

¿Cómo le dije a mi hijo que su padre había muerto?

Autora:

M^a Begoña Valls Rabanal

Palabras clave: duelo, reacción adaptativa

Mi nombre es Begoña y escribo esto para que las personas que pasen por algo parecido a lo que me pasó a mí, sepan que, en esta vida, todo se puede superar.

Comenzaré por contaros que en 2004 nació mi hijo Fran. Mi marido y yo nos sentimos súper felices y así vivimos hasta que el destino cambió nuestras vidas.

Mi marido se llamaba Paco y era un buen hombre. No era nada detallista pero, el día que cumplí 33 años, me sorprendió con un regalo que yo llevaba tiempo deseando: una cámara de vídeo. ¡Por fin podía tener grabadas imágenes de mi hijo!

Tres días más tarde celebramos el cumpleaños con mi familia y, aunque Paco nunca se bañaba en la piscina, ese día decidió meterse y mi hermana nos grabó a los tres juntos, riendo. Nos besamos abrazando a nuestro hijo, y parece como si el destino hubiese querido que esas imágenes se quedaran grabadas para que Fran pueda verlas cuando sea mayor.

Dos días más tarde todo terminó... o, mejor dicho, empezó nuestra nueva vida.

Fue el día 19 de julio de 2006. Fran se despertó de la siesta y, como cada día, nos fuimos a la horchatería de mi marido. Me disponía a dar la merienda a Fran cuando, a las 6 de la tarde, Paco cayó al suelo delante de los ojos de mi hijo. Corrí y, al ver su cara, supe que estaba muerto. Conseguí que mi madre se llevase a Fran rápidamente, pero no pude impedir que viera lo que estaba ocurriendo. Intentaron reanimarlo durante dos horas, pero no había nada que hacer.

Preparé todo como pude para el entierro de mi marido, procurando pensar en todo momento lo que a él le hubiese gustado y pensando en cómo hacerlo todo para que mi hijo no sufriera. Lo que más me preocupaba era qué le tenía que decir a Fran cuando me preguntase por su padre; ¿cómo podía explicar a un niño de dos años que nunca más vería a su papá?, ¿qué podía decirle? Fran era extremadamente maduro y espabilado para su edad y eso me preocupaba especialmente.

Llamé a un psicólogo especializado en niños que conocía mi hermana. Le conté lo que me estaba ocurriendo y él me explicó que me inventase una historia, algo como un cuento, en el que su padre saliese de viaje para no volver. GRACIAS, BERNARDO; en ese momento fueron de gran ayuda tus consejos.

Ya de noche fui a casa de mis padres a recoger a mi hijo. Quise irme a casa para que Fran durmiera en su cuna y no extrañase más cosas. Cuando llegué le expliqué que papá se había ido a viajar por las estrellas y a ver la luna de cerca (a Fran y a Paco les encantaba mirar la luna) y que no podía volver, pero que, siempre que pensara en él, podía mirar las estrellas y lanzarle un beso.

Desde ese día nuestra vida empezó a cambiar radicalmente; cerré el negocio y lo traspasé por muy poco dinero y empecé a vivir por y para mi hijo.

Fran preguntaba casi todos los días por su padre. A veces lloraba porque no entendía por qué papá no podía volver; en otras ocasiones se enfadaba y, poco a poco, fue asumiendo que papá jamás volvería.

Día a día me sorprendía. Fue pasando el tiempo y, cuando empecé a pensar que todo empezaba a mejorar..., Fran empezó a decir cosas terribles para mí como que quería ser superman para ir volando a por papá; otro día cogió un desodorante en un centro comercial y empezó a llorar desconsoladamente porque era el que gastaba su padre; otro día sólo quería comer lo que comía papá; otro... En fin, que parecía que nunca mejoraría. Yo intenté ser fuerte, pero finalmente necesité ayuda de pastillas para seguir adelante.

