The Grief Recovery Method ®

by The Grief Recovery Institute®

Duelo Postparto

Una guía integral que explora las múltiples facetas del Duelo Postparto, incluyendo Depresión Postparto, Baby Blues, Maternidad de madre soltera, Entrega de un niño en Adopción, y más…



Tabla de Contenidos

Desde Nuestro Corazón Al Tuyo…

1. Acerca de los Autores
2. Duelo Postparto
3. Duelo Postparto y los Baby Blues
4. Duelo Postparto y Depresión Postparto
5. Duelo Postparto y Maternidad de Madre Soltera
6. Duelo Postparto Cuando el Bebé es Dado en Adopción
7. Duelo Postparto en Quienes no Cuentan con el Apoyo Emocional de los Padres
8. Más información acerca de Método Grief Recovery®

Acerca de los Autores

Este e-book es co-autoría de Steve Moeller y Ashley Mielke, quienes son ambos Especialistas Certificados por el Grief Recovery y Entrenadores del Grief Recovery Institute; ambos cuentan con una profunda pasión por ayudar a otros a sanar sus corazones rotos.

Ashley Mielke & Stephen Moeller



Ashley es Psicóloga y Especialista Certificada del Grief Recovery® en Edmonton, Alberta, Canadá. También es propietaria y directora de The Grief & Trauma Healing Centre Inc., donde lidera un equipo de psicólogos compasivos y centrados en el corazón, especializados del Grief Recovery®. Ashley tiene la firme misión de empoderar a otros para que se recuperen del sufrimiento y descubran su verdadero potencial y propósito en la vida.

La formación académica de Ashley incluye una Maestría en Ciencias en Terapia de Pareja y Familiar de la Universidad de Loma Linda, California, y una Licenciatura en Artes en Psicología de la Universidad Concordia de Edmonton.

Tras haber experimentado pérdidas dolorosas que le cambiaron la vida, incluyendo la muerte de su padre, Ashley siente una profunda compasión y empatía por la multitud de emociones que suelen experimentar las personas en duelo tras una pérdida.

Ashley no se especializó en el Grief Recovery® como resultado de su formación académica o clínica; se debió a que tenía el corazón roto y, como la mayoría de las personas, no estaba preparada para afrontarlo. Al adoptar con valentía el Método Grief Recovery ®, Ashley aprendió a completar las relaciones que terminaron o cambiaron. A través de su propia recuperación, desarrolló un deseo inmenso de ayudar a otros a recuperarse del dolor, el aislamiento y la soledad causados por la pérdida.

Stephen Moeller es director de funerarias con licencia desde 1978. Steve fundó uno de los primeros Grupos de Apoyo con el Método Grief Recovery® hace más de treinta años. Desde entonces, miles de personas en duelo han pasado por sus programas. Steve fue director de Relaciones Comunitarias en el Crematorio y Funeraria y Cementerio Floral Haven en Broken Arrow, Oklahoma, antes de renunciar para fundar Grief Recovery Resources, Inc. También formó parte del Grupo de Trabajo del Condado de Tulsa sobre Mortalidad Infantil, la Coalición de Respuesta Humana de Tulsa y fue miembro de "Pregunte a los Expertos" sobre el Plan Funerario de Aurora Casket. Steve es un destacado orador sobre duelo y recuperación en hospitales, iglesias, clubes cívicos y muchas otras organizaciones, pero dedica la mayor parte de su tiempo laboral a Entrenamientos para la Certificación.

Duelo Postparto

Ashley Mielke & Stephen Moeller

Postparto y Duelo son probablemente dos palabras que nunca esperarías ver juntas. Es posible que algunos de ustedes puedan encontrar sorprendente ver el Duelo Postparto como título para un artículo. Después de todo, se espera que el nacimiento de un niño sea un acontecimiento maravilloso que traiga alegría y entusiasmo a una familia. A menudo pensamos en eso como aquello que se ha venido preparando durante meses y ha implicado una gran cantidad de planificación en términos de lo que debe hacerse para crear un ambiente seguro y cómodo en casa para este nuevo niño.

Por favor, ¡no dejes de leer!

La cantidad de cambios que se producen con el nacimiento de un niño es exactamente el por qué puede haber elementos de duelo en la superficie.
El duelo es la reacción normal y natural a cualquier cambio que experimentamos en la vida. Pocas cosas en la vida traen tantos cambios como el tener un hijo. De repente, cada decisión tomada implica tener en cuenta el cómo afectará a tu hijo. Ni siquiera puedes hacer un simple viaje a la tienda sin alistar todas las cosas que son necesarias para llevar a un recién nacido a cualquier lugar. Cuando anteriormente tú hubieras podido salir a una "noche de rumba" en un instante, ahora esto deberá planearse de antemano para asegurarte que el cuidado de los niños ya ha sido organizado. Todo en tu vida cotidiana se ve afectado, lo que puede llevar a esa emoción llamada duelo.

Algunas personas pueden sentirse incómodas admitiendo esto, pero cualquier padre sabe que ¡es verdad! Esto no quiere decir que este tipo de duelo contenga el mismo dolor que podrías sentir con la muerte de un amigo o de un miembro de la familia. El dolor viene en muchos envases. Como con cualquier cambio en la vida, el impacto variará enormemente de una persona a otra. Para algunos es sólo "una piedra en el camino", mientras que para otros puede ser algo abrumador.

La siguiente serie de cinco artículos tratará acerca de las muchas razones por las cuales la gente puede experimentar duelo postparto. Los temas que cubriremos son:

1. **"Baby Blues"**
2. **Depresión postparto**
3. **Lidiando en soledad con el nacimiento**
4. **Situaciones en las que el nuevo bebé es dado en adopción**
5. **Situaciones en las que los nuevos padres no tienen el apoyo emocional de sus padres**

Vas a ver que no vamos a cubrir aquí el duelo que experimentan los padres cuyos bebés han muerto, ya sea antes del nacimiento o poco después. Hemos cubierto este tema en artículos anteriores. El propósito de estas series es abordar los elementos de duelo que a veces se experimentan, pero que rara vez se discuten. Nuestra intención es abordar las verdaderas emociones que los padres pueden sentir, pero que pueden ser demasiado vergonzosas para comentarlas con otros.

