

Palabras de "¿Qué estabas pensando?"

- "Lo superarás".
- "Estás mejor".
- "De todas formas era un perdedor. Tú puedes hacerlo mucho mejor".
- "Dios nunca te da más de lo que puedes manejar".
- "Entiendo por lo que estás pasando".
- "Si tienes suficiente fe, tu mamá/papá/cónyuge volverá".

Qué decir cuando una familia llora la enfermedad terminal de un hijo

La enfermedad terminal de un hijo es una de las experiencias más desgarradoras que puede vivir una familia. Como ministro de niños que recorre este camino insoportablemente difícil junto a una familia, puede ser difícil ver más allá de su propia angustia, pero estas familias lo necesitan ahora más que nunca. El Hospital Infantil de Colorado es famoso por sus servicios sanitarios de calidad y su atención compasiva a los niños enfermos y sus familias. Geri Nelson, trabajadora social clínica matriculada y coordinadora de los servicios de duelo; la reverenda Vanessa Owen, capellana del personal; y la reverenda Claudia Schmitt, también capellana del personal, ofrecen colectivamente estos consejos para los ministros de los niños que ayudan a las familias a atravesar la enfermedad terminal de un niño.

Diga...

Concéntrese en cómo se siente la familia. Las familias necesitan que usted no tenga miedo de la enfermedad, la muerte o el dolor de su hijo. Sea lo suficientemente abierto para simplemente escuchar sin sentir la necesidad de dar consejos o "hacerlo mejor". Permita que las familias hablen de su hijo, cuenten historias, compartan recuerdos y se rían. Comprenda que la familia está sufriendo enormemente, independientemente de lo que usted diga o haga.

Ofrezca su cariño y su genuina atención, no soluciones. No hay nada que pueda quitarles el dolor. Las familias simplemente necesitan personas dispuestas a caminar con ellas por "el valle de sombra de muerte".

Ofrezca ayuda concreta. La ayuda proactiva y práctica suele pasarse por alto, aunque ofrece un gran apoyo. La clave está en ofrecer tareas específicas que usted pueda hacer. "¿Puedo llevarle la compra?". "¿Puedo cortarte el césped?". No dé por sentado que porque los padres no llamen no aceptarán ayuda. Facilíteles la aceptación de la ayuda.

No diga...

No atribuya la responsabilidad a la familia. La mayoría de nosotros ha dicho alguna vez a alguien que lo está pasando mal: "Por favor, dígame si puedo hacer algo". Una familia que se enfrenta a una enfermedad terminal y a la muerte no suele tener la fuerza emocional o incluso física para levantar el teléfono y pedir ayuda. A menudo, los padres están tan abrumados que no saben qué pedir o qué sería útil.

No desaparezca. Sé lo bastante valiente para acercarte a una familia en duelo. Mucha gente dice que, tras la pérdida de su hijo, la gente desaparece. Los amigos y la familia dejan de llamar. Los compañeros de trabajo se vuelven hacia otro lado. Afrontar el duelo es algo increíblemente difícil y aterrador; por eso evitarlo es una herramienta de afrontamiento habitual. El duelo debe ser atendido por la persona que lo sufre y por la comunidad que la rodea. Si simplemente se muestra atento y compasivo, estará haciendo un regalo precioso.

No intente quitarle el dolor a la gente. Le quitamos la pena a la gente cuando tratamos de defender a Dios o hacemos declaraciones filosóficas que explican la situación. El dolor es personal. No hay una forma correcta

o incorrecta de experimentarlo. Cambie su visión del dolor viéndolo como un amigo y no como un enemigo. El dolor es el proceso natural de sanación de un corazón roto.

Palabras de bienvenida

Es probable que usted no tenga las palabras adecuadas para decir. De hecho, puede ser más útil estar compasivamente presente y permitir que los padres expresen sus creencias y sentimientos sobre la enfermedad terminal de su hijo en lugar de buscar lo correcto para decir.

¿Palabras de “Qué estabas pensando?”

Aunque crea en estas palabras, no las diga. Estas frases comunes nunca aliviarán el dolor de una familia: "Tu hijo/hija está en un lugar mejor ahora" o "Dios nunca te da más de lo que puedes manejar". Infórmese sobre las etapas y los síntomas del duelo. La falta de comprensión a menudo da lugar a comportamientos y afirmaciones perjudiciales: "No deberías sentirte así" o "No puedes pensar así".

