



# **Dolor y Duelo por un hijo**

**11 Claves para Superar el  
Duelo por la Muerte de un Hijo**

**María Guadalupe Peral Vallejo**

**ISBN**

**9798711979982**

**Sello**

**Independently published**

Todos los derechos reservados

## **Enlaces de Contacto con María Guadalupe Peral Vallejo**

Facebook

<https://www.facebook.com/Mar%C3%ADa-Guadalupe-Peral-Vallejo-166488718406949>

Email :

[lupisspe05@gmail.com](mailto:lupisspe05@gmail.com)

Canal de Youtube

<https://www.youtube.com/channel/UCQGb-6mfS9eCLC59cdC5DuQ>

Instagram

<https://www.instagram.com/accounts/edit/>

## DEDICATORIA

Dedico este libro en memoria de mis 2 hijos Randy Ismael Muñoz Peral y Nancy Margarita Muñoz Peral, como un acto de amor y trascendencia en esta vida.

Dedico también este libro a todas las personas que igual que yo, estén o hayan pasando por el fallecimiento de un hijo, con el firme propósito de poder ayudar a mitigar el dolor que hay en su corazón.



Maria Guadalupe Peral Vallejo

## María Guadalupe Peral Vallejo



Nace en Ciudad de México en el año de 1970. Profesora y subdirectora escolar de la escuela J. N. Jacinto López Moreno y es Licenciada en Educación y Maestra en Ciencias de la Educación, quién llevaba 17 años de casada y con 4 hermosos hijos a los que quería de una forma excepcional, como solo puede darse en el gran amor incondicional de una madre.

Sin embargo, en Enero de 2007 pierde repentinamente dos de sus hijos en un accidente “Nancy Margarita Muñoz Peral y Randy Ismael Muñoz Peral.

Frente a esta realidad, comprender y afrontar el duelo se convierte en una necesidad. Buscó explicaciones en varios libros sobre el tema, necesitaba entender todo lo que vivía.

Esta es la etapa de una persona que ha afrontado el duelo sabiendo que no había atajos, compartiendo todas las experiencias que vivió y le ayudaron a superar este proceso de duelo en “11 Claves para Superar el Duelo por la Muerte de un Hijo”. Comprender que hay un por qué y un para qué en cada experiencia vivida, sin intentar huir del dolor y dar sentido al proceso de la vida y la muerte.

Reconociendo que la parte espiritual es fundamental para lograr nuevamente esa armonía en su ser, comparte en este libro las enseñanzas aprendidas cuyo objetivo es de ayudar a todas las personas que estén pasando por un proceso similar a comprender lo que están viviendo y la sanación que puede ofrecer al alma.

## **Enlaces de Contacto con María Guadalupe Peral Vallejo**

Facebook

<https://www.facebook.com/Mar%C3%ADa-Guadalupe-Peral-Vallejo-166488718406949>

Email :

[lupisspe05@gmail.com](mailto:lupisspe05@gmail.com)

Canal de Youtube

<https://www.youtube.com/channel/UCQGb-6mfS9eCLC59cdC5DuQ>

Instagram

<https://www.instagram.com/accounts/edit/>

## **Sobre Este Libro**

El presente libro nace de la firme promesa que les hice a mis hijos “Nancy Margarita Muñoz Peral y Randy Ismael Muñoz Peral, antes de su entierro “Inmortalizarlos a través de un libro” con ello sentía que aunque murieran en ese momento podría darles vida a través de estas páginas, dos seres a quien amaba con todo mi corazón al igual que mis dos hijas Janet Alejandra Muñoz Peral y Karen Guadalupe Muñoz Peral quienes lograron sobreponerse a la tragedia vivida al igual que su padre Ismael Muñoz quien nos acompañaba también en ese viaje.

A mi sobrino Alfredo Muñoz que partió ese mismo día igual que mis hijos, a mi madre Margarita Vallejo que medio consuelo antes de morir y después en sueños, a mi cuñado Delfino Arroyo que me dejó hermosos recuerdos en mi infancia, a mi querida hermana María Teresa Peral que partió unos años después, no sin antes ayudarme a sobreponerme en este difícil proceso, a mi cuñado Antonio Muñoz que nos dejó huella de afecto especialmente con mis hijos y a mi padre Mario Peral Balbuena que falleció hace unos meses en junio 2020, una persona muy recta, quien nos enseñó valores con el ejemplo, muy responsable aún con el gran dolor que siempre llevó en su corazón, ya que cuando él nació su madre murió.

Ellos han sido fuente de inspiración en una historia real, de amor y homenaje al que se va antes que nosotros. Enfocado en la espiritualidad, reconociendo que todos tenemos una misión de vida, lograr la comprensión de experiencias que antes te parecían un sufrimiento inútil.

**María Guadalupe Peral Vallejo**

# **Dolor y Duelo por un hijo**

## **11 Claves para Superar el Duelo por la Muerte de un Hijo**

**María Guadalupe Peral Vallejo.**

## NACIMIENTO

Cuando yo nací me encontraba en un hospital con mi madre, cuando uno llega a este mundo lo presenta con una inhalación y cuando muere con una exhalación, pero a mi madre se le había pasado el parto así que no hubo ninguna reacción del bebé y me declararon muerta.

Yo creo que mi espíritu dudaba en entrar a ese cuerpito indefenso, porque dicen que todos tenemos un plan, el plan de nuestra alma, a veces esos planes son tan duros y doloroso que es difícil seguirlos.

A veces pienso que mi espíritu dudaba en entrar, pues sabía que su misión en la tierra no era nada fácil, la numerología dice que soy número 7 según mi fecha de nacimiento y que ese número no es de este planeta, que todos los número 7 cayeron equivocados...

Finalmente mi espíritu entro al cuerpo y se escuchó una pequeña inhalación y un ligero sonido muy agudo, que hizo que la doctora volteará inmediatamente a ver a mi madre, quien me vio con una felicidad en los ojos porque había regresado a la vida.

Rápidamente me atendieron mientras mi madre seguía rezando, por ello llevo el nombre de la virgen María Guadalupe, en honor a ella y a la vida que me estaba regalando en ese momento, así me decía mi madre.

Cuando tu espíritu entra a tu cuerpo se olvida de todo poco a poco, se fusiona dentro de ti y comienza una vida con muy pocos recuerdos que se van perdiendo al integrarte a tu nueva familia y envolverte en las creencias que cada una tiene.

Pero con el paso del tiempo y lo que tu alma planea antes de nacer, la vida te va haciendo que vayas recobrando la memoria pasada, que vayas entendiendo y descubriendo ¿Quién soy yo? ¿Por qué y para qué estoy aquí?

Y créeme que todo tiene un por qué y para qué, todos los eventos de tu vida al pasar el tiempo y prepararte podrás verlos desde otra perspectiva, no todo lo que te pasa es negativo, aprende a ver el lado positivo de las cosas, todos los episodios de tu vida que no comprendías tendrán sentido para ti.

Así comenzó la vida de María Guadalupe Peral Vallejo...

## INTRODUCCIÓN

Era diciembre 2006, había tenido ya 4 hijos, me había casado muy chica, para ese entonces ya tenía a mi hija, Janet Alejandra Muñoz Peral que estaba ya en la preparatoria, Nancy Margarita Muñoz Peral que iba a la secundaria, Randy Ismael Muñoz Peral que iba a segundo de primaria y mi hija más pequeña que es Karen Guadalupe Muñoz Peral, que tenía 3 años, estaba iniciando primero de preescolar.

En este tiempo nuestro matrimonio estaba mal, con muchos problemas, por lo cual el padre de mis hijos quiso que nos fuéramos a pasar la navidad con su familia a Tijuana, eso serviría para relajarnos un poco, se fueron primero mis tres hijos Janet, Nancy, Randy, una semana antes de que saliéramos de vacaciones.

Yo ya estaba trabajando en una escuela como profesora y me quedé con mi niña pequeña, mis hijos se fueron muy felices y quedamos en que nos veríamos en unos días haya en Tijuana, pero desde que ellos se fueron, empecé a sentir algo muy raro en mí, en mi interior, en mis emociones, un dolor en el pecho inexplicable, algo incomprensible y sin pensarlo empecé a despedirme de mis amigas, hasta que una de ellas me dijo: Pero ¿por qué dices eso? pareciera como si te fueras a morir, fue cuando entendí que era eso lo que pensaba, que eso que sentía era exactamente, creer que iba a morir muy pronto.

Hablé con mi madre, quien estaba ya muy mal de salud, unos meses antes el doctor ya nos había diagnosticado que tal vez no llegaba a Diciembre, a ese Diciembre del 2006.

Sin embargo se veía todavía fuerte, ella me dijo que no me sintiera así, que no tuviera miedo, que no iba a pasar nada y yo lo único que le dije fue: cuida a mis hijos si algo me pasa,

eso mismo le comenté a mi hermana Tere, quien también me dio mucho ánimo y me prometió quedarse con mis hijos si algo me ocurría.

Me sentí entre la pared y la espada, quería ir a Tijuana por estar con mis hijos y no quería ir porque sentía que iba a ocurrir algo muy grave.

Con esas emociones encontradas sabía que no podía detenerme, y pensé...si era mi destino morir y ya no vería a todos mis hijos, decidí subir al avión en la Ciudad de México, creí que no iba a llegar a Tijuana con vida, que ya no iba a ver a mis hijos, pero tenía que hacerlo, no tenía otro camino.

Me subí con mucho miedo, me encomendé a Dios y creí que igualmente mi hija pequeña se iba a ir conmigo y cuando llegamos al aeropuerto y aterrizo el avión y me vi viva, agradecí tanto, creí que había pasado esa horrible sensación y mal presentimiento.

Para ese entonces ellos ya me estaban esperando con una camioneta nueva, era una gran sorpresa que tenían para mí, al ver la camioneta la sensación no fue placentera, por lo que pensaron que no me gustó, pues la camioneta me inspiró algo, algo que venía a darse muy pronto en una gran tragedia.

Pasamos la navidad y el año nuevo con la familia, contentos, felices. Llego el momento de despedirnos Nancy abrazo a su abuelita Yolanda mencionando que con mucho gusto regresaría con ellos en unos meses que serían sus xv años como lo habían platicado, agradeciendo y despidiéndose con un adiós, corrigiéndole su abuelita no es adiós es un hasta pronto.

Salimos para México, porque teníamos que llegar a la escuela y al trabajo, volvió ese mal presentimiento, iba despierta de noche cuando manejaba la camioneta el papá de mis hijos y aunque no era la primera vez que había traído un carro desde Tijuana a México, manejaba muy bien y nunca había pasado nada, sin embargo yo no dejaba de tener ese mal presentimiento, de hecho lo hice que volviera a revisar la camioneta antes de venirnos, porque había algo dentro de mí que me inspiraba esa desconfianza.

Mi sobrino Alfredo decidió venirse con nosotros, tenía 19 años, él sabía manejar y quiso venirse a pasar unas vacaciones a México, también lo vi manejar de día, lo hacía muy bien, yo maneje un rato de día y no me gustó nada porque tenía mucho juego el volante, me dijeron que era normal por la dirección hidráulica, pasamos lugares peligrosos como la Rumorosa, a lo cual estuve super atenta, pareciera como si pudiera respirar tranquilamente cuando pasábamos los peligros.