Nuestro objetivo en el Instituto Grief Recovery® es proveer información y un ambiente seguro donde las personas puedan realizar acciones para lidiar con los cambios emocionales que afectan negativamente la capacidad de experimentar la vida al máximo.
En realidad, la mayoría de nosotros nunca aprendimos nada valioso, durante nuestros años de formación, sobre cómo lidiar con cualquiera de los dolores emocionales del duelo que experimentamos durante nuestra vida. Muy a menudo, desde nuestros primeros eventos de pérdida, aprendemos cosas como:

- **No te sientas mal**
- **Reemplaza la pérdida**
- **Sufre solo(a)**
- **El duelo toma tiempo**
- **Sé fuerte**
- **Mantente ocupado**

Nos referimos a estas sugerencias como "mitos", ya que es muy poco lo que ayudan para afrontar el dolor en tu corazón. Más que nada, animan al doliente a enterrar sus sentimientos en vez de expresarlos a otros. Estos "mitos" nacen de intentar ofrecer soluciones intelectuales a las reacciones emocionales después de una pérdida.

Si bien "reemplazar la pérdida" no es necesariamente aplicable a situaciones postparto, alguna persona se lo dice a los nuevos padres de una manera u

otra. Están disuadidos de sentir cualquier cosa distinta a la alegría por el nacimiento de su niño. Los padres aprenden rápidamente que, si se sienten abrumados, es

Mejor no expresar esa emoción a los demás. Se les dice que "sólo necesitan tiempo" para adaptarse a su nueva situación como padres. Asimismo, se les dice que sean fuertes y que se mantengan ocupados para adaptarse a esta nueva responsabilidad.
No es raro que uno de los padres esté cargado de sentimientos de tristeza mientras que el otro no. Esto puede crear conflicto en una relación que ya está lidiando con los cambios que un nuevo bebé trae a los padres. El propósito de esta serie de artículos es abordar esos sentimientos y ofrecer a los nuevos padres herramientas para gestionar mejor cualquier sentimiento distinto a la alegría que ellos o su pareja puedan estar experimentando.

Mirando el Postparto desde un punto de vista diferente

También debemos decir que el término "postparto" se considera normalmente sólo en relación con la madre después del nacimiento del niño. Por el bien de estos artículos, también abordaremos sentimientos que incluso los padres pueden experimentar. El padre es una figura a veces olvidada en las conversaciones sobre los cambios que experimentan los nuevos padres. Incluso si tener hijos es algo que nunca has experimentado, te recomendamos encarecidamente que leas toda la serie. Puede ofrecerte las herramientas que necesitas para ayudar a la familia o a amigos que estén afectados.

Duelo Postparto y los Baby Blues

Los meses anteriores al nacimiento de un bebé a menudo están llenos de planes, esperanzas, sueños y expectativas. Muchos nuevos padres fantasean sobre cómo será esta personita, aún antes de que se conozcan. Pueden incluso empezar a imaginar las experiencias maravillosas que compartirán con su hijo durante toda su vida. Este es a menudo un momento feliz y emocionante para los nuevos padres. Pocos, si acaso alguno, espera que vayamos a experimentar una montaña rusa de emociones difíciles después del nacimiento de nuestro hijo. Algunos sentimientos pueden incluir tristeza, miedo, ansiedad e incluso arrepentimiento. La mayoría de los nuevos padres han oído hablar de los "Baby Blues", pero no se imaginan que les pueda pasar a ellos.

¿Qué son los “Baby Blues” o “Leve depresión postparto”?

La Clínica Mayo enumera entre sus síntomas:

- Cambios de humor
- Ansiedad
- Tristeza
- Irritabilidad
- Sensación de agobio
- Llanto frecuente
- Disminución de la concentración
- Problemas de apetito y,
- Dificultad para dormir

La American Pregnancy Association (APA) afirma que hasta un 80% de madres primerizas experimentan estos síntomas dentro de los primeros cuatro o cinco días después del nacimiento de su hijo. La duración de estos síntomas es única para cada persona, pero generalmente dura algunos días, y hasta dos semanas en algunos casos. Para la mayoría, estos problemas ocurren esporádicamente durante el día. La causa exacta del Baby Blues es desconocida, pero se cree que

es provocada por los cambios hormonales significativos que ocurren en la madre después de dar a luz.

Mi hijo Leyton nació el 15 de diciembre de 2016, seis días después de cumplir mis 30 años. Nada podría haberme preparado para lo que experimenté las primeras semanas después de su nacimiento. Como Psicóloga Profesional y especialista Certificada en el Método Grief Recovery®, era consciente de los Baby Blues y los sentimientos conflictivos que pueden surgir después de tener un bebé, pero ciertamente no pensé que me pasara a mí. Me considero muy consciente de mí misma, en sintonía con mis emociones, adaptable al cambio, y tengo un marido extraordinario y apoyo familiar. En general, me sentía preparada para el nacimiento de mi hijo. Uno podría decir que tenía "todo en orden" para el siguiente paso. Pensé que tener un bebé sería un "respiro" de mi estilo de vida como esposa, dueña de un negocio, profesora universitaria y entrenadora de certificación. ¡Estaba equivocada! ¡Era lo más lejano a un respiro!

Veinticuatro horas después de que mi hijo nació, nos dieron de alta en el hospital y nos enviaron a casa. Al llegar a casa esa primera noche, empecé a sentir un miedo y una vulnerabilidad abrumadora de no saber cómo cuidar a mi hijo o no saber lo que necesitaba cuando lloraba; y lloraba mucho. No había manual o una guía a seguir y eso me aterrorizó. Todo el conocimiento intelectual de lo que había leído era completamente inútil. Me dieron la responsabilidad de cuidar a un pequeño ser humano indefenso y dependiente, sin tener absolutamente ninguna experiencia.

La sensación de pérdida de control, pérdida de independencia y pérdida de libertad que yo sentía, era algo que no había experimentado antes. Ya ni mi esposo ni yo disponíamos acerca de cuándo comer, dormir, ducharnos, limpiar, relajarnos, o hacer planes. ¡Todo lo que yo quería hacer era lavarme el pelo, tomarme un café caliente, y hacer una siesta! Tuve pensamientos fugaces de que habíamos cometido un error y que yo había arruinado mi vida. Amaba mi vida antes de que Leyton naciera, y me preocupaba no volver a sentir felicidad o alegría. Estos pensamientos realmente me aterrorizaron y estoy agradecida de tener la seguridad emocional en mi matrimonio para hablarlo honestamente con mi esposo.

Los primeros seis días fueron los más difíciles para mí. Lloraba a menudo, y a veces sin razón alguna. Me sentía exhausta, triste, entumecida, ansiosa, vulnerable, y temerosa de que mi marido fuera a abandonar a nuestra familia. Esta fue una enorme transición para los dos y temí que fuera demasiado para él manejarlo. Por el contrario, mi esposo sentía un profundo amor y compasión por mí y una increíble responsabilidad hacia nuestra nueva familia. ¡Lo último que

haría era pararse y abandonarnos! Sabía que mis pensamientos eran irracionales, pero no podía evitar la manera en que me sentía.