Qué decir cuando una familia llora una muerte fetal o un aborto espontáneo

A menudo minimizada como una "pérdida menor", las parejas y familias que sufren la pérdida de un bebé por mortinato o aborto espontáneo muchas veces se sienten invisibles. Kathryn Jackson, de Shiloh, un ministerio único para personas que experimentan infertilidad o la pérdida de un bebé en La Iglesia Comunitaria Watermark en Dallas, Texas, ha ministrado con su equipo a muchas familias en esta situación.

Diga...

Proporcione apoyo a largo plazo. No deje de controlar a las familias al cabo de uno o dos meses. Pregunte - meses después - "¿Cómo le va? ¿Cómo te sientes ahora que han pasado un par de meses?".

Ofrezca herramientas de fe a los padres. Ofrezca herramientas a los padres en duelo para que las utilicen al hablar de la pérdida con sus otros hijos. Una madre de Shiloh expresó que en su dolor, no era capaz de ordenar su mente lo suficiente como para articular a sus hijos las verdades que sabía acerca de Dios. No pedía que el ministerio infantil transmitiera

esas verdades a sus hijos, sino que les diera a ella y a su esposo una vía de comunicación con consejos útiles del ministerio.

Ofrezca conexiones de apoyo "que ya han existido". Pregunte a los padres si les gustaría ponerse en contacto con alguien de su ministerio que haya tenido una experiencia similar. El ministerio de Shiloh tiene un grupo de voluntarios que se reúnen individualmente con las personas que lo solicitan. Estos voluntarios han experimentado pruebas similares y tienen un corazón especial para ministrar a otros que experimentan esta pérdida.

Sensibilice a su congregación. Encuentre maneras de educar a su congregación sobre la sensibilidad y el servicio a las personas en duelo. Hemos descubierto que el simple hecho de compartir historias de Dios trabajando en medio del dolor en nuestras noticias semanales tiene un profundo impacto y sensibiliza a la gente.

Reconozca al niño. Si el bebé perdido tenía nombre, utilícelo en notas o conversaciones. Considere la posibilidad de regalar a los padres un recuerdo con el nombre del bebé: una cruz pintada a mano o una pulsera grabada. Un árbol o un arbusto en flor, o una donación a una organización benéfica especial son también regalos dulces.

En resumen, haga algo. Los nacimientos de niños sin vida y los abortos espontáneos suelen ser momentos en los que la mayoría de la gente no dice nada ni hace nada; es increíblemente reconfortante que alguien valide tu dolor con una tarjeta, una palabra amable o un gesto práctico de ayuda. Las sencillas palabras "Siento mucho tu pérdida" son las que más significan y suelen ser lo único que alguien quiere oír.

No diga...

No espere para actuar. Esperar a acercarse a la familia es un error. Responda lo antes posible. Las temporadas de duelo varían en duración - de días a años. Es posible que su oportunidad no dure mucho. Y, lo que puede significar mucho para alguien de inmediato puede no significar tanto dos semanas más tarde.

Palabras de bienvenida

Usar frases como "Siento que estés pasando por un momento tan difícil" y "Esto debe ser tan doloroso para ti" es una buena manera de validar los sentimientos de alguien.

Palabras del tipo "¿Qué estabas pensando?"

Elimine las palabras "Pero al menos..." de su vocabulario. Cada vez que utilice estas palabras, estará minimizando el dolor de otra persona: "Pero al menos has abortado al principio del embarazo".

No compare el dolor que usted u otra persona ha experimentado: "No te preocupes, sólo llevas dos años intentando tener un bebé, y conozco a otra señora que lo intentó durante seis antes de que naciera su hijo".

Tampoco hable de sus propios hijos. Evite buscar soluciones u ofrecer "el lado bueno de las cosas": "Siempre puedes adoptar", "Quizá deberías probar con otro médico" o "Al menos ya tienes un hijo".

No haga preguntas personales: "¿Cuándo es tu próximo tratamiento de fertilidad?" o "¿Vas a volver a intentarlo?".

No tomes las cosas que sabemos que son ciertas y las convierta en palabras hirientes: "El tiempo de Dios es perfecto", "Debe ser la voluntad de Dios" o "Sólo tienes que dejarlo en manos de Dios".