Ya estaba amaneciendo cuando llegamos a la desviación de Culiacán, ahí teníamos una familia que no habíamos visitado, estábamos pensado que podíamos pasar a verlos y ahí quedarnos, para salir al día siguiente, así podíamos también descansar además de ver a la familia, pero resulta que cuando llegamos a la desviación, era de madrugada, vi mi reloj y exactamente eran las 5 de la mañana, estábamos en el dilema de salir o seguirnos, porque era muy temprano para despertar a la familia a lo cual solo tuve unos segundos para decidir y le dije: si salte, salte.

Llegamos a la casa de los familiares, se hizo una gran fiesta, hicieron barbacoa, reímos, platicamos, durmieron, comimos muy rico, los niños jugaron y ya en la noche, yo me sentía muy cansada, porque era la única que no había dormido, les

dije que nos quedaríamos, que nos fuéramos al otro día, pero nadie quiso, todos me volteaban a ver a mí y me decían con señas cuidándose que no los viera la familia, que no con su cabeza, ¿nos quedamos? no, no.

Nadie quería quedarse, entonces el padre de mis hijos me dice que no me preocupe, que él durmió bien, descanso, que él iba manejar, — ¿seguro? — yo le dije, pero yo no puedo irte ayudando despierta, estoy súper cansada, no dormí desde ayer y me siento con mucho sueño, no voy a aguantar.

Decidimos irnos, me dijo que no me preocupara, que yo me durmiera, salimos como a las 10 de la noche, entramos a la autopista y allí sentía que mis ojos se cerraban sin poder controlarlo, quería abrirlos, estar despierta pues en el fondo era un miedo inexplicable y una opresión en el pecho, él me dijo duérmete no te preocupes y cerré los ojos.

Habían pasado unas horas, no sé cuántas exactamente, cuando me despertó y me dijo que íbamos en sentido contrario, a lo cual no podía ser cierto, porque no había manera de que se pudiera haber regresado, a menos que hubiera subido un puente, íbamos sobre la autopista, había barda de contención, él me dijo que siguió solo derecho en la autopista ¿cómo pudo a ver pasado esto?

Nos paramos en la primera gasolinera que vimos y efectivamente ahí nos comentaron, que íbamos al revés, en lugar de ir hacia Tepic íbamos hacia Mochis de regreso, otra vez nos alineamos y seguimos la autopista, no dábamos crédito que pasó, cuando después de unas horas de camino volvemos a la desviación a Culiacán y veo el reloj, eran exactamente las 5 de la mañana lo que había pasado un día antes, el mismo horario, en la misma desviación, pero un día después, ahí es donde yo creo que Dios nos regaló un día,

nos regaló un día de fiesta con mis hijos, de despedida, porque todo tiempo tiene que ser perfecto.

Seguimos avanzando, más adelante nos paramos a poner gasolina, yo les comenté a mis hijos y sobrino, que no quería que él manejara, porque lo había hecho toda la noche y no habíamos avanzado casi nada, pero que descansáramos y lo hacía más por mi mal presentimiento.

Ya estaba amaneciendo eran como las 6.30 de la mañana, se veía que empezaba a clarear, estuvimos un rato ahí, compraron unas botanas y después mi sobrino se propuso manejar, lo platicamos y decidimos que manejara solo un rato, una o dos horas, posteriormente otra vez manejaría el papá de mis hijos.

Para esto en la camioneta fue como un juego de ajedrez, porque el destino era que iban a morir todos los que estaban en línea con el conductor, hubo algunos cambios ahora iba manejando mi sobrino Alfredo y mi hija Nancy se quería pasar adelante con él, pero su papá le dijo a Janet que se pasará ella, nosotros nos quedamos atrás, yo en medio, mi hija Nancy de mi lado izquierdo y su papá de mi lado derecho, era una camioneta que tenía espacio en la parte trasera, ahí se acostaron Karen que quedo atrás de mí y Randy quien quedo del lado izquierdo de Karen, atrás de Nancy.

## EL ACCIDENTE

Así nos fuimos, de repente ya me estaba quedando dormida y abría los ojos, porque seguía con mi presentimiento, vi como mi sobrino se puso lentes para el sol, unos minutos antes del accidente, volví a cerrar los ojos y de repente escuche un golpe terrible, lo sentí... parecía como que todo mi cuerpo se quisiera voltear al revés, ahí grite Dios mío ayúdanos.

Sabía que había llegado el momento, esa tragedia que tanto estaba presintiendo y no sabía que era, estaba ocurriendo, pensé que era el final para todos, la camioneta se empezó a volcar y sentía como si cayéramos a un abismo y cada vuelta que daba era un golpe, nos lastimaba demasiado, abrí los ojos y vi hacia arriba, vi como el cuerpo de mi hija Karen volaba en el techo, quise agarrarla y me desprotegí, ya no me cuide en la caída, me avente a querer abrazarla hacia mí y no pude, caí y me di un golpe muy fuerte en la cabeza, el cual me hizo quedar inconsciente y perder el conocimiento.

Mi hija Janet que iba en la parte delantera, estaba con el cinturón de seguridad puesto y no se lo pudo quitar, la camioneta quedo con las llantas hacia arriba, vio cómo se iba acercando un tráiler, tratando de frenar, llegó a la camioneta, alcanzo a frenar y lo único que ella podía ver por la ventana era la enorme llanta, que quedó muy cerca de su puerta.

Su papá le ayudo y salieron de la camioneta, ella tenía una herida en la cabeza, pero estaba consciente, su papá solo se había lastimado el brazo, pues a él le tocaba vivir y ayudar en todo este fuerte proceso.

Quedamos dentro del auto solo nosotros tres, me sacaron y me sentaron en una banqueta, desperté pero no reconocía nada, no sabía quién era, ni que hacía ahí. Su papá le dijo a

Janet que me cuidara y salió a buscar a los demás, de repente todavía recuerdo, un grito fuerte de dolor, había encontrado a mi hijo ya sin vida.

Los autos se empezaron a parar, había mucha gente que quiso ayudar y otra se aprovechó y se llevó cosas de valor que traíamos en el auto, después se escuchó el llanto de mi hija Karen, corrió a verla y tenía una herida grande en la cabeza, pero estaba consciente llorando.

Unas buenas personas que pasaron con su auto le dijeron que les diera a la niña, para llevarla al primer hospital que vieran, porque iba a morir, no iba a dar tiempo para salvarse en lo que llegaba la ambulancia, su papá acepto y les agradeció, envolvieron la cabeza con una toalla a la niña y se la llevaron al hospital.

Mi hija Nancy y mi sobrino Alfredo que iba manejando, quedaron juntos frente a la barda de contención, llegaron las ambulancias y bomberos, los subieron, tenían que llevarse a alguien, todavía tenían pulso, el único que estaba era Ismael su papá, sin saber que hacer subió a la ambulancia no podía dejarlos y Janet y yo nos quedamos solas ahí en la carretera. Pero en pocos minutos Nancy tuvo su última exhalación y en seguida Alfredo.

Esta parte es la que a mí me dolió mucho, me culpaba tanto, por no tener consciencia en ese momento tan importante, porque yo sabía que, si ellos tuvieron vida unos segundos, si tuvieron un pensamiento, hubieran querido que yo estuviera con ellos, abrazándolos y no pude hacerlo.

Mientras tanto Janet me preguntaba, ¿mamá cómo te sientes? Yo no podía contestar nada, porque no sabía nada, me decía mamá y no sentía que era mi hija, algo inexplicable, estaba en otro mundo, no podía recordar nada.

Llegó la ambulancia para subirnos y llevarnos al hospital, y ahí traían a mi hija Karen con vendas en la cabeza, ya con suero, y estabilizada.

Cuando ella me vio, me reconoció y gritó: mamá, mamá, tenía apenas 3 años, intento levantarse, al escuchar esa palabra y ver su cara de espanto y dolor, mi cabeza me empezó a doler muchísimo, me apreté con las manos y sentí que tronó algo por dentro, fue cuando recordé que era mi hija, voltié a verla a ella y a Janet, y me sentí tranquila, porque sabía que aunque estaban delicadas, se iban a salvar.

Recordé a su papá cuando le dijo a Janet que me cuidara sabía que estaba bien, fue entonces cuando dije mis hijos... ¿y mi hija Nancy, mi hijo Randy, mi sobrino?, inmediatamente grité, paren, paren, me dijeron: ¿Qué le pasa señora? y yo respondí: es que no van mis otros hijos, mi sobrino, paren, paren.

Muy hábiles los de la ambulancia me dijeron, no se preocupe sus otros hijos ya están en el hospital, solo venimos por ustedes, pero allá los vas a ver, eso me tranquilizó.

Cuando llegué al hospital mis hijos y mi sobrino no estaban allí, se los habían llevado a otro lado, a otro hospital, me mintieron, lo que pasaba es que ya habían fallecido, pero no sabían cómo decírmelo, ahí viví una desesperación y una esperanza, como nunca lo había sentido en mi vida, no quería perder la fe de que estuvieran vivos, quería verlos y me decían que tenía que esperar a estar mejor y no podía esperar, la razón me decía que no era lógico, fue muy desesperante.

Operaron a mi hija Karen de la cabeza, estaba delicada y afortunadamente salió todo bien, cocieron a mi hija Janet, también tenía una herida en la cabeza, estábamos todas

doloridas del cuerpo, con moretones, derrames en los ojos y cortadas por los vidrios.

Mi hija Janet se había dado cuenta que murió su hermanito, pero ella pensaba que vivía su hermana, porque ella vio que la subieron a la ambulancia todavía con vida y tenía mucha esperanza de que su hermana viviera, lloraba mucho por su hermanito y cuando yo llegué al hospital, una enfermera me dijo: ¿usted es mamá de la muchacha que murió? No, yo grité, lloré, después me dijeron que no era cierto, que no había muerto, ya no lo creí. Yo pensé que se podía salvar mi hijo y que la que había muerto era mi hija, y mi hija pensó al revés, la realidad es que los dos habían fallecido, los tres junto con mi sobrino Alfredo.

Empezó a llegar familia, su Abuelita Yolanda Cruz y sus dos hijos Alfredo Muñoz, el papá de mi sobrino Alfredo y Ana Muñoz que venían de Tijuana, mi hermana Tere Peral de Coatzacoalcos a ella la comisionaron para darme la noticia, cuando me dijeron sentí morir, como hubiera deseado que no hubiera ocurrido, solo pensaba... ¿Por qué me pasó esto a mí?, ¿Qué he hecho yo mal para merecer esto? ¿Por qué tengo que vivir este dolor tan grande?, mi vida cambio 180 grados, ya nunca voy a ser feliz, porque no me morí mejor.

En ese momento a Janet le estaban haciendo una radiografía para valorarla, ahí el doctor le comento que había muerto su hermana y un niño, el llanto fue incontrolable, el doctor le pidió silencio porque lo podrían regañar.

Cuando iba de regreso vio a lo lejos a su papá y pregunto con lágrimas en los ojos — ¿Es verdad que se murió Nancy? —No pero estaba grave... — dijo su papá —Dime la verdad ya se todo —contestó Janet —su padre agacho la mirada y dijo— Es que tu hermanito no se quería ir solo y

se llevó a tu hermanita para que lo cuidara. Lloraron desesperadamente juntos.

