

“El padre también esta de duelo”

Acompañamiento Consciente e
Integral del duelo perinatal

JUAN FCO. TOLEDO L.



*Detrás de cada lágrima
que nunca derramé en
público, hay un océano
de amor y pérdida que
solo el silencio conoce*

Anónimo

"El padre también está de duelo"

¿Quién es Juan Francisco?

Padre de María Trinidad (bebé mariposa), Lucas
Javier (bebé arcoíris)

Consultor en duelo perinatal, gestacional,
neonatal
Coach en Inteligencia Emocional.



"El padre también está de duelo"

¿Qué es lo que veremos?

Mini duelos en el proceso



Emociones del padre en la gestación



¿Cómo vive el duelo el hombre?



Tips para el duelo

"El padre también está de duelo"

¿Qué emociones
tiene el padre en
la gestación?



"El padre también está de duelo"



Emociones del padre en la gestación

ANTICIPACIÓN

ANSIEDAD



MIEDO



FELICIDAD

INCERTIDUMBRE

PREOCUPACIÓN

Matthey et al., 2000

"El padre también está de duelo"

Factores influyentes en las emociones

APOYO SOCIAL

**COMUNICACIÓN EN
LA PAREJA**

**SALUD MENTAL
PADRE**



**EXPERIENCIAS
PREVIAS**

EXPECTATIVAS SOBRE LA PATERNIDAD

Leach et al., 2017; Ravaldi et al., 2018

"El padre también está de duelo"



Factores influyentes en las emociones



La gestación es un período de cambio emocional tanto para la madre como para el padre, y es importante reconocer y comprender las emociones experimentadas por los padres durante esta etapa

"El padre también está de duelo"



Factores influyentes en las emociones

Se requiere una mayor atención a las emociones del padre durante la gestación y brindar apoyo emocional y psicológico a ambos miembros de la pareja.



"El padre también está de duelo"



¿Qué emociones
tiene el padre por
la muerte de un
hijo?



"El padre también está de duelo"



Mini Duelos en el proceso del Padre

Son aquellos dolores que aparte de la muerte nos impacta en este proceso de duelo, agregando mayores emociones a nuestro proceso.



"El padre también está de duelo"

Mini Duelos en el proceso del Padre



- Cuando se espera la llegada de nuestros hijos (Vida) y llega lamentablemente la muerte.
- Violencias obstétricas sufridas en el proceso de embarazo (comentarios inadecuados, comparaciones, etc)

"El padre también está de duelo"

Mini Duelos en el proceso del Padre



- Decisiones que el equipo médico nos hacen tomar en un momento complicado
- "No hay Latido"
- Mayoría de las muertes ocurren antes de la semana 13.

"El padre también está de duelo"

Mini Duelos en el proceso del Padre



- Formas de comunicar la noticia pueden afectar en el desarrollo del duelo al ser pocos empáticos y entregar explicaciones que no se entienden.

"El padre también está de duelo"

Mini Duelos en el proceso del Padre



- Inscripción de nuestros hijos en el registro civil y luego la defunción de nuestros hijos.
- Tiempos que nos imponen en las clínicas u hospitales para poder sacar a nuestros hijos y que no sean residuos patológicos.

"El padre también está de duelo"



Mini Duelos en el proceso del Padre



- Frases que nos dicen amigos o nuestros familiares.
- "Tienes que ser fuerte para tu esposa", "Son jóvenes", "que no deje caer a su esposa"

"El padre también está de duelo"

Mini Duelos en el proceso del Padre



- **Duelos anteriores que no hemos sido capaces de reconocer y que afectan a este proceso.**

"El padre también está de duelo"

¿Cómo vive el duelo el hombre?



**Duelo
Invisibilizado**



**Cultura
Machista**



**Hacerse el
Fuerte**

"El padre también está de duelo"



**Duelo
Invisibilizado**



No estandarizar el sentir del genero



Se cree que no le duele tanto como a la madre, ya que no lo gesto.



Al hombre le cuesta asumir que le duele, que tiene tristeza.

"El padre también está de duelo"



Cultura Machista

Hombre como proveedor

- Muchas veces se ve al padre como proveedor financiero.

Hombre no demuestra emociones

- Por relación con su padre.
- Nadie nos enseña de emociones.

Evade conversaciones sobre la muerte

- Le duele hablar sobre lo ocurrido, por lo que evade hablarlo, lamentablemente esto se mal entiende.

Volver a trabajar lo más rápido

- Necesita realizar algo rutinario, aunque en su trabajo no logra mantener su concentración en un 100%.

"El padre también está de duelo"



Socialmente la debilidad masculina no se acepta con facilidad. Sobre todo en lo referente al MIEDO y el DOLOR.

"El padre también está de duelo"



Hacerse el Fuerte

La mayor parte del tiempo se aísla en el dolor, ya que se quiere ver fuerte para su pareja y para la sociedad (ya que hace esto su misión del proceso), nadie lo mira cuando ocurre la muerte.

"El padre también está de duelo"



Hacerse el Fuerte

Recae una doble exigencia, manifiesta la fortaleza de hombre o muestra su dolor.

No tiene la responsabilidad de quitar el dolor de su pareja

"El padre también está de duelo"



“Los hombres no somos, definitivamente, tan fuertes como la cultura ha querido mostrar. Más aún, en muchas situaciones donde sería propicio manifestar esa fortaleza masculina, ésta brilla por su ausencia. Independientemente de las causas del estereotipo social que estigmatiza a un varón recio e indoloro, es indudable que los propios hombres, tal vez en respuesta a un ego que necesita ser constantemente admirado, hayamos mantenido y promocionado esta imagen alterada de la masculinidad que, además de no ser honesta, nos ha traído más desventajas que ventajas. De hecho, muchos varones están hartos de jugar el papel de un superhombre carente de adrenalina, inerte ante el sufrimiento y totalmente autosuficiente.” (Walter Riso “En defensa del antihéroe: Hacia una nueva masculinidad”)

"El padre también está de duelo"

Tips para el proceso de duelo



Comunicación Asertiva

Hablar sobre lo que se esta sintiendo con la pareja, ya que tenemos el mismo dolor, pero lo llevamos de distinta manera.

"El padre también está de duelo"

Tips para el proceso de duelo



Realizar actividad física

Realizar ejercicios, caminatas, bicicleta, etc. El hombre es más físico, por lo que tiende a realizar este tipo de actividades.

"El padre también está de duelo"

Tips para el proceso de duelo



Realizar actividad musical

Muchos padres en duelo se han vuelto compositores de canciones, tocar algún instrumento en honor de sus bebés.

"El padre también está de duelo"

Tips para el proceso de duelo



Plantar árboles, flores

Esta actividad es muy común entre la pareja, donde es una conexión que se genera entre ellos.

"El padre también está de duelo"

“El padre también esta de duelo”

Acompañamiento Consciente e
Integral del duelo perinatal

JUAN FCO. TOLEDO L.