Qué decir cuando una familia llora la muerte de un hijo

Cuando muere un hijo, las familias experimentan un trauma devastador e inimaginable para la mayoría. La muerte de un niño hiere a muchos - familia, compañeros, profesores, ministros, miembros de la comunidad-, algunos de los cuales nunca sanarán del todo ni volverán a la vida que conocían antes de la tragedia. La doctora Joanne Cacciatore es investigadora de la Universidad Estatal de Arizona y directora general de la Fundación MISS, una organización dedicada a proporcionar apoyo en situaciones de crisis y ayuda a largo plazo a las familias tras la muerte de un hijo. Cacciatore sabe de primera mano lo que significa vivir esta

tragedia. Tras la muerte de su hija en 1994, Cacciatore se dedicó a investigar y apoyar a familias en esta situación. "Me dije", recuerda Cacciatore, "si supero esto -si realmente sobrevivo a esto-, porque realmente te cuestionas si vas a vivir o no, el dolor es tan físico- voy a ayudar a algunas personas". Este es su consejo.

Diga...

Busque educación y apoyo profesional. Edúquese, eduque a su equipo ministerial y a los padres de los niños sobrevivientes sobre el duelo.

Tendrá que enfrentarse al dolor desde todos los ángulos: el de la familia, el de los compañeros de clase, el de los profesores y el suyo. Cuanto mejor lo entienda, mejor podrá ayudar a los demás.

Responda en función de la edad. En el caso de los más pequeños, es importante incluir a todos los niños -si quieren participar- en rituales como el funeral. Proporcione a los padres acceso a información sobre el duelo infantil. Cuando muere un adolescente, los compañeros supervivientes recurren más a los amigos que a los adultos. Los adolescentes dependen mucho del apoyo de sus compañeros.

Facilite grupos de discusión o de apoyo para que los niños tengan la oportunidad de hablar. Es absolutamente fundamental contar con la presencia de un facilitador cualificado, alguien con formación especializada en el duelo infantil. Los consejeros, terapeutas y otros profesionales de la salud mental pueden hacer más mal que bien si no están formados.

Cree un círculo de apoyo inquebrantable. Es un mito que la mayoría de las familias se separan tras la muerte de un hijo. Ese mito no está respaldado por la investigación; por el contrario, la mayoría de los estudios sugieren que las familias permanecen unidas tras la muerte de un hijo. Lo realmente importante para estas familias es el apoyo social. Sabemos que las familias que cuentan con un buen apoyo social suelen tener mejores resultados.

No diga...

No lo ignore. Es totalmente inapropiado fingir que esta tragedia no ha ocurrido. Si muere un niño y usted vuelve a las andadas, está siendo muy imprudente. Para que las familias, usted, su equipo y los niños de su

ministerio puedan seguir adelante, comprometerse y funcionar, cada uno necesita identificar su pérdida individual.

No ofrezca un apoyo desigual. No centre toda su atención, compasión y apoyo en los niños supervivientes y se olvide de los padres. La muerte de un hijo afecta negativamente a todo el sistema familiar. Usted puede proporcionar toda la ayuda y el apoyo del mundo a un niño en duelo, pero si lo envía de vuelta a una familia que no ha recibido apoyo, el resultado es la disfunción.

Ocúpese de las necesidades prácticas. Es difícil para los padres cocinar, limpiar o centrarse en las cosas cotidianas y mundanas de la vida. Los ministerios deben unirse para proveer a la familia sin inmiscuirse en el tiempo privado. Hacer la comida, repartirla y marcharse. Llevar a los hermanos supervivientes al zoo a pasar el día para que los padres puedan tener tiempo tranquilo para llorar. Limpiar la casa. Durante este tumulto emocional y trauma, las intervenciones prácticas pueden ser extremadamente útiles.

Palabras de bienvenida

La base para entender cómo hablar con una familia es que se trata de una tragedia que durará a esta familia mientras estén en la tierra. Los efectos de la muerte de un hijo son para siempre. Diga: "Lo siento mucho", "No me lo puedo imaginar" y "Estaré aquí para vosotros ahora, dentro de seis meses y dentro de seis años".

Las palabras del tipo " ¿Qué estabas pensando?

No hay palabras en español para describir lo que le ocurre a una familia cuando muere un hijo. No hay nada que usted pueda decir para arreglar la situación. No intente inventar palabras sabias y evite los tópicos.

Evite decir cosas como "Dios sólo se lleva a los mejores", "Todo ocurre por alguna razón" o "El tiempo curará todas las heridas". Son intentos trillados de justificar por qué pudo ocurrir esta horrible e impensable tragedia. Es mejor que las personas que intentan prestar apoyo no digan nada en absoluto, sino que estén totalmente presentes.

Traducido por: Elizabeth Guevara Cabrera.