Al poco rato Janet con tanto dolor salió de la habitación con su suero en mano, estábamos en el tercer piso, llego al final del pasillo, habían pintado un mural muy hermoso que parecía el paraíso en las ventanas con enormes vidrios que daban a la avenida, mientras yo estaba mal y querían tranquilizarme, si no es por su tía Tere que la busco y al no verla salió corriendo y la alcanzo a jalar cuando estaba a punto de aventarse contra el mural. Cayeron al suelo se abrazaron y lloraron juntas.

A mi cuñado Alfredo solo le dijeron que su hijo estaba hospitalizado, llegando tuvo que enfrentarse a la terrible noticia del fallecimiento de su hijo, de igual manera estaba destrozado igual que todos nosotros.

Mi sobrino Alfredo salió directo hacia Tijuana para ser velado, junto con su papá y su tía Ana. Mis dos hijitos salieron para México, con nosotros se vino su abuelita Yolanda y mi hermana Tere.

Mi hija Karen tuvo que salir en ambulancia desde Tepic a México, venía grave, su papá venía con ella, yo me vine en avión junto con mi hermana Tere y mi hija Janet, cuando lo abordamos olía mucho a flores, mi hermana tenía un don, ella me dijo ¿huelas?, aquí vienen con nosotros los niños, efectivamente podía oler esas flores, los sentía y no podía creer lo que estaba viviendo.

Cuando llegue a casa los niños ya estaban ahí, porque salieron antes que yo, ni siquiera pude verlos allá en Tepic, después del accidente los volví a ver, aquí en su casa, pareciera que estaba viviendo un sueño, pareciera que no era real lo que estaba pasando, lloré muchísimo como nunca, los

abracé, sentí un profundo dolor, solo las personas que han vivido algo parecido a lo que yo pase, podrán entenderme.

Sé que todos los procesos de duelo son dolorosos, muy dolorosos, pero creo por experiencia propia que el proceso de duelo, de pérdida de un hijo, es el más fuerte que pueda existir, porque son parte de nosotros, porque la ley de la vida dice que tenemos que nacer, crecer, reproducirnos y morir, porque eran sólo unos niños, porque no merecían estar en ese proceso...

La casa se llenó de niños, de alumnos, maestros, vecinos, un mundo de gente que no distingo en este momento, así empezó el principio de este gran dolor.

Estaban los ataúdes de mis hijos en la sala, Nancy y Randy, mi hija pequeña Karen se encontraba en el hospital, todavía grave, debatiéndose entre la vida y la muerte, mi amiga Katy Hernández mi gran amiga, que considero mi hermana, ella es la que me ayudó siempre a ver mis hijos pequeños cuando yo entre a trabajar, como ella la había cuidado desde pequeña, la niña le decía mamá, sabía que tenía 2 mamás.

Cuando Katy se enteró lo que nos pasó, ella y su esposo Santiago Godínez a quien mi hija quiere muchísimo y le decía Papá tío, se propusieron poder ayudarme a cuidar a mi hija en el hospital. Mi hermano Miguel fue quien los llevo al hospital.

Ellos estuvieron al pendiente desde que ingreso Karen al hospital en México con un diagnostico muy grave, incluso decían que no alcanzaría a llegar al hospital con vida. Cuando la ambulancia llego ya estaba ahí Katy y su esposo ellos vieron como bajaba la niña, con sus manitas sin fuerza cayendo por la camilla. Pero cuando Karen vio a Katy grito mamá, mamá e intento levantarse, Katy corrió, la abrazo y

tranquilizo desde ese momento no se separó ni un minuto de ella, los doctores no dudaron nunca que era su mamá o más bien sus papás, además se asombraban como fue su recuperación avanzando increíblemente rápido. Esta fue la segunda vez que Karen nos demostraba la increíble fortaleza que tenía. Katy y su esposo Santiago aseguran que fue un milagro divino el que Karen se salvara.

Mi madre que aún estaba viva y un poco delicada, me decía: hija se tiene que salvar la niña, porque si la niña muere, tu mueres con ella, yo me encontraba en shock, no había nada que me hiciera sentir bien, no había nada que me hiciera sentir alegría, en mi rostro solo se reflejaba tristeza, lo único que pensaba es: ¿Qué he hecho yo para merecer esto?, ¿por qué tanto dolor?, ¿Por qué me toca experimentar esta pesadilla?

Es cuando comprendí a las personas que se encuentran en la calle, porque me vi en esos dos caminos, uno donde quisiera dejarme morir, desfallecer, no saber nada, perderme y otro camino, donde pudiera yo tener una esperanza de vida porque aún tenía dos hijas, una estaba luchando por vivir físicamente y la otra emocionalmente igual que yo.

Ahora sé porque algunas personas que están en la calle viven de esa manera, perdidos, alcohólicos, alcancé a comprender que puede ser que tengan un gran dolor como el que yo estaba experimentando.

De repente el vidrio del féretro de mi hija Nancy empezó a llenarse de gotas de agua, cuando la vi, pensé que estaba viva, que había regresado, corrí, grité que me ayudaran, traigan un doctor inmediatamente, estábamos velándola eran como las 10 de la noche, aun así, fueron y hablaron con un Doctor, el cual explicó que es un proceso natural de un cuerpo inerte.

Después mi hermana Tere subió a la recámara donde dormían mis hijas, porque escuchó llorar a alguien que creyó que era mi hija Janet, cuando llegó no encontró a nadie, ella bajó y me dijo que Nancy estaba llorando, Nancy mi hija que había fallecido y que no quería que la vieran, de repente alguien paso a ver su féretro y se zafa la puerta y cae, con un ruido tan brutal, que hizo brincar a todas las personas que se encontraban ahí.

Querían volver a abrir la puerta y les dije que no, que la dejaran así, porque sabía dentro de mi corazón, sentía que mi hija estaba sufriendo mucho, porque ella no se quería ir, no aceptaba ese proceso que le había tocado vivir.

He leído algunos artículos y dicen que cuando alguien muere en un accidente, muchas veces no se dan cuenta de que están viviendo ese proceso, no saben que pasa pero no admiten que murieron, porque es algo inesperado. Mi hija efectivamente iba dormida cuando pasó el accidente, entro en una terrible pesadilla, de la cual ya no pudo despertar.

Así en la lucha con mi dolor, en mis emociones, logre dormirme un ratito, ahí me situó en un juego mi mente, porque precisamente soñé que había tenido ese accidente y que mis hijos estaban en su ataúd, lo que realmente había pasado, pero en ese sueño despertaba y sabía que todo era mentira, que era un sueño, una terrible pesadilla, me reí mucho, lloré, agradecí, porque lo que estaba viviendo era una pesadilla no la realidad, mis hijos estaban vivos. Pero no duro mucho, porque posteriormente desperté y me di cuenta que todo había sido un sueño.

Lloré, no pude estar bien, el entierro fue algo muy doloroso para mí, la gente llegaba, me decía frases de aliento, frases cortas sin sentido para mí, algo así como: ellos están mejor, no llores, no los dejas ir, frases que solo me lastimaban más,

que no quería saber nada de ello, porque cuando vives esta experiencia, te das cuenta que no hay nada, que te haga sentir mejor y todo es un profundo dolor, y la gente sin saberlo quiere ayudarte con frases que solo te hacen sentir peor.

Se acercaba la hora del entierro no había la gente, en la casa, calle, autos y hasta un camión, mi corazón latía más rápido al verlos ya alineados para salir, quería que no llegara ese momento... avanzamos por las calles la gente salía parecía que les hacían vallas, parecía que era alguien muy grande que se iba, con tanta multitud que les decía adiós.

Después misa de cuerpo presente y el panteón. Solo recuerdo a mí alrededor varios colores, hasta donde alcanzaban a ver mis ojos, no distinguí personas, no lo recuerdo, todo distorsionado por las lágrimas que no paraban. Lo increíble era que estaba pasando lo mismo en Tijuana con Alfredo, sin ponerse de acuerdo coincidieron en todo horario hasta de su entierro.

La muerte no la entendemos, la muerte es como cuando el gusano de seda se mete en un capullo y pasa tiempo, y de repente el capullo se rompe, se cae la cascara y sale una hermosa mariposa, porque terminó su misión de vida en la tierra, eso estaba pasando con mis hijos, ellos tuvieron una corta misión, pero salieron como lindas mariposas, hacia nuevas dimensiones, nunca me dolió tanto entender, esa era la realidad.

Empecé a experimentar un dolor muy grande, cuando se acabaron los rosarios, la gente se fue yendo, la familia también, empiezas a vivir tu realidad en casa, todo es más complicado, pero ocurre algo muy grande en mi vida, algo que debo agradecer mucho a Dios, por haberme permitido poder experimentar esto, que es una vivencia a través de los

sueños y que Dios me dio esa oportunidad, esa gran oportunidad que me ayudó a mitigar el dolor y poder seguir adelante.

La primera vez que soñé, fue después del entierro de mis hijos, yo veía a mi hijo vestido de blanco, con una gran sonrisa y mucha luz, como era él siempre muy alegre y yo le decía: ¿hijo no te habías muerto? —No mami, yo siempre voy a estar contigo, nunca me voy a ir de tu lado, siempre voy a estar cuidándote, —me decía Randy, nos abrazamos y desperté.

Así comenzó la historia de sueños, esa era nuestra chispa de alegría, con lágrimas en los ojos, dentro de ese gran dolor que todos experimentábamos día a día, porque todos los días nos reuníamos en la mañana, y preguntábamos, ¿quién soñó a los niños? Algunas veces los soñó mi hija Janet y otras su papá, muchas veces fui yo quien los soñó.

Yo estoy segura de que el amor más grande que hay, es el amor de una madre a sus hijos, a través de ese amor, los lazos que se tienen son muy grandes, no importan donde se encuentre, no importa en que dimensión estén, no importa si son espíritus o personas, ese amor llega, por ese gran amor que hay, yo lo comprobé, yo supe que ese amor nos unió, ese amor nos hizo sentir gran paz, contacto y acercamiento con ellos.

En mi corazón había un gran dolor porque yo sabía, que mi hijo Randy ya había aceptado, pero mi hija Nancy ella no quería irse, entonces pasaron pocos días después de que falleció, tuve un sueño espectacular, un sueño en que le agradezco a Dios haberme permitido participar.

Llegaba a un lugar que estaba muy cerca del cielo, había una mesa enorme y larga, con muchas sillas y gente esperando,

unas sentadas, otras paradas y hasta lo más lejos que alcanzaban ver mis ojos, estaba mi hija Nancy parada, de lado izquierdo había una puerta con una luz tan resplandeciente que sabía yo que era la entrada al cielo y aún lado de ahí, sentado en una silla estaba una persona, sabía que era Dios. Él estaba entrevistando a un muchacho, que creía que era mi sobrino Alfredo, mi hijo Randy no lo vi, pero sabía yo que él estaba del otro lado, en el paraíso, entonces sentí una ansiedad muy grande, di la vuelta y vi a mi hija Janet temerosa, iba caminando y agarrándome del hombro, le dije no tengas miedo.