Después de los primeros seis días, las cosas comenzaron a mejorar de manera significativa. A medida que pasaban los días y las semanas, me sentía más y más yo. Me adapté bien a mi nuevo rol de madre y experimenté un profundo amor, alegría, adoración y aprecio por mi hijo que nunca había sentido antes en mi vida. Mi esposo y yo hemos desarrollado un amor más profundo el uno por el otro, y no podemos imaginar nuestra vida sin nuestro hijo. Leyton tiene casi cuatro meses de edad ahora, y se siente como una eternidad desde que di a luz. La transición ha sido a la vez desafiante y gratificante, y es el apoyo amoroso y sin juicios que he recibido de mi esposo, de mi familia y de mis amigos, lo que me ha sostenido a través de todo esto.

Los Baby Blues no discriminan por edad, raza, cultura, estado socioeconómico, educación, ocupación o estado civil. Aunque me sentía totalmente preparada para mi transición a la maternidad, no había nada que pudiera haber hecho de manera diferente para evitar los pensamientos y sentimientos normales y naturales que tenía después del nacimiento de mi hijo. Mi esperanza es que, al compartir mi historia, otras madres novatas se sientan validadas en su experiencia y no se sientan solas durante el camino. Hoy estoy agradecida por mi experiencia porque me permite empatizar realmente y compartirlo con otras madres primerizas que puedan pasar por una experiencia similar.

Tal vez te sorprendas al leer esto, que estos mismos síntomas que muchos padres y madres experimentan después de tener un bebé, son los mismos síntomas experimentados por las personas en duelo después de vivir una pérdida emocional de cualquier tipo. Nunca pensarías en tener un bebé como una experiencia de duelo.

Mientras que la gran mayoría de información relacionada con los Baby Blues se centra en la madre, el padre puede experimentar muchos de estos mismos síntomas también. Dado que los hombres no han experimentado los mismos cambios hormonales, o el estrés físico de dar a luz, los sentimientos que pueden estar experimentando a menudo se pasan por alto. A los padres se les dice a menudo que necesitan "ser fuertes" para la nueva madre y para el bebé, y por lo tanto son más propensos a reprimir y esconder estos sentimientos, de la misma manera en que la mayoría de las personas tienden a suprimir cualquier sentimiento negativo relacionado con el dolor. Los sentimientos que experimentan, aparte del amor y la alegría, a menudo son minimizados por otros.

Tu familia, amigos e incluso el personal médico pueden darte una cantidad de razones lógicas por las que podrías estar experimentando sentimientos negativos después del nacimiento de un niño. El problema es que las emociones no son lógicas. No importa cuántas veces la gente te diga que "deberías estar feliz, porque..." realmente no te hace sentir mejor. Esas declaraciones sólo tienden a animarte a enterrar tus sentimientos, en lugar de compartirlos.

Dado que esta sintomatología es equivalente a la del duelo, hay acciones que podrás realizar para moverte con éxito a través de este proceso. Puedes tomar acciones para decir adiós a tu vieja vida, antes del nacimiento de tu hijo, que te liberarán para abrazar plenamente esta nueva vida, esta nueva relación y esta nueva responsabilidad. Esto te liberará de cualquier dolor que puedas mantener en secreto con relación a renunciar a las viejas libertades, en vez de acumular esos sentimientos en tu interior donde habrán de persistir.

El Método Grief Recovery®, como se detalla en el " Manual Superando Pérdidas Emocionales", trata sobre cómo lidiar con los cambios en tu vida. Incluso los cambios positivos pueden traer momentos de tristeza, ya que son cambios de patrones de comportamiento familiares. Este es un proceso paso a paso para avanzar y ser más capaz de experimentar las alegrías tanto del pasado como del futuro. Al aplicar estos principios para ti, puedes ayudarte a ti misma a avanzar e incluso a fortalecer tu relación.

El beneficio de realizar estas acciones para enfrentar cualquier tristeza o ansiedad que pudieras estar experimentando después del parto, es que también te dará las herramientas para ir más allá de cualquier otra pérdida pasada que pudieras haber experimentado durante tu vida.

Recuerda, el duelo no es un asunto solamente de muertes que te hayan tocado en un nivel emocional. Está relacionado con cualquier relación que no era lo que esperabas que hubiera sido. ¿Con qué frecuencia ha escuchado a la gente decir que no deseaban repetir los errores cometidos por sus padres? Ahora piensa en la frecuencia con la que los has visto repetir esos errores. ¡Realizar las acciones del Grief Recovery puede ayudarte verdaderamente a evitar caer en esta trampa! Se te darán las herramientas necesarias para hacer cambios en la forma de abordar nuevas situaciones para que puedas ser incluso mejor padre o madre que aquel en el que realmente has querido convertirte.

El Duelo Postparto y los Baby Blues son algo muy real, y afortunadamente hay acciones emocionales positivas que podrás realizar para moverte a través de esta experiencia y de cualquier otro asunto doloroso que haya impactado tu vida.

Duelo Postparto y Depresión Postparto

Mientras muchas nuevas madres están afectadas por algún grado de "Baby Blues", un porcentaje menor experimentará síntomas más graves y duraderos después del nacimiento de su hijo. Esta condición se llama Depresión Postparto (DPP).

Señales y Síntomas de DPP

Según The Baby Center, la depresión postparto se caracteriza por cinco o más de los siguientes síntomas durante al menos un período de dos semanas:

- Tristeza extrema, vacío o desesperanza
- Se llora todo el tiempo
- Pérdida de interés o falta de placer en las actividades habituales y pasatiempos
- Problemas para dormir en la noche, o problemas para mantenerse despierto durante el día
- Pérdida o aumento del apetito, o pérdida o aumento voluntario de peso
- Sentimientos abrumadores de inutilidad o culpa devastadora
- Intranquilidad o flojera
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Sensación de que la vida no vale la pena vivirse

Otras posibles señales pueden incluir:

- Irritabilidad o enojo
- Evitación de los amigos y familiares
- Preocupación exagerada por el bebé
- Pensamientos acerca de hacerle daño al bebé
- Desinterés por el bebé o incapacidad para cuidarlo
- Sensación de agotamiento e incapacidad para levantarse de la cama, que duran horas.

Estos síntomas generalmente aparecen en la primera o segunda semana después del nacimiento del niño; sin embargo, pueden aparecer durante el embarazo o incluso varios meses después del nacimiento del niño.

Aunque se desconoce la causa exacta de la DPP, hay varios factores que se consideran que juegan un papel en el desarrollo de esta condición, incluyendo un embarazo estresante o difícil, un parto complicado, problemas de salud que afectan al nuevo bebé, cólico del bebé, falta de apoyo social, y una historia previa de depresión.

