

Los hermanos y hermanas también sufren

por de "Compassionate Friends," Delmar Chapter New York SIDS and Subsequent Siblings

Cuando mi hermanito/a murió me sentía...

- * Como que una parte de mí murió y estaba solo/a.
- * Muy enojado/a con todo.
- * Como que mi niñez había muerto también.
- * Enojado/a y triste que la vida familiar que conocía se acabó.
- * Con temor de que pueda perder a otro ser querido.
- * Defraudado/a porque ya no tenía un hermano/a o gemelo/a.
- * Enojado/a con la forma en que sucedió.
- * Solo/a.
- * Con miedo de acercarme y abrirme a otros.
- * Terrible.
- * Que quería llorar.
- * Enojado/a, deprimido/a, confundido/a, cansado/a, preocupado/a.
- * ¿Por qué le pasó esto y no a alguien más?
- * Que quería que regrese.
- * ¿Era yo todavía un hermano o hermana?
- * Que estaba solo/a porque todos y todo en mi familia cambió.



Cuando mi hermano/a murió, tuve algunos problemas...

- * La gente pensaba que mis padres eran los únicos que sufrían.
- * Tenía miedo de llorar frente a mis padres porque no quería entristecerlos.
- * La gente pensaba que yo debería haber sobrepasado mi sufrimiento en una semana.
- * Me sentía culpable cuando estaba feliz de algo.
- * La gente me preguntaba cómo están mis padres y no se molestaban en preguntar cómo me siento yo.
- * Esperar que me sienta normal, que me divierta y que no esté triste.
- * La gente decía que sólo perdí un hermano/a y que no me debería sentir tan mal como mis padres.
- * Mis padres podían ir a grupos de apoyo pero no había nada para ayudarme a mí.
- * Padres gritándome porque no muestro ninguna emoción sobre la muerte de mi hermano/a y creyendo que no me importa.
- * La gente decía que sabía exactamente cómo me siento cuando jamás les ha pasado esto.
- * Cuando las cosas no van bien, pienso en mi hermano/a y las cosas se hacen peor.
- * Mis padres tienden a protegerme demasiado.
- * Me cerré mucho. Era difícil hablar con gente que nunca ha sentido lo mismo que yo.
- * Sentirme como que todos me estaban mirando y hablando de mí.
- * Me era difícil concentrarme en la escuela.

Es difícil hablar con mis padres sobre la muerte de mi hermano/a porque:

- * No quiero entristecerlos.
- * Me duele más cuando ellos sufren.
- * No me gusta ver a mi mamá llorar.
- * Prefiero sufrir yo solo/a y guardarlo dentro de mí.
- * No me llevo con mi mamá muy bien.
- * Mi papá nunca lo menciona ni yo tampoco.
- * Si sólo hablo poco, mi mamá me presiona a que hable más.
- * Ellos no saben cómo me siento.
- * Creo que ellos se pondrían a llorar.
- * Ellos me dicen que él/ella está con Dios y eso les hace sentir mejor pero no a mí.