Ven, le hablé a mi hija Nancy también con la mano le dije que viniera, ella empezó a caminar hacia mí y yo hacia ella, nos abrazamos con tanto amor, pareciera que ella no podía decir muchas cosas y yo le dije: hija tú eras una niña buena, tú debes estar en este lado con Dios, la agarraba de la cintura y la iba empujando delicadamente, caminando, porque ella se resistía, volteo y me vio, por un instante nos paramos y me dijo a los ojos y con enorme tristeza: ¿Por qué mamá?, ¿Por qué?, fueran sus últimas y únicas palabras, yo la miré y le dije, tú eres una niña buena y tienes que estar con Dios mi amor, fui y la entregué con Dios, sé que en ese momento mi hija pasó al paraíso igual que Alfredo, desperté llorando, desecha.

Mi familia quiso que saliéramos a comprar unas cosas, para distraernos, yo no quería, me sentía muy mal, pero acepté, llegamos a un lugar donde vendían variedad de cosas, entre ellas cd, lo primero que hice fue dirigirme ahí y preguntar al muchacho, si tenía un cd de reflexiones, casualmente sacó uno y me dice: mire es el único que tengo, empecé a ver los títulos y cuando leí: ¿por qué mamá? Inmediatamente lo compré, sentí mucha ansiedad quise regresar inmediatamente a ponerlo, porque aunque ya imaginaba lo que mi hija me

quería decir con esa frase, sabía en mi corazón que iba a encontrar las palabras en esa reflexión que ella no me pudo decir.

Regresé a la casa y rápidamente puse el cd, cuando escuché lo que decía, me quedé sorprendida, era una reflexión de una muchacha que había fallecido en un accidente y que le decía a su mamá, que por qué era ella la que tenía que morir, si ella había hecho siempre lo que su mamá le dijo, había ido a una fiesta, ella no tomo y otro muchacho que estaba en la fiesta y había tomado, fue él que provocó el accidente, ella falleció, por eso le preguntaba ¿por qué mamá?.

Lloré muchísimo, entendí el dolor de mi hija, no comprendía por que pasa todo esto, me sentía desfallecer, sentía que me moría y hasta pensé en que si pudiera cambiaria los papeles, el mío por el suyo.

Durante los rosarios hable con un sacerdote, sentía mucha culpa porque yo había presentido que iba a ocurrir una desgracia desde muchos días antes y no pude hacer nada, me reprochaba tanto eso.

El sacerdote me dijo que si es probable que tuviera esa conexión con el universo, porque está comprobado que mucha gente lo ha experimentado antes de la muerte de un familiar o de ellos mismos. Y que no me culpará porque ese era el designio de Dios y no podía cambiar nada.

Mi hija Karen afortunadamente salió del hospital, nos sorprendía tanto también ella en casa, porque con su operación reciente en la cabeza hacia cosas que jamás había hecho, siempre fue muy miedosa y lloraba mucho por todo, como es que ahora quería subirse al patín y jugar con juguetes de su hermano tan bruscamente como lo hacía el niño, llegamos a pensar que era el espíritu de Randy.

Nos contaba que jugaba, decía que vino su hermanito Randy que yo no le conteste, que estaba viéndome desde la escalera y decía que me quería mucho, ella nos contaba muchas historias, a sus tres años siento en mi corazón que las vivía tal vez a través de los sueños, aunque ella nos decía que no era sueño que vino su hermano.

Pero no podía ser que una niña de tres años contara cosas tan maravillosas, con tanta coherencia y seguridad, yo le decía que le dijera a su hermanito, que lo amaba mucho y que aunque no le podía contestar, siempre iba a estar en mi corazón.

La niña empezó a ponerse ojerosa, porque todas las noches venía su hermano, nos impactaba porque si preguntábamos algo nos contestaba cosas muy coherentes. Me empecé a preocupar parecía que dormía pero no descansaba, sus ojeras no mentían.

En el día la veíamos platicando pero no había nadie con ella, nos intrigaba, algunas veces quisimos saber que decían y nos acercábamos cuando estaba de espaldas, parecía que le avisaban porque volteaba antes de que llegáramos, le preguntábamos pero no decía nada y se enojaba.

Un día entré a la recamara de mis hijas Nancy y Janet, ahí tenían pegado unos globos que decían Te Amo y Te extraño, cuando yo entré sentí la presencia de mis hijos fallecidos, lloré, hablé con ellos, de repente los globos se movieron, no estaba la ventana abierta, todo cerrado, me respondieron... losé y siempre hay cosas con las que me doy cuenta que ellos me ayudan, que están presentes en mi vida, los juguetes se prendían en la noche sabía yo que eran ellos, no me daba miedo, desde entonces se volvieron unos ángeles que me cuidan, para mí son mis ángeles que siempre me están

ayudando a ser cada día mejor y cuidándonos que no nos pase nada.

Entre la negación y tristeza no quería trabajar, quise ir a renunciar a la escuela donde daba clases, los maestros se portaron muy bien conmigo, me motivaron a seguir adelante, empecé a esforzarme por seguir la vida, una vida que en ese momento la veía sin sentido, una vida que no me provocaba la menor alegría y cuando estaba por desfallecer, entonces es cuando empezaba nuevamente a soñar, pareciera que mis hijos se conectaban conmigo y venían a reconfortarme para seguir adelante.

Seguí con mi trabajo esforzándome por continuar, creo que ese fue el peor año, en mi grupo que daba clases tenía quinto grado, y primero de preescolar lo recuerdo, estaba dando clases y de repente se me salían las lágrimas sin poder contenerlas, me salía del aula. Los niños eran muy lindos, no decían nada, para mí fue un episodio muy triste, muy difícil, pero creo que lo que me hizo seguir adelante, fueron los sueños que iba teniendo, soñaba seguido a mis hijos, y no porque fuera una fecha especial, a partir de su fallecimiento, soñaba dos o tres veces por semana, nos abrazábamos, nos besábamos, llorábamos y volvía a tomar fuerzas.

Mi madre empezó a enfermar más y me dijo: hija, quiero que sepas que el día que yo me muera, si Dios me lo permite yo voy a cuidar a tus hijos, ya no quiero que sufras, no quiero que estés mal, porque tus hijos van a estar bien, llorábamos mucho, cuando mamá enfermó más, recuerdo que esos días últimos, me decía que mi hijo Randy venía a verla, mi hijo la quería mucho y ella también al niño lo adoraba, decía que venía a verla, que estaba en su cama, que la abrazaba, pero en la vida real que no era sueño y ella se sentía muy feliz al platicarme.

Mi madre estuvo hospitalizada, los hermanos nos organizamos y ese día me tocaba a mi ir y quedarme con ella, íbamos en el metro Ismael y yo cuando vi a un niño que estaba sentado frente a nosotros no podía creerlo cuando vi sus ojos era mi hijo Randy, no le quite la vista, era algo más profundo, no sé cómo explicarlo, pero en mi corazón sabía que era él. Lo mismo sintió su padre, quien le regalo un dulce. Ya para bajar nos vimos a los ojos, el niño con una sonrisa y con su mano me dijo adiós yo le conteste con una sonrisa y enorme tristeza en mi corazón, le dije adiós con mi mano y me baje.

Ahí sonó el teléfono, era mi hermano Mario, me preguntó que si ya había salido de casa si no para que ya no fuera, porque mi madre había muerto. Ya estaba muy cerca llegue al hospital, en el camino íbamos llorando y platicando que Randy vino por su abuelita, nuestro hijo se nos presentó a través de ese niño.

Mamá falleció un 1 de septiembre 2007, nueve meses después de que fallecieron mis hijos, un 6 de enero de 2007, cuando veníamos era día de reyes, los reyes se los llevaron y nueve meses después mi mamá falleció, me preguntaba ¿qué más podía pasar? que ya no podía más con tanto dolor.

Unos días después que mamá murió, la soñé y venía con mis hijos, ella me dijo nuevamente sus palabras: hija ya no tienes nada de qué preocuparte, porque ve, estoy con los niños, la abraza, llore mucho, voltié a ver a mi hijo Randy que se hizo pequeñito en el suelo, se sentó de cuclillas y tenía una cara de enorme tristeza, desperté con profundo llanto incontrolable... pero reconozco que las palabras que me dijo mi madre ayudaron mucho, porque realmente sentí y estoy segura que mis hijos están bien, que hay alguien que los está cuidando, como me lo prometió mi madre.

Seguí con mi dolor, seguí con mis sueños, pero con una esperanza en mi corazón, una tranquilidad porque yo tenía la certeza de que estaban bien, así lo sentía. Llegaron sus cumpleaños, los soñaba que venían a verme, los cargaba, los abrazaba, los besaba y seguía reconfortándome todas las veces que los tenía a mi lado.

Cuando alguien los soñaba era tan lindo para nosotros, algo maravilloso, así pasó más de un año y los sueños seguían conmigo.

Hasta que un día llegó mi hijo y empecé a platicar con él y le dije que si Dios no se enojaba porque venía a verme, y él que era muy bromista, risueño, alegre, carismático, me dijo con una gran sonrisa: no mami, es que cuando todos se duermen, yo me escapo y vengo a verte y no se dan cuenta, y ya tengo mi equipo de futbol, me platica muy feliz, que él jugaba allá, era el capitán de su equipo, siempre fue un líder mi niño hermoso y yo le pregunte ¿por qué tu hermanita no viene a verme tanto como tú? --ella no desobedece, pero la veo todos los días, cada quien tiene su lugar de dormir pero yo le platico que vengo a verte, ella escribió algo para ti, así que no te preocupes mami – Eso respondió Randy y me entregó una carta que me había enviado Nancy.

La carta tenía muchos adornitos como le gustaba a mi hija Nancy, y cuando la iba a abrir, bajó mi hija Janet en el sueño, ella decía: dámela, dámela, ella adoraba a su hermana, se llevaban tan bien, que se sentaba en la escalera y empezaba a leer la carta, yo seguí platicando con mi niño y el me conto muchas cosas del cielo.

Yo recuerdo que le hacía muchas preguntas en relación al cielo, como vivían haya y él me contestaba todo, reconozco que eran cosas tan interesantes, lo raro es que no las recuerdo.

Después de la plática le dije, que no quería que Dios se enojara con él y que tenía que regresar, o mejor ya no viniera porque no me gustaría que lo fueran a castigar, nos abrazamos, nos besamos y se fue, después de ahí ya casi no lo soñé, muy esporádicamente aparecía en mis sueños, me arrepentí, no sabía por qué lo había hecho, después comprendí que ya estaba más preparada, había pasado la crisis más fuerte, cuando por mi mente pasaba hasta el querer suicidarme...era el momento de dejarlo ir, lo raro de ese sueño es que recuerdo todo, menos lo que me platicó del cielo, menos esos temas tan interesantes que nunca volví a recordarlos.

## **LAS ETAPAS DEL DUELO**

Hasta este momento yo empecé a comprender lo que estaba viviendo, me sentía tan mal, con tanto dolor, que por fin acepte ir a ver a un especialista, quería que todo cambiara, que todo se modificara, así que me decidí a ir, al llegar con el especialista me daba cuenta que no cumplía mis expectativas, que solamente escuchaba lo que yo decía, pero no me resolvía nada, yo quería que me diera una receta secreta, mágica, para poder modificar todo, no importa lo que fuera, estaba dispuesta hacerlo, con tal de que cambiara mi forma de sentir y de pensar, y ese dolor tan grande que sentía se fuera de mi vida, o que pudieran volver físicamente mis hijos, lamentablemente no era así, lamentablemente volvía a mi realidad.