La DPP no es una indicación de una mala crianza o un signo de debilidad. Tener un bebé es una transición significativa de vida que trae varios desafíos para las nuevas madres, que no han tenido antes la experiencia de cuidar a un bebé recién nacido.

DPP en Hombres

Los hombres también pueden sufrir de DPP. Desafortunadamente, se presta menos atención a los padres después del nacimiento de su hijo, aunque la transición de tener un nuevo bebé puede ser igual de abrumadora para ellos. Como tal, muchos padres con DPP sufren en silencio, sin un diagnóstico o tratamiento formal.

PostpartumDepression.org señala los siguientes síntomas como indicadores de que un padre puede estar sufriendo de DPP:

- Aislamiento social
- Mayor enfoque en el trabajo o en otras distracciones
- Falta de energía y fatiga consistente
- Se siente desmotivado
- Cambios en el sueño, en el peso y en el apetito
- Abuso de alcohol y de otras sustancias
- Dolores de cabeza y de estómago
- Se siente estresado o frustrado fácilmente
- Comportamiento violento o agresivo
- Comportamiento impulsivo y arriesgado
- Ira e irritabilidad

Se han encontrado varios factores que contribuyen al desarrollo de

DPP en los hombres, entre ellos falta de sueño, estrés financiero, problemas maritales, dificultades con los padres o parientes, sentimiento de estar excluido de la relación entre la madre y el bebé, y una historia de depresión.

La DPP es mucho menos común que los "Baby Blues" en mujeres y en hombres, pero las consecuencias pueden ser mucho más graves. Sin un diagnóstico y tratamiento adecuados, los síntomas pueden llevar a problemas médicos, emocionales y psicológicos más extensos. De acuerdo con The Mayo Clinic, "un tratamiento oportuno puede ayudarlo a manejar sus síntomas y disfrutar a su bebé".

El Impacto de Tener un Bebé

Como psicóloga, era consciente de que tener un bebé sería una transición vital significativa. Sabía intelectualmente que traería muchos nuevos desafíos para mí, mi marido y mi matrimonio. Sin embargo, ninguna cantidad de conocimiento o planificación nos preparó para los cambios emocionales, físicos, psicológicos y relacionales que ocurrieron dentro de los primeros meses después de dar a luz a nuestro hijo. A menudo, no es hasta después de que el niño nace cuando los padres realmente aprecian lo abrumadora que puede ser esta transición.

Desafortunadamente, la cultura popular no proporciona una perspectiva exacta de lo que significa tener un nuevo bebé. Hay una enorme cantidad de enfoque en la alegría, la felicidad y la plenitud que trae un bebé, que es sin duda cierto, pero muy poca atención se centra en el estrés y los desafíos que pueden estar involucrados.

La realidad es que cada cambio importante que experimentamos en la vida tiene el potencial de ser acompañado por un duelo. La llegada de un nuevo niño es una transición enorme que afecta todas las áreas de la vida de uno y sin duda constituye una experiencia de duelo.

Abordando el Impacto

Animamos a los nuevos padres a tomar medidas para controlar sus síntomas después del nacimiento de su hijo. Para algunos, esto puede significar buscar ayuda profesional de un terapeuta certificado y un doctor en medicina.

Idealmente, el tiempo para tomar acción es con bastante antelación, incluso antes del nacimiento de su hijo. Tomar medidas proactivas

puede ayudar a minimizar la DPP, fortalecer las relaciones y mejorar su experiencia de la crianza de su nuevo bebé.

Una forma de ser proactivo es realizar las acciones del Programa Grief Recovery®. Muchos de los factores que contribuyen y conducen al desarrollo de DPP ya están presentes antes de la transición a la paternidad. La probabilidad de desarrollar DPP puede ser reducida enormemente, o incluso eliminada, si estos factores se abordan antes del nacimiento de su hijo.

Si ha notado síntomas de DPP en usted o en su pareja, le animamos a tomar medidas ya. Busque el apoyo de un profesional para confirmar o descartar un diagnóstico de DPP y tome las acciones establecidas en "The Grief Recovery Handbook". Muchos de los síntomas de DPP son similares a los experimentados por cualquier persona que está lidiando con un duelo.

Adicionalmente, si usted quisiera busque la ayuda de un Especialista Certificado Grief Recovery® en su área. Muchos de ellos son terapeutas licenciados que pueden ayudarle a abordar y manejar sus síntomas. Cuanto más tiempo espere para buscar ayuda, más abrumadora puede ser la aparición de los síntomas.

El Duelo Postparto y la Depresión Postparto son problemas muy reales que deben tomarse en serio. Nuestra esperanza, al escribir este artículo, es que usted tenga una mayor comprensión de lo que es DPP y pueda sentirse mejor equipado para abordar las señales tempranas dentro de usted mismo. Le animamos a buscar apoyo si no está seguro de si padece DPP o no. Con la información correcta y el apoyo adecuado, su transición a la paternidad puede ser una experiencia verdaderamente maravillosa.

Duelo Postparto y Madre Soltera

La transición a la maternidad para las madres primerizas puede ser muy abrumadora en las mejores situaciones. La mayoría de las nuevas madres tienen el apoyo de su pareja durante esta transición disminuyendo la cantidad de responsabilidades y factores de estrés que puedan tener.
¿Qué pasa con una madre soltera que no tiene el apoyo del padre del bebé? ¿Cómo maneja esta transición hacia la maternidad?

Estadísticas

La incidencia de madres solteras que dan a luz ha aumentado dramáticamente desde 1940. Aproximadamente el 40% de los bebés nacidos en los Estados Unidos son de madres que no están casadas; el 42% de esas madres son solteras y se enfrentan solas al parto. La mayoría de estas nuevas madres están en sus 20 años, viven en la pobreza, y no han obtenido ninguna educación formal más allá de un diploma de la secundaria.

Aunque las estadísticas nos proporcionan información sobre las tendencias nacionales y demográficas, nos cuentan una pálida historia. No proporcionan ningún contexto con respecto a las circunstancias de la nueva madre. Cada situación es única e individual.

Circunstancias

La mayoría de las madres solteras no tiene la intención de afrontar el paso hacia la maternidad por su cuenta. En la mayoría de los casos, el divorcio, la ruptura, una relación pasajera o la muerte del padre son los responsables de este resultado. En muchos casos, estas mujeres no sólo están sufriendo el final de la relación con el padre del bebé, sino que también se les abandona en el manejo de los muchos factores estresantes del embarazo, parto y la llegada de su nuevo bebé a casa. (Lamentablemente, dependiendo de las circunstancias

del embarazo, también pueden haber perdido el apoyo emocional de sus padres, aumentando su nivel de estrés.)

