

PADRES DESCONSOLADOS DE LOS EEUU

*Ofrece apoyo, cuidado y comprensión para padres,
hermanos, y abuelos después de la muerte de un hijo.*

Padres Desconsolados de los EEUU (Bereaved Parents of the USA—BP/USA) es una organización a escala nacional diseñada para ayudar y apoyar a los padres desconsolados y a sus familias que luchan para vencer su pena después de la muerte de un hijo.

Cualquier padre, hermano o abuelo desconsolado está eligible para hacerse un miembro de BP/USA. Los miembros pueden asistir a reuniones mensuales de su capítulo o a cualquier otro capítulo tan frecuentemente y lo más necesario para satisfacer sus necesidades.

Metas de BP/USA

Es la meta de BP/USA hacer lo siguiente:

- Instruir familias del proceso de pena y todas sus complejidades que tienen que ver con la muerte de un hijo de cualquier edad y de cualquier causa.
- Ayudar y apoyar a los que están sufriendo tal pérdida, sin tener en cuenta raza, credo, o situación financiera.
- Proveer reuniones mensuales con grupos que comparten y de vez en cuando con programas informativos.
- Proveer una biblioteca en cada lugar de reunión donde miembros pueden pedir prestar libros con información al tanto del proceso de pena.
- Dar números de teléfono de otros padres desconsolados, hermanos y abuelos que pueden ofrecer apoyo a otras familias más recién desconsoladas.
- Informar y instruir a miembros de las profesiones que ayudan, las que actúan recíprocamente con padres desconsolados en cuanto a la naturaleza y duración de pena de padres/hermanos/abuelos.

Por qué existe BP/USA

La mayor parte de familias tienen una necesidad de restablecer orden en su vida después de que han aguantado el crisis más severo de la vida. BP/USA provee un ambiente donde es más probable que cambios, crecimiento, y resolución de pena ocurran.

Financiar

No hay cuota para pertenecer a BP/USA. Se puede donar o a la organización principal y/o los capítulos locales para ayudar con los gastos. Todos las donaciones están deducibles de impuestos.

BP/USA no es sectario

No hay ningún credo religioso. Los miembros pueden, sin embargo, declarar sus creencias y el papel que estas creencias han hecho en su vida.

Como funciona BP/USA

Los miembros se encuentran en todas las etapas de recuperación. Algunos tienen una fe religiosa profunda; otros han perdido su fe, y otros no saben a dónde andan.

Por asistencia en las reuniones se juntan los padres recién desconsolados y los que están más adelante en su pena y se han enfrentado muchas de las cuestiones relacionadas a la pena.

Aunque la mayoría de padres sienten aislados al principio, el grupo los ayuda a darse cuenta de que no han sido escogidos para este dolor indecible. Lo más importante de las reuniones es que hay miembros que escuchan con verdadera empatía. Escuchan como padres, hermanos o abuelos; cuentan de la unicidad del hijo que se ha muerto, los acontecimientos de la muerte misma, y la amargura y alienación que permanecen y la decepción porque el apoyo que esperaban no materializó. Todos son tranquilizados que no hay razón de apresurar el dolor como sugieren algunos que no han sufrido tal pérdida.

El oír, “Yo sé” y “Yo me sentí así también” es tranquilizador. Sin embargo los padres aprenden que la experiencia de pena de cada persona es única para aquel individuo. Los que asisten se dan cuenta de que no hay una manera correcta o mala de apenarse, tampoco hay un horario de la pena.

BP/USA reconoce que no todas las familias van a necesitar la ayuda y apoyo que ofrece esta organización. Algunas familias están bien apoyadas por familia y amigos a medida que mueven por el proceso de la pena. Otros que no tienen la comprensión y apoyo de la gente que los rodea encontrarán las reuniones de BP/USA reconfortantes, seguros, y comprensivos. Allí tienen la oportunidad para estar con otras familias que han experimentado la muerte de un hijo y es posible que éstas tengan algo beneficioso de compartir. Esto no significa que estas reuniones son grupos de terapia. Los miembros reconocen que el sanarse ocurre gradualmente por el compartir, el apoyo, y la comprensión de otros con circunstancias semejantes.

Algunos miembros, después de beneficiar de lo que ofrece BP/USA, eligen seguir asistiendo a las reuniones para ayudar al capítulo en cualquier manera que se necesita. Algunos se quedan, escuchan, leen, facilitan, asisten a conferencias y aprenden. Han visto mucho dolor y mucha curación. Estos miembros valiosos han recibido mucho más que han dado y los llamamos “curadores de llagas.”

Para los recién desconsolados

La mayor parte de padres desconsolados experimentan uno o más de los siguientes:

- Se sienten agotados, tienen dificultad de dormir, no quieren dormirse o levantarse.
- Tienen un aprieto en la garganta, presión en el pecho o un nudo en el estómago como una roca.
- Tienen un sentido de vaciedad con pérdida de apetito.
- Vaga sin dirección, se olvidan de un pensamiento en el medio de una frase, se niegan a terminar tareas, sienten agitados, buscan actividad, pero no pueden concentrar.
- Tienen reacciones respiratorias—bostezan mucho, jadean, hiperventilan.
- Tienen sentimientos de ansiedad.
- Creen que pierden la razón.
- Se dicen,--“Ojalá que yo hubiera...”
- Siguen preguntándose, --“¿Por qué?”
- Creen que no quieren seguir adelante.
- Creen que la pérdida no es real, que el hijo va a regresar.
- Sienten la presencia del querido esperando que el niño entrará o que telefoneará a la hora usual. Oyen la voz o ven la cara.
- Buscan al joven en una muchadumbre o ven recuerdos inesperadamente.
- Necesitan contar, volver a contar, y recordar cosas acerca del niño y la experiencia de la muerte.
- Lloran en momentos inesperados.
- Creen que pueden vencerlo y luego dejan de hacerlo—una reacción de vaivén.
- Sienten deprimidos.

Todas estas reacciones son naturales y normales. Es importante que no nieguen los sentimientos, sino aprendan a expresarlos. Es provechoso que se dé cuenta de que Ud. no es el único de sufrir estas reacciones. Se recupera el equilibrio lentamente por comprender y por pasar por el proceso de pena.

Se ha dicho que los desconsolados menosprecian su capacidad de supervivir. Muchos padres, hermanos, y abuelos desconsolados sirven de prueba que funciona bien el proceso de autoayuda en un grupo como BP/USA.

Información Adicional

BP/USA publica un boletín nacional, Un viaje juntos (A Journey Together), que de vez en cuando da listas de grupos de apoyo de interés a padres desconsolados, libros sobre el pesar de padres y de hermanos, y conferencias y otras oportunidades para que se reúnan padres desconsolados

*Escrito por Mary Cleckley
En memoria de Jack Cleckley
Hijo de Mary y John cleckley
Traducido por Catherine Dawson*

*Los Padres Desconsolados de los EEUU
P.O. Box 95, Park Forest, IL 60466
Teléfono o fax: 708-748-7866
o en el internet Nuestro website, www.bereavedparentsusa.org*

© 2007 BP/USA