La siguiente ocasión fui a ver un especialista, era un doctor muy reconocido de un hospital de la ciudad, llevaba mucha esperanza de que él pudiera ayudarme, pero cuando él me

hizo una pregunta ¿qué cómo le hice yo para salir adelante, ante esta circunstancia tan difícil?, ahí comprendí que nadie podría ayudarme, que tendría que ser yo quien debía buscar la forma de enfrentar mi duelo, entonces regrese a mi casa era tanto mi dolor, que no podía comprender nada, no quería saber nada y no quería hablar de mi sentir con gente extraña, simplemente quería cambiar las cosas y me aferraba a eso, me puse a leer unos autores de algunos libros que hablan sobre el duelo.

Recuerdo que leí a “Elizabeth Kübler Ross desarrollaba el duelo en cinco fases, en especial ella nos hablaba sobre el duelo “como una experiencia más dura, por la cual puede pasar el ser humano, a lo largo de su vida, sin duda superar el duelo, es complicado, por lo que la persona debe ir pasando una serie de etapas para volver a estar bien. Es una experiencia muy dolorosa y cada individuo, tiene una forma especial para vivirlo”.

A lo largo de los años han ido apareciendo algunas teorías, sobre las fases por las que pasa una persona, que está en un período de duelo, aquí es donde me enfoco en lo que nos escribe esta autora y doctora, ya que ella tuvo la experiencia de vivir este proceso, con pacientes terminales.

La primera etapa que nos habla “Elizabeth Kübler Ross, es sobre la Negación, es la primera de las fases que se caracteriza porque la persona no acepta la realidad, de forma consciente o inconsciente, esto ocurre como un mecanismo de defensa, pero ayuda a reducir la ansiedad en el momento, el verdadero problema se da cuando las personas se quedan estancadas en esta etapa, al no afrontar el cambio traumático, así que lo ignoran como respuesta defensiva, la muerte de un ser querido por supuesto no es fácil de vivir y eludir.

La segunda etapa es la Cólera o Ira, la tristeza puede llevar a la persona a sufrir ira y rabia, a buscar culpables, esta ira puede manifestarse de diferentes maneras, culpándose a uno mismo, o culpando a los demás y puede proyectarse contra animales y objetos.

Después sigue la Negociación, en esta etapa ya el dolor va a buscar una negociación ficticia, de hecho, muchas personas que se enfrentan a la muerte tratan de negociar incluso con la fuerza divina.

En la cuarta etapa, ya viene la Depresión, el impacto de la pérdida de alguien cercano, puede llevar a una persona, a una situación muy dolorosa, que viene acompañada de una enorme tristeza y una crisis existencial, al darse cuenta de que esa persona desaparece de su vida, aunque los síntomas se asemejan al Trastorno Depresivo, una vez se produce la aceptación de la situación, esta sintomatología remite.

Y la última es la Aceptación, esta etapa sucede cuando se ha aceptado esta situación dolorosa, y depende de cada uno de los recursos, para aceptarla antes o después, no es una etapa que represente alegría, sino más bien desapego emocional, comprensión de lo que puede haber sucedido.

Si la persona pasa mucho tiempo en proceso de duelo y no acepta la situación, es necesario que busque ayuda psicológica para superarlo, esto es lo que no dice Elizabeth Kübler Ross”.

La realidad conmigo es que, las etapas del duelo, si se viven, como dicen los autores, son esas cinco etapas, pero esas etapas no tienen un tiempo específico, no se viven por separado, termina una etapa y sigues con otra etapa, yo las pude vivir en un mismo día, casi todas. Porque cada día me enfrentaba con gran dolor en mi corazón, tristeza, coraje,

culpabilidad, querer cambiar las cosas y no se puede, porque estuviste en el momento más inoportuno, en el lugar exacto, más viable para que sucediera, todo.

Así que comprendí que lo mejor era, empezar a conocerme a mí misma, conocer las etapas del duelo, entenderlas y vivirlas, no reprimir las emociones, pero ¿cómo le haría? si tenía una hija pequeña, la cual me observaba mucho a cada instante, ella todavía no alcanzaba a comprender lo que paso, porque cuando sus hermanos murieron y los enterramos, ella estuvo hospitalizada, cuando ella llegó a casa no sabía nada, pregunto por sus hermanos y le dije que se fueron al cielo, le conté una historia que pudiera comprender a sus 3 años y ella se quedó tranquila por un tiempo no sabía si tenía que ser muy abierta en contarle cuestiones de la muerte con sus hermanos, pero lo sentía muy cruel.

A ella no le gustaba verme llorar y me miraba a cada instante durante el día, mis lágrimas rodaban, sin poder detenerlas, se acercaba y me veía y me decía ¿por qué lloras?, lo único que se me ocurrió era limpiarme las lágrimas y esconderme de ella, decirle que me cayó una basurita en mi ojo, pero no, ella a sus tres años, era una niña muy inteligente, no me creía.

Entonces, en la noche, ya que todos estaban dormidos, subía a mi recamara, tenía unos cd que hablan sobre el duelo, sobre canciones de Dios, que escuchaba y me ayudaban a vaciar todo este dolor que traía por dentro, lo asemejo a un vaso, que estaba llenándose gota a gota, cuando ya estaba a punto de derramarse, aplicaba esa estrategia y en la noche lloraba tanto, tanto, que sentía que me vaciaba toda por dentro, mi cuerpo se cansaba y dormía, era entonces cuando volvía a soñar con mis hijos, ellos sentían mi dolor, mi amor y venían a verme, los soñaba. Al otro día despertaba con ánimo para seguir adelante, con ánimo para no desfallecer.

Lo más impactante en estos momentos era la culpa que todo mundo sentía, que va acompañada de la primera etapa del duelo la Negación, yo me preguntaba y reprochaba ¿por qué fui a ese viaje?, ¿por qué fueron mis hijos? ¿Por qué deje que manejara mi sobrino? Y sé que todos en casa se hacían esas preguntas, en especial su padre Ismael.

Recuerdo que mi hija Nancy y su primo Alfredo les gustaba mucho estar juntos, desde que llego Nancy a Tijuana ella y Alfredo no se separaron nunca, se llevaban muy bien y se veían tan felices que incluso hasta que murieron se fueron juntos, solo fue cuestión de segundos.

Les gustaba ver películas, salir a conocer lugares o simplemente en casa jugar juegos de mesa, se divertían mucho, y aunque eran varios primos y primas en especial ellos dos querían estar juntos, hasta se quedaban dormidos en el sillón, al grado que Janet sentía celos por su hermana, en algunas cosas no se integraba con ellos, mejor se aislaba. Eso mismo ocurría con Erika por su primo Alfredo.

Mi cuñado Alfredo y su esposa Sofía no querían que viniera su hijo a México, le decían que se esperara, que en corto tiempo viajarían todos juntos y que por el momento no podían hacer ese gasto imprevisto, pero mi sobrino era lo que más deseaba en ese momento.

Fue a casa de su abuelita Yolanda y tíos, diciendo que quería ir a México, todos lo apoyaron porque era un buen muchacho que todo mundo apreciaba.

Finalmente sus padres aceptaron que se fuera su hijo Alfredo con nosotros, no obstante después que partimos empezaron a experimentar sensaciones incomprensibles, su mamá con mucho llanto y su papá se sentía desesperado sin

concentración, no sabían que les pasaba, era algo que no podían explicar.

Sé que ellos al igual que nosotros en su mente se hacían las mismas preguntas ¿por qué fue mi hijo a ese viaje?, ¿por qué murió mi hijo? ¿Por qué permití que se fuera?

Pero nadie es culpable de lo que pasó, nadie debe culparse de nada, nada puedes cambiar, todo tiene que ser en el momento exacto y como está designado por Dios, por tu planificación prenatal por lo que creas, menos por ti, tú no eres Dios.

Las cosas sucedieron de esa manera nadie se lo esperaba pero así tenía que pasar, así tenía que ser.

Por más vueltas que dé tu mente porque no quiere aceptar lo ocurrido, tú no eres culpable, nadie es culpable, todo tiene un ¿por qué? y un ¿para qué? De ti depende descubrirlo.

## **LAS ETAPAS DEL DUELO HERMANOS**

### **KAREN Y RANDY**

La muerte y el nacimiento forman parte natural del ciclo de los seres vivos, llega la vida con una inhalación y la muerte con una exhalación y son éstas etapas lo único seguro que tenemos en la vida.

Sin embargo, la muerte de un hijo es la peor de las pesadillas para los padres, que tiene que aprender a vivir con este dolor. Pero ¿qué papel tienen los hermanos ante este proceso?

Cuando se pierde a un hijo, se produce un desequilibrio familiar que afecta a todos incluyendo los hermanos o las personas que vivan con ellos como tíos o abuelos y se requiere un proceso de adaptación, para volver a integrarse ya sin su hijo(a) fallecido, es un proceso difícil, doloroso y triste.

En caso de que un niño este enfermo y haya predicción de muerte, el duelo de los padres comienza desde el momento en que se conoce estas circunstancias y eso aunque es muy doloroso, ayuda a irse preparando ante este evento fatal, pero cuando el niño muere de manera repentina, inesperada, abruptamente como en mi caso, se produce un shock, que sume en un caos de la depresión a los familiares, especialmente a sus padres y hermanos.

Saber que decir y como apoyar a los hijos que están sufriendo por la muerte de su hermano(a) durante este proceso es tarea difícil, porque todos están sufriendo, viviendo sus emociones y quisiéramos que ellos no pasen por esto, pero eso es irremediable porque también los extrañan y aman como los padres.

Cuando esto pasa es recomendable que los niños vean el entierro y todo lo que acontece, para que también vayan avanzando en su proceso de duelo, sin embargo mi hija Karen no pudo hacerlo pues estuvo hospitalizada.

Buscar las palabras exactas, dependiendo la edad del niño y la forma como ellos lo vayan a asimilar, es difícil, más cuando yo estaba viviendo ese proceso también, y mis emociones estaban a flor de piel.

Recuerdo que mi hija Karen dejó de soñar a su hermano, ahí ella comenzó hacer cuestionamientos más sobre sus hermanos, la primera vez le platique un cuento tus hermanos se fueron al cielo, se quedó tranquila, pero al paso del tiempo, ella comenzó a vivir las etapas del duelo, de una forma tan espontanea, tan drástica, que me consumía en el llanto y la desesperación, porque no sabía que hacer, porque ella tenía respuestas para todo, me decía que fuéramos al cielo, que viajaremos en avión para verlos, que quería que regresaran, le comenté que sus hermanos eran angelitos, que estaban en el cielo, me pidió ir a la iglesia y aunque yo no era muy afecta de ir a la iglesia, sin embargo siempre he tenido una enorme fe hacia Dios, acepte, cuando llegamos y entramos, yo le enseñé unos angelitos que había pintados en la pared, porque ella me pidió ver a sus hermanos, inmediatamente lloró, gritó que no eran.

Me salí llorando con ella de la iglesia sin saber que hacer, me di a la tarea de leer, de saber que lo importante aquí, es hablar con los niños y decirles las cosas como son, claras a su edad.