Las mujeres que están sufriendo debido a una muerte, divorcio o ruptura con el padre del bebé pueden experimentar una serie de sentimientos conflictivos incluyendo dolor, aislamiento, soledad y miedo. Es probable que estos sentimientos se amplifiquen cuando lleven a su nuevo bebé a casa.

Solo un pequeño porcentaje de mujeres se convierte en madres solteras por elección. Muchas de estas mujeres son mayores de 35 años, y debido a diversas circunstancias, han decidido convertirse en papá y mamá por su cuenta. Incluso después de haber tomado la decisión de asumir la maternidad siendo solteras, no son inmunes al impacto emocional de la crianza de un nuevo bebé. Sin el apoyo emocional, físico y financiero de un otro significativo, esta transición podría ser muy abrumadora también para ellas.

En nuestros dos artículos anteriores discutimos "Los Baby Blues" y "La Depresión Postparto". Dados todos los factores que hemos planteado, las madres solteras están aún más propensas a enfrentar estas condiciones. Es imprescindible que permanezcan conscientes de los síntomas, independientemente de si lo eligieron o no, para que estén dispuestas a actuar si es necesario.

Madre Soltera y Duelo

Como se comentó en los artículos anteriores de esta serie, cada cambio importante en la vida puede producir sentimientos de duelo. Ciertamente no estamos diciendo que la maternidad es una experiencia dolorosa, sino más bien, la transición desde antes del nacimiento hasta después del nacimiento puede crear sentimientos de duelo.

La vida que giraba una vez alrededor del trabajo, de los amigos, de salidas, ahora gira alrededor de las comidas, de la dormida, y del cambio de pañales. Cada elemento de la vida de una mujer cambia con el nacimiento de su hijo. Sin el apoyo del padre del bebé para aligerar la carga de las nuevas responsabilidades, la pérdida de la madre de sí misma, la pérdida de la independencia y la pérdida de libertad puede ser significativamente mayor. Su dolor puede afectar profundamente su capacidad para ser una madre funcional y emocionalmente estable.

Realizando Nuevas Acciones

Parents.com ofrece una serie de sugerencias útiles para ayudar a las madres solteras a lidiar con el dolor y los factores estresantes de la maternidad. Estos son algunas:

- Administrar las finanzas apropiadamente
- Crear un sistema de apoyo
- Mantener una rutina diaria
- Ser consistente con la disciplina
- Abolir la "culpa" de su vocabulario
- Tomar tiempo para su hijo
- Tomar tiempo para sí misma

Otra herramienta valiosa para ayudar a procesar y abordar la gama de emociones experimentadas a través de esta transición es el Método Grief Recovery®. Este Método proporciona las herramientas sobre cómo hacer el duelo eficazmente y completar las relaciones que han terminado o cambiado por muerte, divorcio, ruptura o cualquier otra circunstancia. Este enfoque será especialmente útil para abordar cualquier asunto emocional no resuelto con el padre del bebé. Decir adiós a las esperanzas, sueños y expectativas de esa relación no sólo beneficiaría a la madre, sino también al niño/a. Le permitiría estar emocionalmente presente para su hijo/a y experimentar su capacidad de ser feliz en su nuevo rol como madre.

Al tomar las acciones del Método Grief Recovery®, las nuevas mamás también estarían equipadas con las herramientas para enseñarle a su hijo/a la información correcta sobre el manejo del duelo y para ayudar a su hijo/a, a aprender cómo hacer un duelo eficazmente y completar las relaciones en su vida que terminan o cambian.

Cómo Puedes Ayudar

La mayoría de las madres solteras están ocupadas, ajustándose a la maternidad y buscando recursos y apoyo disponibles por su cuenta. Si tú eres amigo/a, o pariente de una madre en esta situación, te animamos a que la busques para ofrecerle cualquier apoyo disponible. Algunas maneras pequeñas pero significativas con las que podrías ayudar incluyen traerle el mercado, preparar comidas, cuidarle al bebé mientras el bebé duerme para que ella haga una siesta, o mientras hace una diligencia, y/o ayudando con las

tareas del hogar como con la ropa y los platos. Incluso el gesto más pequeño puede hacer una diferencia significativa en su día.

También te animamos a familiarizarte con las señales y síntomas de los Baby Blues y la Depresión Postparto para que estés consciente de ellos, si se hacen evidentes. Las nuevas madres quieren y necesitan el apoyo emocional de otras personas significativas en sus vidas, especialmente durante los tiempos difíciles. Mantén conversaciones honestas con ella y dile que vas a estar chequeando con ella cada semana para ver cómo lo está manejando. Dile que no está sola, que sus sentimientos son normales y naturales, y que te preocupas por su bienestar emocional.

También puedes animarla a tomar las acciones descritas en el "Manual Superando Pérdidas Emocionales". Uno de los fundamentos del Método Grief Recovery® es proporcionar ayuda sin análisis, crítica o juicio. Muchas madres solteras experimentan las tres, a veces, de las personas que pensaban que eran en las que más podían confiar. Esta puede ser otra manera de apoyar y conectarte con ella de corazón a corazón, a nivel emocional, mientras hace su transición a su nuevo rol como madre.

A través de los años he tenido el honor de ayudar a un gran número de madres solteras a tratar con las pérdidas emocionales de su pasado para que no transmitan esos asuntos a sus hijos. ¡Cada una de ellas me ha dicho que era una de las mejores elecciones que habían hecho para sí mismas!

Duelo y Postparto Cuando se Entrega un Bebé en Adopción.

Aunque las implicaciones emocionales por la entrega de un recién nacido para la adopción pueden ser para toda la vida, nos enfocaremos en el período postparto.

No podemos imaginar que tomar la decisión de dar a un bebé en adopción es fácil. Hay varias razones por las que una mujer podría elegir esta opción para su bebé, incluyendo las circunstancias económicas, su edad, o la esperanza de ofrecer a su hijo mejores oportunidades para el futuro. Cualquiera que sea la razón, estas madres son propensas a lidiar con una variedad de problemas de duelo postparto.

Antecedentes

El número de madres que han elegido dar a su bebé en adopción ha disminuido en las últimas décadas, especialmente en madres solteras. Desde los años 50 a los años 70, casi el 9% de madres solteras entregaron a su bebé para adopción, y desde ese tiempo, el número ha disminuido cerca de un 2%. No solamente las madres solteras eligen la adopción, también lo hacen madres de alquiler, así como también lo hacen madres comprometidas y casadas.