Las reacciones de Fran me tenían muy preocupada por lo que lo consulté a su pediatra. Ella me recomendó ir a salud mental infantil.

En salud mental lo estuvo tratando una doctora que hace las funciones de psicóloga y psiquiatra. Le conté todo lo que nos estaba pasando y, mientras Fran jugaba, ella fue tomando nota de todo lo que nos había ocurrido.

La conclusión que sacó en ese momento fue que quizás Fran necesitaba tener más información sobre lo que había ocurrido. Le fue haciendo preguntas y averiguando poco a poco lo que necesitaba, mientras jugaban con unos muñecos y, cuando confirmó lo que le pasaba al niño, se puso a hablar con él.

De repente le dijo " Fran, tu papá está muerto". Yo en ese momento me quedé de piedra. No me imaginaba que la doctora le fuese a decir las cosas de una forma tan cruda. Sentí terror, y ella continuó diciéndole al niño: "Mi papá también está muerto; la gente se muere y ya no podemos volver a verlos, pero no pasa nada. Siempre que quieras podrás ver a tu papá en fotos y podrás hablar con tu mamá de las cosas que hacías con papá, de las cosas que le gustaban y de todo lo demás".

Me explicó que mi hijo estaba llevando "el duelo" como un niño de más edad y que necesitaba saber las cosas con más claridad.

Aquello fue mano de santo. Empezó a hablar conmigo de lo que sentía y poco a poco fuimos superando los peores momentos. Dos meses más tarde fuimos a ver a la psicóloga y dijo que veía muy bien a Fran. Le dio el alta pero me advirtió que podía volver a tener bajones y recaídas y que siempre que lo necesitase podía pedir cita con ella.

Fran siguió teniendo momentos muy duros pero aprendí a explicarle las cosas con tacto y a la vez con más claridad.

Recuerdo un momento terrible en el que se quedó bloqueado al ver una ambulancia que venía hacia nosotros. Su pequeña mente imaginó que, igual que el día en que la ambulancia se llevó a su padre, esa ambulancia venía a llevarse a su abuelo. Comenzó a temblar y a gritar: " ¡Que no se lleven al yayo!". Me senté con él. Respiramos hondo los dos juntos y le expliqué que las ambulancias vienen a ayudar a la gente: a las señoras que están de parto las llevan al hospital a tener a sus bebés, a las personas que se hacen daño las llevan a curarse y que, a papá, vinieron para curarlo, pero que ya no pudieron hacer nada. En el cuerpo hay un "motor" que se llama corazón y a papá se le había roto el corazón y por eso se le había parado el motor. Le puse el ejemplo de los coches y los juguetes a motor que se le habían roto y, poco a poco, lo comprendió y empezó a no tenerle miedo a las ambulancias. Y así fuimos superando una a una cada una de las crisis que tenía.

Han pasado dos años y medio desde entonces y hemos pasado muchas cosas juntos. Hemos necesitado ayuda médica, y mucha, mucha ayuda de mi familia, pero he-

mos aprendido a disfrutar de la vida y que somos una pequeña familia de dos personas que han sabido salir adelante y que se quieren mucho.

Por muy duro que fuese lo que nos pasó, Fran y yo somos discretamente felices y vivimos riendo siempre que podemos y, cuando nos da la tristeza, lloramos juntos, recordamos a Paco con mucho cariño, comentamos anécdotas que vivimos junto a él y, en ocasiones, nos ponemos a pensar en las cosas que nos han pasado y, que si él estuviese aquí, no nos hubiese dejado hacer. Reímos pensando lo refunfuñón que era y lo mucho que lo queríamos. Y nos abrazamos y prometemos que siempre estaremos juntos y que nunca le olvidaremos.

Siempre estaré agradecida a su pediatra y a su psicóloga y mi consejo es que, cuando alguien se encuentre en una situación parecida a la que nos tocó vivir a Fran y a mí, acuda a profesionales y pida ayuda y consejo.