La niña entró a todas las etapas de duelo, vivía las emociones tan espontaneas y muy expresivas, gritaba, lloraba, hacia berrinches y pedía ver a sus hermanos, en especial a su hermano Randy, que era con quien jugaba.

Platicaba con ella, le decía las cosas, utilizando palabras claras y recuerdo, que le dije algo que le ayudó mucho, fue un día que estaba muy desesperada, que quería ver a sus hermanos, y nada la calmaba, ya era de noche, salí con ella al patio había unas estrellas que brillaban mucho, tres estrellas juntas, le dije ahí está Randy, Nancy y Alfredo que desde el cielo te cuidan y siempre te están viendo, y cuando quieras hablar con ellos, solo tienes que salir al patio y podrás verlos, esas lindas estrellas parecía que palpitaban, entonces le dije ves cómo se mueven, te están hablando.

Ella puso mucha atención a lo que yo le decía, se quedó quieta, desde entonces ella platicó con sus hermanos, en especial con Randy, me veía y me preguntaba que le contestaban y yo le respondía: dice que te quiere mucho y siempre está cuidándote, que cuando tengas ganas de verlo o platicar con él, solo tienes que mirar al cielo, si es de día tal vez lo veas en las nubes pero si es de noche solo tienes que buscar las tres estrellas juntas y él será la estrella más brillante.

Salíamos diario por las noches a ver las estrellas, ella preguntaba viendo al cielo y yo respondía, confieso que al principio las dos siempre con muchas lágrimas rodando por nuestras mejillas. Les hacía muchas señas con sus manitas, les mandamos besos, lloramos, algunas veces reímos porque yo le decía que su hermano le decía te acuerdas cuando... contando cosas chuscas que paso con Randy y cada vez que ella se sentía mal, salíamos corriendo al patio a ver las estrellas, esa fue la forma como ella pudo ir avanzando, en su proceso de duelo.

Así fue superando sus etapas de duelo, después también lloraba en silencio, parecía que se voltearon los papeles yo la veía todo el tiempo y le preguntaba ¿por qué lloras? Y ella me contestaba es que se me metió una basurita.

Pero hay unas recomendaciones que me gustaría compartir con ustedes, que pueden seguir:

Una es dejarse guiar por el niño, solo responder lo que te pregunte, no digas cosas demás, tú lo conoces, sabes que quiere escuchar, las madres tenemos un sexto sentido que en espiritualidad se dice que es tu alma la que te está hablando.

Ayuda a tu niño(a) a expresarse es muy favorable para avanzar en su proceso de duelo, sacar sus emociones le reconfortará, es pequeño(a) pero necesita entender que pasa, para sentirse tranquilo y seguro. Sobre todo comprender que tú estarás a su lado y no debe preocuparse, llénalo de seguridad, pues ellos piensan que te puedes ir tú, que se pueden ir ellos, que todo puede cambiar muy rápido y se llenan de miedo y temor.

No ocultar el dolor que se está experimentando, llorar juntos, saber que no es malo sentir tristeza solo que el niño no los vea en sus momentos más devastadores.

Platicar con él o ella de su hermano fallecido, de preferencia recordando cosas bonitas, que sienta que no está prohibido hablar de él y que la muerte no es algo malo.

Mantener una rutina con su niño(a) un deporte, baile, tocar un instrumento, pintar, etc. tanto como sea posible, el proceso del duelo tarda un tiempo, pero los niños se sobreponen muy rápido y más si se les ocupa en actividades que disfrutan o si tiene hermanos pequeños con quien jugar mucho mejor.

También es importante no quitar las fotos al menos durante un tiempo. Recuerdo que yo entraba a su recamara y veía su ropa, sus juguetes, sus fotos y me quedaba por horas llorando, eso impacto a mi familia pensaron que estaría muy mal si seguía así y me convencieron de regalar sus cosas.

Entonces tuve un sueño donde venía mi hijo Randy y me pedía que no regalara sus juguetes en especial su caja llena de Hot Wells que le gustaban mucho y se los heredaba a su hermanita Karen. Desde entonces conservo esa caja y guarde solo cosas especiales que aún conservo de mi niño.

Y es verdad que cuando pasa esto, quieres quitar todo, incluso quieres cambiarte de casa, porque todo te produce un gran dolor, pero lo mejor es seguir ahí y enfrentarte a ese proceso doloroso, es la única forma de ir superando el duelo.

Las fotos se volvieron a poner porque mis hijos nunca iban a morir, siempre vivirán en mi corazón, así que hasta hoy los tengo presentes en mi vista, corazón y mente como los ángeles que me acompañan a todos lados.

Así mismo las emociones seguían aflorando de manera incontrolable muchas veces, la enorme tristeza, el enojo, la ansiedad, la culpa, que se repetían una y otra vez con tantas cosas que durante el día nos recuerdan a nuestro ser fallecido, una música que les gustaba y sus caritas cantando, un programa de televisión, su risa contagiosa, sus amigos(a) y un sinfín de detalles.

Los primeros días son un asalto sensorial, en el que todo te parece traerlos de vuelta, recuerdo mucho que viví unas experiencias impactantes, en las que veía a mi hija, iba en un auto pasando por la secundaria donde ella estudiaba, vi a una chica de espalda, con el uniforme y cabello igual que creí que era ella, en ese momento, me quedé pasmada, sin movimiento, en shock hasta que me fui acercando más y pude darme cuenta de que no era ella.

Lo mismo pasó con mi hijo, ya que él iba a la escuela donde yo daba clases y había niños que de espaldas se parecían a él, con su uniforme con su cabellito, de igual manera, me volvió

a pasar lo mismo que con mi hija, la sensación se traduce en un gran dolor emocional, que recae en el estómago y el corazón, cuando no podía más en un llanto, que estalla repentinamente o empieza un par de lágrimas y acaba siendo incontrolable.

Es como sentir que ya no puedes más, que quieres alejarte de esa realidad, que no quieres aceptar ni asimilar, pero esto es parte del proceso, que tienes que ir y enfrentar, entendí que no es como muchas personas dicen, que esconden sus fotos, regala su ropa, acaba con todo, no, tienes que enfrentarlo hasta lograr ver y lograr recordar vivencias con ellos, con alegría, sus risas, las cosas bonitas que vivieron juntos.

Seguimos saliendo a ver las estrellas... pero llego el momento en que Karen salía corriendo sola al patio y entraba con alegría a decirme que ahí estaba Randy en el cielo que fuera a verlo. Ahora yo le preguntaba ¿Dónde que no lo veo? Y ella me señalaba con su manita las tres estrellas brillando, diciendo con emoción Ahí... Ahí..



## **LAS ETAPAS DEL DUELO HERMANAS**

### **JANET Y NANCY**

Así cada uno estaba en su proceso de duelo, recuerdo sentir ya no poder más, primero el gran dolor que tenía yo, el querer ayudar a Karen mi hija pequeña, a ir superando las etapas del duelo y ver tan mal a mi hija Janet, en especial ella y su hermana Nancy, estuvieron conectadas de forma muy profunda, estuvieron presentes en los mejores y peores momentos de su vida, fueron cómplices cuando se trataba de cuestionarlas por algo, no salía una ni a la tienda de la esquina, sino era con su hermana.

Pareciera que esta desgracia llegaba con todo, contra todos, porque Karen extrañaba mucho a su hermano Randy con quien jugaba y Janet a su hermana Nancy, con quien tenía muchos planes a futuro, por lo tanto, la muerte de su hermana representó, la pérdida de una amiga protectora y confidente, con quien compartió muchos recuerdos.

Durante su proceso de duelo casi no hablaba, sólo rodaban sus lágrimas, sus amigos cercanos fueron parte importante de ese proceso, al igual que Karen, también tuvo momentos de fuerte ira, pero ella además me decía que quería morir, irse con su hermana y la entendía, llorábamos, lo único que nos consolaba eran los sueños que teníamos con los niños.

Recuerdo que me platicó un sueño con su hermana donde se veía en el accidente tal como paso, pero esta vez ella salió corriendo a buscar a Nancy y veía que se levantaba del pavimento, con gran emoción corrió a abrazarla y le dijo: que bueno que te salvaste, juntas vamos a superar todo esto. Nancy la veía con tristeza y la tomo de las manos y dijo: Me tengo que ir, Janet le cuestionaba el pacto que hicieron en vida, que nunca se iban a separar, pasara lo que pasara,

entonces por qué se tenía que ir, o que se la llevará con ella. Nancy apretando sus manos le dijo: yo tampoco quería que pasara esto, pero me tengo que ir, \_\_¡No, no quiero! \_\_dijo Janet \_Recuerda que siempre te voy a cuidar y voy a estar contigo tomada de tu mano. –dijo Nancy.

Comenzaron a separarse sin soltarse de las manos parecía como si el viento las llevara al lado opuesto. Janet corría hacia Nancy gritando ¡no te vayas! y ella se iba desvaneciendo. Por ultimo Nancy le dijo: Llegado tu tiempo yo vendré por ti, y ese será nuestro día más feliz porque ya nunca nos separaremos.

Para ese entonces había terminado mi tesis, eso pasó un mes antes del accidente, tenía que presentar mi examen profesional en enero para titularme, pero estaba tan mal que fue entonces que fui a la universidad pedagógica donde estudiaba, hablé con los directivos, ya no quería seguir, quería desertar, pero ellos me apoyaron me dieron cuatro meses, para presentar el examen, porque de lo contrario, perdería todo lo que había hecho.

No tenía el mayor ánimo, pero al ver a mi hija Janet así, pensé que tenía que demostrarle, que debería canalizar todo de forma positiva, lloraba mucho porque todo el esfuerzo de salir adelante, había sido gracias a mis hijos, que siempre fueron mi motor, yo pensaba ¿para qué tanto esfuerzo?, para que sufrir todos, porque esto implicó menos cantidad de tiempo para mis hijos, ¿para qué? si ya no los tengo conmigo.

Una noche antes del examen, antes de dormir recordé que les prometí titularme y dedicar mi tesis a ellos a los cuatro, esa noche soñé a mi hijo Randy, me dijo que él y su hermana, iban a estar conmigo en mi examen profesional, que cuando lo viera, sabría que iba a ser él. Nos despedimos

con un fuerte abrazo y cuando le vi su carita era mi sobrino Alan, desperté y recordé que mi sobrino estaba en ese tiempo viviendo con sus padres, mi hermano José Antonio y mi cuñada Paty en Corea del Sur, ya casi empezaba mi examen, cuando recibí una llamada era mi cuñada Paty, pensé que era para desearme suerte, pero no era así, me pedía que bajara del edificio, porque estaba afuera, para que la dejaran entrar, había viajado más de veinticuatro horas en avión para venir y estar conmigo, algo que fue una sorpresa, porque jamás lo planeamos, pero lo más impactante para mí, fue cuando vi que venían con ella, mis sobrinos Marco y Alan, cuando abrace a Alan y cerré mis ojos sabía que era Randy, no dije nada y comencé mi examen.