En el pasado, la gran mayoría de las adopciones eran "adopciones cerradas". En estos casos, la madre biológica tenía poca o ninguna participación con su bebé recién nacido después del nacimiento y la entrega. Hoy en día, más madres están eligiendo tener alguna forma de "adopción abierta", que les ofrece la oportunidad de conocer más a la familia adoptiva y / o tener noticias con regularidad e incluso

alguna forma de contacto con su hijo(a) durante su vida.

Razón vs. Emoción

No importan las circunstancias, el impacto emocional de dar a un niño(a) en adopción puede ser enorme, y se extiende mucho más allá del período postparto inicial. Desde el punto de vista racional, la mayoría de estas madres sienten que hicieron esta elección en pro de un mejor futuro para su bebé. Los miembros de la familia, los amigos, los compañeros e incluso las agencias de adopción usarán a menudo este razonamiento lógico para alentar a las nuevas madres a tomar esta decisión. ¡En verdad, es una simple declaración, de hecho! No importa lo cierto que esto sea, ningún montón de lógica puede resolver completamente el dolor emocional de renunciar a su hijo para ser criado por otra persona.

Este es un Tipo de Experiencia de Duelo Distinto

El duelo es la reacción normal y natural a cualquier cambio importante en la vida. ¡Dar a luz a un niño es un acontecimiento que cambia la vida! En los artículos anteriores de esta serie, nos hemos referido a cómo el parto puede producir los "Baby Blues" y, en algunos casos, incluso la "Depresión Postparto". En cada una de estas situaciones, estas madres se enfrentan a los muchos cambios impactantes que estos recién nacidos traen a su vida cotidiana. Estos cambios, en sí mismos, pueden incluir elementos de duelo.

La nueva madre que ha dado a su niño(a) en adopción está lidiando con una gran variedad de experiencias de duelo que a menudo se pasan por alto y se ignoran. A pesar de haber pasado por la experiencia física y emocional de un embarazo y un parto exitosos, están avanzando sin que este nuevo niño sea físicamente una parte de su rutina diaria.

En la investigación de este artículo, hemos encontrado cifras numerosas de mujeres que han compartido sus historias personales de dolor. El común denominador en muchas de estas historias es que a pesar de saber que su decisión era la elección correcta para su hijo(a), todavía están lidiando con su propio corazón roto.

El Período Postparto de estas Madres

Pocas mujeres, si alguna, se imaginan estar en la situación en que van a dar a luz y luego entregan a sus hijos en los brazos de otra familia, tal vez para nunca volver a verlos.

Buscando en la web se encuentran múltiples referencias acerca de los niños y los padres adoptivos, tratando los problemas a los que se enfrentan. Lamentablemente, hay una fácilmente notable falta de información disponible para estas madres biológicas en relación con los desafíos emocionales que pueden experimentar.

Puede haber una intensa sensación de pérdida y dolor emocional en el momento de renunciar a los derechos parentales de un niño. Es en este período inicial que los amigos y la familia a menudo los animan a "seguir adelante" con sus vidas. Esto es similar a decirle a alguien que se ocupa de cualquier experiencia de dolor importante que no se sienta mal. No hay palabras que alguien pueda decir que curen el dolor emocional de la pérdida; sólo los anima a ocultar esos sentimientos de los demás. Esta parte es uno de los malos consejos más comunes dados a cualquier persona en duelo.

Es normal y natural querer expresar la verdad emocional a los demás y obtener ambos, reconocimiento y escucha. Cuando esas expresiones de dolor son analizadas, juzgadas o rechazadas, los dolientes tienden a construir muros alrededor de sus sentimientos y a veces incluso a desconectarse emocionalmente. Esos sentimientos no desaparecen solo por ser suprimidos.

Adopt Ontario señala que las madres biológicas que renuncian a la custodia legal de sus hijos tienden a aislarse de sus amigos y familiares, lo que puede llevar a la depresión. Señalan que este sentimiento de duelo y pérdida a menudo no es reconocido por médicos, trabajadores sociales o terapeutas.

El American Adoption Congress indicó además que muchas de estas madres también están lidiando con sentimientos intensos de vergüenza. La vergüenza, en este caso, es otra palabra para el duelo. Estos sentimientos pueden estar relacionados no sólo con la entrega del hijo para adopción, sino también incluso en primer lugar, por el embarazo.

Otro consejo que se da a las madres biológicas es que, si esperan que el tiempo pase, se sentirán mejor. El concepto de que "el duelo sólo

requiere tiempo" es un mito importante. El tiempo no hace nada para curar el dolor de la pérdida emocional. En todos los casos, el tiempo sólo intensifica los sentimientos de pérdida que experimentan, ya que pasan gran parte de ese tiempo preguntándose qué está pasando con su hijo y todas las oportunidades perdidas para verlos crecer.

La Ayuda está Disponible

Como en el caso de cualquier situación de duelo, tomar acción para la recuperación es la mejor solución. Tener a alguien que escuche lo que estas madres están experimentando y ofrecerles orientación es la clave para avanzar y evitar que estos sentimientos de pérdida se conviertan en algo permanente en sus vidas. Necesitan obtener ayuda para gestionar y "completar" la relación con su hijo.

El Método Grief Recovery® ofrece una guía comprobada para ayudar a las personas a lidiar con la pérdida emocional. Le da a estas madres no sólo la oportunidad de expresar sus sentimientos sin análisis, crítica o juicio, sino también las herramientas para hacer posible que puedan avanzar. "El Manual Superando Pérdidas Emocionales" es un camino guiado para tratar con todas aquellas cosas que pudieron haber deseado que fueran diferentes, mejores o más en su relación con su hijo.

Las madres biológicas que eligen la ruta de adopción son aún más susceptibles a los muchos problemas de duelo asociados con el embarazo y el nacimiento. Necesitan desesperadamente a personas que estén a su lado y les ayuden a través de su período postparto, asegurándoles que todo lo que se siente es completamente normal y natural y debe expresarse abierta y honestamente con otras personas de confianza en sus vidas.

Duelo Postparto de Quienes No Tienen el Apoyo Emocional de sus Padres

Ashley Mielke & Stephen Moeller

La falta de apoyo parental para los nuevos padres puede ser una elección hecha por los propios padres o por los abuelos por diversas razones. Puede ser que los nuevos padres decidan no informar del embarazo a sus padres o que los nuevos abuelos decidan no involucrarse. En otros casos, la falta de apoyo es el resultado de la muerte de uno o ambos padres de la mamá o del papá del bebé. Estos nuevos padres no sólo están experimentando las muchas emociones involucradas en tener un nuevo bebé, sino que también recuerdan la muerte y la oportunidad perdida de compartir su experiencia con sus padres.

