

Las Diferencias entre Madres y Padres de Luto

Sus emociones vienen de quienes son, que tipo de relación tienen juntos y cómo han aprendido a llorar la pérdida. El entender las diferencias puede ayudarlos mientras están de luto y sanan juntos. El reconocer a su bebé como una persona es importante. Tomen tiempo para crear memorias y reconocer la existencia de su bebé en el mundo. El proceso de luto toma mucho más de lo que nosotros, como sociedad, anticipamos. Una de las mayores causas de estrés en parejas que están de luto puede desarrollarse porque ambos experimentan el dolor en diferentes tiempos, lo expresan de maneras diferentes, y se adaptan de maneras diferentes, todo esto puede afectar el funcionamiento de la familia y la relación de la pareja. Será un camino que llevará tiempo, con muchos desafíos y probará la fuerza de la relación. Después de una pérdida, la relación puede necesitar más AMOR, solidez, y paciencia que nunca. Su relación tendrá que ser lo primero en su lista de prioridades.

Madres	Padres
Tristeza, Depresión - es normal y usualmente toma tiempo más que la tristeza del papá	Tiende a trabajar más - puede consolarse manteniéndose ocupado
Lágrimas y llanto - más probable que exprese y tenga más permiso de mostrar tristeza	Retiene sus sentimientos - frecuentemente llora solo o resiste llorar
Sueño Interrumpido - insomnio, sueños, incluso dormir debido a la depresión	Se preocupa por su pareja o esposa y necesita tenerla para sentirse mejor - puede intentar animarla, esperando ayudarla a superar la aflicción lo más rápido posible
Enojada, Irritable - Cosas pequeñas pueden causar tensión o ira	Enojo y depresión - los padres tiene más permiso para expresar dolor a través del enojo, cubrir depresión con ataques
Piensa en su bebé constantemente - por semanas, meses, o incluso años	Tiende a enfocarse en otros - puede negar sus sentimientos para cuidar de su pareja u otros
Habla del bebé frecuentemente - ayuda a hacer real la pérdida, reconoce la importancia del bebé y el contar su historia ayuda a sanar	Renuente a hablar del bebé - puede tener miedo a "romper en llanto", o parecer "débil" o a molestar a su pareja
Cambio en comportamiento social - puede aislarse o no puede estar sola, puede sentirse separada de su vida diaria	Problemas físicos - puede comer de más o perder el apetito, tener dificultad para dormir, malestar estomacal
Necesita escuchar a su esposo o pareja expresar su dolor - él puede parecer frío o indiferente cuando en verdad él hace luto diferente	Puede sentirse excluido cuando otros muestran preocupación por su pareja - puede sentir que no importa tanto como otros o tanto como su pareja
Necesita Consuelo/Intimidad - las madres usualmente se sienten abandonadas, tienden a sentirse más confortadas con abrazos. La intimidad sexual usualmente es lo último en su mente	Necesita Consuelo/Intimidad - más probable que piense que la intimidad sexual puede acercarlos emocionalmente. Puede sentirse incomodo al abrazarse