Tuve un buen desenvolvimiento, dieron el veredicto, hubo aplausos, pero entonces pedí la palabra y me exprese con tal sentimiento, que todo salía de mi corazón y obviamente en agradecimiento a mis hijos, en honor especialmente a ellos Randy y Nancy , más porque sentí que en ese momento estaban los dos que habían fallecido conmigo, dije sus nombres mirando al cielo y con lágrimas en los ojos, no recuerdo las palabras exactas, pero todos los que estaban en la sala, incluyendo los sinodales lloraron, me habían dado mención honorífica, comentando que era la primera vez en su vida que daban esa calificación y salían todos llorando.

Con esta experiencia vivida le dije a Janet, que su hermana quiere lo mejor para ella, que quiere verla bien, que tiene que seguir estudiando y preparándose, y que todo lo bueno que hiciera seria como una forma de honrar la memoria de su hermana, ahora ella termino la licenciatura, se tituló y es profesora de una escuela de gobierno, no aun así su corazón sigue lamentando la partida de todos, en especial de su hermana Nancy.



TAL VEZ SE FRACTURE MI CORAZÓN  
POR TU PARTIDA, PERO JAMÁS SE PODRÁ  
ROMPER MI AMOR  
POR TI.

TE AMO  
NANCY

## EL DIVORCIO

Recuerdo que después del accidente, aun encima de todo me sentía muy culpable y aunque tenía coraje incluso con Dios, también sentía que él me había castigado y ese castigo era llevarse a mis hijos.

En realidad había vivido varios años con el padre de mis hijos con un poco de limitaciones económicas pero eso eran entonces nuestros principales problemas, unos años antes del accidente empezaron fuertes conflictos entre nosotros, en mi caso reconozco que no le daba la misma atención, pero era porque debido a la falta de economía tuve que trabajar, meterme a terminar mi licenciatura, hacer todas las actividades del hogar sin ayuda, apoyar a mis hijos en las tareas y todavía desvelarme haciendo tareas para terminar mi licenciatura semi escolarizada. A lo cual yo pedía su apoyo y en cambio él se enojaba, sentía que a mí no me importaba.

Creo que él no me entendía, ni yo a él, pero todo eso que hacía era porque mis hijos no tuvieran carencias y pudiera darles todo lo que necesitaban. Así el empezó a alejarse de mí y encontrar consuelo en otra persona, cuando por diversas circunstancias me entere fue muy difícil para mí perdonar, porque no solo me sentí engañada también defraudada, no valorada. Comenzó una vida de pleitos y pensé en el divorcio, él no quería, pero las cosas seguían igual.

Decidió ir a trabajar con sus padres a Tijuana unos meses antes del accidente, para ese entonces yo ya había terminado mi licenciatura y ya estaba trabajando en la escuela de gobierno del estado, había logrado la meta que me propuse. Así el papá de mis hijos planeo que nos fuéramos las

vacaciones decembrinas a Tijuana y mis hijos estaban emocionados de ir a ver a su abuelito Alfredo y su abuelita Yolanda quien adora a sus nietos, muy consentidora y cariñosa con ellos, una mujer admirable y muy trabajadora.

Después del accidente y cuando estábamos velando a los niños, le pedí perdón a dios, sentía que nuestra actitud como padres había hecho que dios tomara esa decisión y entre en la etapa de negociación.

Por favor dios mío, te prometo que si mis hijos vuelven a la vida, nada de esto me va a importar trataré con todas mis fuerzas de ser la mejor esposa y madre del mundo, pero dame esa oportunidad, incluso fui yo quien tomo la iniciativa y hable con Ismael, yo sentía y veía la tristeza enorme que tenía él, lloramos mucho, nos abrazamos y decidimos seguir juntos y apoyándonos unidos en este gran dolor.

No habían terminado los rosarios, son rezos que se acostumbra a hacer por 9 días aquí en México después del fallecimiento de un ser querido, cuando escuche una llamada de teléfono por coincidencia estaba hablando con una mujer, sentí un profundo dolor que se combinaba con Ira y eso me llevo a pensar que debería divorciarme, que había perdido a mis hijos y estaba luchando por eso, que más daba si él estaba conmigo o no, si yo moría o vivía, si estaba muerta en vida era lo mismo estar con él o sin él.

Seguían transcurriendo los meses y el dolor era igual de intenso, cada uno, en sus actividades, los momentos a su lado eran muy discrepantes unas veces muy unidos con alegría por los sueños de los niños y otras veces peleando por todo.

Recuerdo que mi hija Janet nos gritaba que ya no aguantaba, que si no podíamos estar juntos nos divorciáramos o se fuera su papá a otro lado.

Así comenzamos el proceso y se dio el divorcio, seguí permitiendo que fuera a casa a ver a mis hijas, tenía coraje con él, pero a la vez el dolor nos unía, tampoco podía darles más dolor a mis hijas.

Fue pasando el tiempo él nunca tuvo los medios para ayudar a sus hijas económicamente pero si el corazón para apoyarlas o verlas emocionalmente y surgió una gran conexión padre e hija en especial con mi hija Janet porque ellos dos vivieron conscientemente el fallecimiento de los niños y ese dolor que experimentaron juntos los unió muchísimo, confieso que eh sentido celos cuando tiene más detalles con su papá que conmigo.

Paso el tiempo y se juntó con una mujer que vivía soltera porque aunque tenía 2 hijas, las niñas habían decidido vivir con su papá, coincidieron muy bien, pues mis hijas vivían conmigo, así que los dos solteros y sin responsabilidad económica de sus hijos comenzaron a vivir juntos, al paso del tiempo se embarazo y tuvieron un hijo.

Cuando yo me enteré lllore mucho, recuerdo que un día que fue a la casa, llena de ira lo corrí y le dije que jamás pusiera un pie en mi casa, que no sabía cómo deje que sus hijas lo quisieran, hubiera dicho y hecho todo para que siempre lo odiaran.

Era un duelo incomprensible, me preguntaba a mí misma porque sentía tanto dolor, si no era por amor de pareja, hasta que entendí que la realidad era por sentir que él tendría otra vez a un hijo y yo no, sentía que el recuperaría a mi hijo Randy, aunque la realidad es que no es así, porque todos

somos únicos e irrepetibles, en esos momentos no entendía nada y lloraba y me preguntaba una y otra vez y reclamaba a Dios nuevamente, porque si yo seguía trabajando, viendo a mis hijas, luchando por sacarlas adelante, cuidándolas en sus enfermedades y cubriendo todos sus gastos, porque al que se había desentendido en sus responsabilidades con sus hijas le daba un regalo, el hijo que perdimos y a mí no. Sentía injusticia ante la vida que estaba experimentando.

Mis hijas también se enojaron mucho con la noticia del niño en especial Karen y se alejaron un tiempo de su papá. Pasó el tiempo y fui soltando, seguía leyendo y me encontré en el punto que se lo deje todo a dios y al universo, pude entonces deseárselo felicidad con su nueva familia.

Al pasar un año aproximadamente me conto mi hija Janet llena de asombró y con culpa que el hijo de su papá tenía síndrome de Down y me pregunto ¿mamá no será porque teníamos mucho coraje, que nació el bebé con esa enfermedad? Intuitivamente le dije que no, que no se sintiera culpable, ellos tuvieron ese bebe con síndrome de Down porque necesitan aprender a ser más responsables con sus hijos.

A solas lloré mucho, la vida me daba cachetada con guante blanco, pedí perdón a Dios. Después leí un libro del autor Robert Schwartz que habla de cómo las almas llevan a cabo la planificación prenatal y todo niño que llega en esas condiciones es un alma maestra, muy superior a la de nosotros, que encarnan con el propósito de ayudar a las personas a darse cuenta de sus errores y poder reencontrarse para cumplir su misión y propósito de vida, desde el gran amor que tienen ayudan a sus seres queridos y lo demuestran dando su calidad de vida para que sea aprovechada y puedan seguir su ascensión las almas.

Es entonces que pude conocer al niño, le pedí a su papá llevarlo a casa y al ver sus ojitos sentí unas enormes ganas de abrazarlo, lo cargue y senté en mis piernas y le di una paleta, nos vimos fijamente a los ojos por unos segundos y me sonrió, pareciera que nuestras almas se comunicaron.

Ya hace 14 años del accidente dicen que cuando uno vive estas experiencias solo hay dos caminos el dolor te une o te separa yo puedo decir que, aunque desde el momento del divorcio nos separamos físicamente, el dolor que vivimos, el coincidir como padres en esta vida y el tener a nuestros 4 hijos siempre nos mantendrá unidos emocionalmente. Dice el autor Robert Schwartz “Todo lo que vives tú mismo lo planeaste” todo es con una intención, pulir tu alma.

*“Cuando tengas que elegir entre dos caminos, pregúntate ¿cuál de ellos tiene corazón? Quien elige el camino del corazón no se equivoca nunca”*

Popol Vuh

## **Once Claves para superar el duelo por la muerte de un hijo**

### Clave 1

Llora sin reprimirte: recuerda, lo que resiste persiste.

Siempre que sientas ganas de llorar no lo reprimas, tus emociones están a flor de piel y es necesario que lo vivas para poder sanar. Alguna gente acostumbra decir frases como “Ya no llores porque no los dejas partir” eso no es cierto, eres un ser humano que está pasando por un gran dolor, que necesita hacer lo que sus emociones le piden, dejarlas fluir para avanzar en tu proceso de duelo. Si tienes coraje también busca un espacio puede ser tu recamara, grita, llora, pégale fuertemente a tu almohada hasta que saques todo tu coraje, pero no reprimas porque cuando uno se resiste, el sufrimiento persiste.

El llorar es algo que debemos hacer siempre, cuando experimentamos un sentimiento de tristeza o coraje ya que es una forma natural de sacar de nuestro cuerpo todo aquello que se genera cuando reprimes tus emociones y que más tarde se convierte en una enfermedad.

Muchas veces por vergüenza o porque la gente no me comprende, mejor no quiero que me vea llorar, o porque no saben cómo consolarte y sus palabras en vez de ayudar retrasan tu proceso, porque reprimes esa emoción.

Ahora lo importante eres tú, si tu requieres estar aislado para llorar inconsolablemente date tu espacio sin pensar lo que diga la gente aún si son tus familiares. El llorar nos ayuda a desahogarnos, liberar nuestras emociones y hasta calmarnos.

Para mí fue un proceso difícil así que, en la noche, cuando todos dormían, me quedaba en un lugar a solas y lloraba tanto, hasta vaciarme completamente. Hasta sentir que ya no salían más lágrimas en mis ojos, eso me debilitaba y me iba a dormir, realmente no tuve problema de insomnio, siempre pedía por mis hijos y les agradecía por ser parte de mi vida, aunque ya no estuvieran conmigo físicamente.

Y ya cuando dormía ocurría algo maravilloso, había una conexión espiritual a través de ese gran amor entre madre e hijos, los soñaba y venían, platicábamos y nos abrazábamos, llorábamos juntos y ellos me fortalecían con sus palabras, conscientes de lo que estábamos viviendo, porque platicábamos en presente.

Con esas experiencias vividas, podía continuar con mi existencia.

## Once Claves para superar el duelo por la muerte de un hijo

### Clave 2

Habla de tus emociones con tus seres queridos

Compartir reduce la angustia, identificar que sientes, expresarlo con quien tengas confianza, un familiar o amigo te ayudará en tu proceso de duelo, en un primer tiempo estallarás en llanto, pero poco a poco sin darte cuenta empezarás a hablar del fallecimiento de tu hijo(a) con menos dolor, podrás entonces recordar cosas lindas vividas con él, con una sonrisa en tu rostro.