Ashley Comparte su Historia

Tanto mi marido como yo experimentamos el dolor de no tener a nuestros padres para vivir mi embarazo y el nacimiento de nuestro hijo. Aunque ambos estamos emocionalmente plenos con nuestros padres y hemos procesado nuestros duelos en torno a sus muertes, todavía sentimos la tristeza y la pérdida de la esperanza y el sueño de que se convirtieran en abuelos de nuestro hijo. Compartimos nuestra pena abiertamente como pareja y hablamos de lo que habría sido tenerlos aquí para experimentar este

maravilloso cambio. Sabemos lo maravilloso que habría sido para nuestro hijo y lo involucrados que habrían estado en su vida. Sólo porque la relación física terminó con nuestros padres, emocionalmente las relaciones siempre continuarán. Hubo muchas lágrimas compartidas entre nosotros, lágrimas de tristeza y lágrimas de felicidad. Realizar continuamente las acciones del Método Grief Recovery® para permanecer completos con nuestros padres se ha convertido en una práctica importante en nuestro matrimonio. Una gran parte de esto implica compartir nuestros pensamientos y sentimientos abierta y honestamente entre nosotros siempre que los recordemos a ellos o ante una oportunidad perdida de compartir una experiencia con ellos. Expresar nuestros sentimientos y decir la verdad sobre nosotros mismos nos ha permitido procesar nuestros sentimientos en el momento y decir adiós a esa esperanza o sueño en lugar de embotellar por dentro nuestros sentimientos. Esta práctica nos ha permitido permanecer plenamente presentes con nuestro hijo, en nuestro nuevo rol como padres, y en nuestro matrimonio.

El nacimiento de un niño trae enormes cambios y responsabilidades en la vida de una persona. La mayoría de nosotros recurrimos a nuestros padres para apoyo emocional, consejo y ayuda general durante estos enormes cambios. Ser capaz de hablar con alguien cercano que ha pasado por esta experiencia puede ser positivo y tranquilizador.

La Historia de Otra Mamá

Otra historia que nos gustaría compartir con ustedes es la de una madre primeriza que había perdido a su mamá antes de tener a su hijo. Ilustra los nuevos aspectos de duelo que pueden surgir, incluso después de llegar a estar emocionalmente completos en la relación.

Su Historia

Querido Instituto Grief Recovery:

Hace poco me he convertido en madre (hace 9 meses).
Trabajé el Manual Superando Pérdidas Emocionales en el año 2014 con respecto a la pérdida de mi madre en 2003. Fue un proceso muy sanador por el cual todavía estoy ¡muy agradecida!

Mi primera pregunta es: ¿es normal que esté reviviendo algunas emociones muy dolorosas con respecto a la ausencia de mis padres ahora que yo misma soy madre? Creo que estoy experimentando lo que describen en su libro como

"Nuevos descubrimientos" sobre asuntos emocionales inacabados. ¿Me aconsejaría que trabajara esto para lidiar con estas emociones?

Mi segunda pregunta es sobre ser padres en general y el hecho de que estoy experimentando muchas similitudes en el tipo de sentimientos con respecto a los sentimientos de duelo. Al igual que en su capítulo sobre "respuestas comunes" estoy experimentando todas esas cosas de nuevo.

Hay muchos sentimientos en conflicto e intensas emociones involucradas en la maternidad. Todas normales al convertirme en madre. Esto trae consigo mucha inseguridad, presión, demandas y cambios. Todo esto me ha hecho sentir fuertemente la necesidad de utilizar el Método Grief Recovery para hacer frente a este gran cambio en mi vida con mi nueva identidad como madre. De alguna manera es una pérdida del tipo de relación que tuve con mi vida antes de convertirme en una mamá.

Así que mis preguntas restantes son: ¿han oído antes que ser padres pueda ser experimentado (en parte) como una "experiencia de pérdida" por la gente? ¿Me aconsejarían aplicar el método para que yo procese estas emociones y me sienta más completa y adecuada en mi rol como madre? Si es así, ¿cómo me aconsejarían aplicar el método para este propósito? No estoy segura si pasar por cada paso es relevante. Creo que me beneficiaría más si quisiera anotar lo que experimento como pérdida / cambio y luego leerlo en voz alta a un compañero.

¡Aprecio mucho tu tiempo y esfuerzo para leer y responder a este correo electrónico!
Cordial saludo,

Nuestra Respuesta

Querida _____,

Es comprensible que estés sintiendo un nuevo montón de emociones con respecto a tu madre con el nacimiento de tu hijo. La mayoría de las mujeres buscan consejo y apoyo de su madre durante su embarazo. Estoy seguro de que pensaste en mil preguntas o cosas que hubieras querido hablar con ella antes del nacimiento de tu hijo y en muchas más ocasiones desde entonces. ¡Eso es completamente normal! A medida que tu vida continúa, indudablemente pensarás en más cosas con respecto a esta relación.

Eso no significa que tengas que comenzar de nuevo desde el principio para hacer tu "trabajo de complitud" adicional en tu relación con tu madre. El capítulo 13 habla de qué hacer cuando esto sucede - es muy parecido a añadir una nota adicional, o Postdata al final de una carta. Necesitas sentarte y graficar las nuevas experiencias y pensamientos emocionales que has tenido acerca de tu madre desde que hiciste tu carta inicial de complitud. Luego, haz una lista de disculpas adicionales, perdones y declaraciones emocionales significativas relacionadas con esa gráfica y cualquier otro sentimiento que puedas pensar que no esté relacionado con una línea específica en esa gráfica. Estas podrían ser cosas que comprendes mejor acerca de lo que tu madre pudo haberte dicho y que ahora ves con una luz diferente, ya tú como madre. Entonces comienza con algo como: "Mamá, he estado revisando nuestra relación un poco más y he pensado en cosas adicionales que necesito decir ..." y luego escribes tus disculpas, perdones y declaraciones emocionales significativas como lo hiciste en la carta original.
Por último, pero no menos importante, necesitarás encontrar a alguien en quien confíes para escucharte mientras lees esta comunicación adicional en voz alta.
Por el amor de Dios, no vuelvas a leer tu carta original a tu madre como parte de este proceso, si todavía la tienes. La comunicación en esa carta es completa, y nunca debe leerse de nuevo. Leerlo de nuevo simplemente te recuerda las cosas que estaban inacabadas para ti antes de escribir esa carta, y las revuelve de nuevo. Una vez que hayas compartido esta comunicación adicional, rómpela y bótala también, pues te ha ayudado a completar el asunto adicional sin terminar, que has descubierto y es innecesario guardarla. Entonces, a partir de ahora, cuando pienses en otra cosa que deseaste que podría haber sido diferente, mejor o más en esa relación, trata con ella en el momento, en lugar de dejar que más cosas se acumulen. (Esto también se trata en el Capítulo 13.)

Ciertamente no estás sola al descubrir más cosas que necesitas decir. Muchos dolientes están tan aliviados con lo que han logrado en completar de una relación que se olvidan de que la vida continúa y las cosas nuevas que necesitan ser abordadas seguirán ocurriendo.
¡Tu pregunta sobre qué hacer es una de las más comunes que recibimos! ¡Como dije antes, eres muy normal!

En cuanto a esos sentimientos de "duelo" que estás experimentando como una nueva madre, eso es normal también. Ahora, ya sea que te des cuenta o no, cada acción que tomas gira en torno no sólo a ti, sino también en cómo afectará a tu bebé. ¡Es una experiencia totalmente nueva para ti! Recuerda,

el duelo es la reacción normal y natural a cada cambio que experimentamos en la vida. ¡Tener un bebé y a alguien que es totalmente dependiente de ti es sin duda un cambio importante en tu vida! Cada padre primerizo tiende a encontrar esta experiencia más abrumadora de lo que imaginaban. Eso no significa que tu bebé sea una fuente de dolor, sino que el cambio en tu rol como persona trae elementos de duelo a tu vida. Esto también se ve afectado por el hecho de que no puedes sentarte y hablar de estos sentimientos con tu madre como indudablemente desearías.

Puedes encontrar que muchos de estos sentimientos relacionados con el duelo, sean dirigidos a tu madre cuando escribas la carta adicional de recuperación. Si todavía encuentras que hay otros sentimientos que persisten después de escribir esa carta, podrías considerar escribir una carta de conclusión acerca de tu relación con tu antiguo yo como no-madre, en comparación con quién eres ahora como madre. La mayoría de las mujeres nunca considerarían realizar esta acción, porque no han tenido antes la experiencia de usar el Método Grief Recovery para tratar otra relación. Ellas simplemente viven esa montaña rusa de emociones que vienen con la maternidad y están en una pérdida lidiando con los sentimientos contradictorios que descubren. El hecho de que te hayas dado cuenta de que podrías beneficiarte con las acciones de recuperación demuestra que ya sabes que, en lugar de vivir con estos sentimientos, tienes la opción de ir a través de ellos de una manera positiva. ¡Deberías estar muy orgullosa de ti misma por verlo!

Estoy muy contento porque hayas pensado en ponerte en contacto con nosotros para resolver estas preguntas. ¡Realmente creo que tu capacidad de buscar ayuda para lidiar con estos sentimientos de pérdida demuestra que vas a ser una madre maravillosa!

Cuídate mucho,
Steve Moeller

Su Respuesta

Querido Steve,
¡Lo hice! Me organicé para hacer el trabajo adicional. Han sido tres semanas duras, pero me siento orgullosa y plena por haber completado lo que estaba inacabado en la relación con mi madre. Ha sido creado de nuevo en mi vida un espacio para avanzar. Me sentí muy aliviada al leer que mi pregunta acerca de hacer trabajo adicional ¡era normal! Estoy muy contenta de haber

decidido ponernos en contacto sobre esto y de haberme organizado para hacer el trabajo de complitud.

Siento que los sentimientos adicionales con respecto a mi nuevo rol como madre también fueron abordados en mi carta. Soy más capaz de aceptar y permitir que los sentimientos difíciles (como la fatiga extrema y los sentimientos de aislamiento) con respecto a mi rol como madre a tiempo completo surjan y viva a través de ellos en lugar de luchar contra ellos y estresarme. Estoy orgullosa de haber dado un paso en la dirección correcta con este trabajo adicional de complitud y continuaré lidiando con las emociones con respecto a la maternidad y la ausencia de mi propia madre en el momento en que surjan para no quedarme atascada en el pasado.

El Manual me ha enseñado mucho. Ha servido (y seguirá sirviendo) como un gran apoyo en mi vida y estoy muy agradecida por su existencia. Realmente espero que más gente se dé cuenta de que hay maneras de lidiar con las pérdidas en sus vidas usando este método.

¡Muchas gracias Steve por tu orientación y apoyo!

Cordial saludo,

Realizando Acciones para un Futuro más Positivo

No importan las circunstancias que te han hecho perder el apoyo de un padre/madre durante el embarazo, el parto y / o el período postparto; puedes usar el mismo enfoque para lidiar con tu dolor emocional. En aquellas situaciones en las que el nuevo/a abuelo/a sigue vivo, pero no está emocionalmente disponible para brindar apoyo, puede ser valioso realizar las acciones del Método Grief Recovery® para tratar

los problemas de esa relación. Al hacerlo, puedes evitar que los elementos de duelo afecten la relación con tu nuevo hijo.

Muchos de nosotros miramos atrás hacia nuestra propia crianza y pensamos en cosas que queremos evitar repetir con nuestros propios hijos. A veces son pequeñas cosas. Para aquellos que crecieron en un ambiente de abuso, a menudo son cosas importantes las que estos nuevos padres desean hacer de manera diferente. Realizar el Programa Grief Recovery® Emocional es una acción valiosa y positiva que puedes hacer para ayudar a cumplir este deseo de ser un mejor padre/madre.

Observaciones Finales

A lo largo de esta serie hemos hablado sobre el valor del Método Grief Recovery® para ayudar a las nuevas madres y padres a lidiar con los muchos cambios que vienen con el parto. En este artículo, Ashley compartió su propia historia personal y Steve compartió la historia de una mujer que él tuvo el privilegio de apoyar a través de una situación paralela. Ambas historias ilustran el poder del Método para ayudar a ambas madres a mantenerse completas en la relación con su madre y con su nuevo bebé.

Esperamos sinceramente que, si estás lidiando con cualquier asunto relacionado con el duelo postparto, o cualquier otro dolor en tu vida, busques el Método Grief Recovery® como una forma de salvarte y crecer. Ofrecemos programas, libros y capacitación no sólo para tratar con pérdidas que tengan que ver con relaciones y situaciones pasadas, sino también con respecto a la pérdida de mascotas y para ayudar a los padres a ayudar a sus hijos con experiencias de duelo. Nuestro objetivo no es sólo ayudarte en el momento de la pérdida, sino también darte las herramientas necesarias para mejorar las relaciones actuales.

Desde nuestros corazones al tuyo,

Steve Moeller y Ashley Mielke

Traducido por María Clemencia Torres Ángel, especialista advanced Método Grief Recovery®

Visita mi página www.recuperacionemocional.org

Más información acerca del Grief Recovery Method®

Ofrecemos apoyo grupal, Apoyo 1-a-1 Talleres y Entrenamiento para Certificación como líder del Método Grief Recovery. También te ofrecemos algunos libros para ayudarte a tí o a otros a recuperarse del duelo y las pérdidas.

Instituto Grief Recovery®

LEARN MORE