El que se haya muerto tu hijo no significa que tengas que olvidar todo de él, para estar bien, al contrario tienes que hablar de él, recordar los momentos felices a su lado porque esos recuerdos te ayudarán a fortalecerte y agradecer por el tiempo que estuvo contigo.

Sé que a veces no quieres recordar a tu hijo(a) fallecido, porque tal vez pasó algo de lo que te arrepientes, algún enojo, regaño, permiso que no le diste y lloras, te culpas, te duele, porque no sabías que era tan poco tiempo que iba a estar aquí, que darías todo por cambiar eso. Pero no debes sentirte así, en ese momento lo hiciste por algo, tu hijo lo sabe y te ama. Platica con él o escríbele una carta, pídele perdón desde tu corazón, puedes utilizar estas palabras para guiarte: Lo siento... Perdón... Gracias... Te Amo...

En casa éramos una familia que se compone de cuatros hijos, de los cuales eran tres mujeres y un hombre, su papá Ismael y yo, después del accidente fallecieron mi hija Nancy Margarita y mi hijo Randy Ismael, que ocupaban el segundo y el tercer lugar, mis hijas que están aquí conmigo

físicamente, Janet la mayor y Karen la menor, con una diferencia de edad de quince años, después de esta tragedia, no queríamos saber nada del exterior, no queríamos recibir visitas, personalmente no quería hablar con nadie, sentía que mi mundo cambió 180 grados, me sentí en una lucha por vivir y querer morir.

Sin embargo, los sueños nuevamente nos motivaban a querer conversar y hablar del tema, todos los días al despertar nos preguntábamos con mucha alegría, si alguien los había soñado, en algunos momentos todos pudieron contar sus sueños con los niños.

Yo me siento agradecida por haber tenido sueños con ellos, el primero fue al otro día de su entierro y desde ahí hasta más de un año, los sueños fueron muy recurrentes específicamente me ocurría cuando el dolor era casi insoportable, así que en la familia teníamos tema para platicar e ir recordando cosas, que sin darnos cuenta nos iban liberando, poco a poco, de esos dolores tan grandes, por el que todos estábamos pasando.

*“Dad palabras al dolor. La desgracia que no habla, murmura en el fondo del corazón, hasta que lo quiebra.”*

William Shakespeare

## **Once Claves para superar el duelo por la muerte de un hijo**

### Clave 3

Comparte tu tiempo con la gente que quieres

Comparte tu tiempo y estrecha el contacto con la gente que quieres, la familia y los amigos, ya que son un punto importante en este proceso, necesitas de ellos, de su confianza, para expresar tu dolor, tu sentir y son las personas más cercanas con quien podrás abrirte, muchas veces al experimentar un duelo se busca la soledad y aislamiento y aunque pareciera ilógico pensar que para soportar el dolor necesitas de alguien más que te ayude, también necesitas espacios donde estés tu solo. Aquí lo importante es que no vayas a los extremos en cuanto al aislamiento.

Ante las primeras etapas de duelo la negación e Ira a veces surge el aislamiento, porque puedes sentir rencor en ese momento, un gran resentimiento con todos los que te rodean y esto parece absurdo, porque ninguno de los que te rodean fueron causantes de esta tragedia, pero ¿por qué se siente así o actúa así?, descubrí que ninguno de los que me rodean, pueden arreglar el pasado y hacer que las cosas sean como antes, ninguno puede devolverme a mi hijos, incluyendo la parte religiosa.

El platicar con tus seres queridos, expresar tus emociones, sentir su afecto, te ayudará, pero debes aceptar con amor y humildad, que no puedes cambiar las cosas, no te aferres porque no avanzaras en tu proceso de duelo...

## **Once Claves para superar el duelo por la muerte de un hijo**

### Clave 4

Desarrolla una rutina con cosas que te gusta hacer

Desarrolla una rutina para superar el día a día, es un momento difícil sí, pero tienes que retomar tus actividades, el incorporarte a tu trabajo te ayudará a distraerte un poco, en tu tiempo libre enfócate principalmente en cosas que te gusta hacer, tocar un instrumento, jugar algún deporte, nadar o leer algo de tu agrado. Si tienes otro hijo o pareja ellos también estarán pasando por el proceso de duelo, busquen actividades que realicen juntos, necesitan unión y amor en este momento.

Recuerdo lo difícil que fue para mí, terminar mi licenciatura y conseguir mi trabajo en la escuela de gobierno como profesora, fue una etapa muy dura, que valoré mucho y cuando pasa esto, no importa nada, mucho menos el trabajo, quería renunciar porque sentía que la alegría de vivir se había terminado.

Mi director el maestro Efrén Segura, en ese tiempo me apoyó y motivó a seguir en mi trabajo, pues sabía todo el esfuerzo que implicó lograrlo.

Esa fue mi terapia involucrarme en la docencia, en ese tiempo yo estaba trabajando en dos turnos, así que todo el día me encontraba ocupada, en un principio, mis alumnos me vieron llorar, aunque intentaba que no sucediera, las lágrimas no se detenían ni mirando al cielo, podría decir que fue un ciclo escolar, donde siento que no pude dar lo mejor de mí, educativamente hablando, pero también puedo decir que es

el año donde más vi los ojos de mis alumnos, llenos de amor y de apoyo.

Cuestionaba a mis hijas sobre que les gustaría hacer en especial a Janet porque estaba más grande y entro a algunas actividades que le interesaba en ese momento como tocar guitarra o relacionado con belleza.

Fui buscando actividades que me gustaba hacer a mí y a mis hijas juntas, nos íbamos al gimnasio cada quien en el área que le gustaba, pesas, natación, baile pero aun así me esforcé por no desistir los primeros días, me motivaba mucho ver a Karen mejor, ella supero todo más rápido que nosotras, después ya pude sentirme poco a poco mejor y seguir adelante.

*“No podemos simplemente sentarnos y mirar fijamente nuestras heridas para siempre. Debemos levantarnos y pasar a la siguiente acción.”*

Haruki Murakami

## **Once Claves para superar el duelo por la muerte de un hijo**

### Clave 5

#### Reencuéntrate con la naturaleza

El estar en contacto con la naturaleza nos ayuda a escucharnos a nosotros mismos, a ordenar nuestros pensamientos, a relajarte y bajar el estrés, camina por un parque, por la playa, por la montaña, por donde sea, todas las mañanas llevaba a mi hija a la escuela y de regreso, pasaba por un parque a caminar, a respirar y a pensar cosas positivas, reconozco también que algunas veces fue a llorar, pues siempre pedí y pido ayuda divina, siempre sentí que fui bendecida, que Dios me escuchaba, parecía que fui consentida de él.

Recuerdo que mis hijas me decían, mami puedes pedir por mí, porque a ti siempre te concede todo, esa vez reí mucho, y finalmente les dije que Dios siempre ayuda, pero nosotros tenemos que hacer lo que nos corresponde.

Después del accidente, en mi etapa de duelo, enojada con Dios lloraba, le preguntaba, exigía saber y lo culpaba, por qué después de que me sentía escuchada, me había castigado de esta forma, me sentí defraudada y me preguntaba ¿por qué me haces esto?, ¿qué hice mal para merecerlo?.

Analizaba mi vida pasada, presente, sabía que no era perfecta, pero me consideraba una buena madre, que siempre lucho por darle a sus hijos, educación, casa, sustento y amor, me llamaba mucho la atención ver a niños de la calle descuidados, padres irresponsables, me llenaba de coraje, pensar por qué no los cuidan, por qué no los protegen, por

qué no los aman, y sin embargo, siguen aquí, me parecía algo incongruente.

Pero poco a poco las respuestas van llegando a tu mente, el estar en contacto con la naturaleza te relaja, quita estrés y te ayuda a reflexionar y tener más claridad en tus pensamientos.

Fui teniendo otro panorama de mis experiencias, hoy agradezco infinitamente a Dios, al universo, a lo que tu creas, siempre agradece, por todo lo que vives, lo que eres, por lo que te transforma en cada experiencia vivida, porque todo tiene un propósito de ser y todo te ayudará, todo está escrito para lograr tu misión de vida, todo lo que pides al universo desde el amor, desde el agradecimiento, lo que tu das para ayudar a alguien te lo dará y regresará multiplicado.

## Once Claves para superar el duelo por la muerte de un hijo

### Clave 6

#### Medita y escúchate

Escúchate y medita, no sólo prueba a estar sentado en silencio con tus pensamientos, aprendí a escucharme, a conocerme, a disfrutar de mi dolor, dejar fluir sin querer cambiar nada, consciente de que no tenemos poder ante la vida y la muerte, surgieron nuevos pensamientos con lo que vivía, leía y sentía, comencé a escribir fragmentes del contenido de este libro.

Es importante reencontrarte contigo mismo, pues pasa el tiempo y a veces nos esforzamos únicamente por cumplir en el trabajo, por el sustento de nuestras familias, por lo material y nos vamos olvidando de lo más importante que es el amor propio y el amor a todos, porque todos somos uno.

El tiempo con la familia que muchas veces no se comparte por la infinidad de cosas que hacemos y a lo mejor les damos lo necesario y hasta más materialmente hablando pero se requiere ese acercamiento, dar amor y comprensión.

Recuerda que hay personas que de tanto trabajar para tener dinero, se enferman y luego con todo su dinero no pueden curarse ni disfrutarlo.

Empieza por ti, ¿qué te hace feliz? No dudes en hacerlo, porque aquí solo estamos por un instante.

*“Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te acerca al lugar que quieres estar mañana”* Walt Disney.

## Once Claves para superar el duelo por la muerte de un hijo

### Clave 7

#### Cuida tu Alimentación Física

Cuida tu alimentación física, este es un momento idóneo para mejorar tu salud, come cosas lo más natural posible y realiza un deporte, o dedica un tiempo diario para caminar, dedica un rato a leer sobre un tema que te interese, eso ayudará a tu cuerpo físico a sentirse mejor, cocinar y compartir lo que preparas a las personas que quieres, te llena de amor, disfruta de esas cosas lindas lo más seguido posible.

Estoy segura que después de experimentar este gran dolor, serás más sensible y mejor ser humano.

Hay una técnica de cinco pasos que realizo yo todos los días, y te la voy a compartir, con ello veras grandes mejorías en tu estado físico y emocional:

*La primera* es estírate al despertar, activa tu cuerpo, tus órganos.

*Segunda* practica respiración, respira hondo y profundamente: por la nariz, inhala en siete tiempos, sostén la respiración en siete tiempos y exhala en siete tiempos por la boca.

*Tercera* toma uno o dos vasos de agua natural por la mañana antes de desayunar, esto ayudara a tus órganos internos a hidratarlos.

*Cuarta* agradece al menos por cinco cosas buenas que tienes en este momento, eso es humildad y reconocimiento a la vida, cuando agradeces el

universo te provee de todo lo bueno. Mira cómo cambia tu vida

*Quinta*, lee sobre algo que te guste o algo que te interese modificar en tu persona, ya sea física, emocional o espiritual, diariamente por media hora, después de eso puedes desayunar rico, tranquilo, saborearlo y comienza tu día lleno de felicidad, decreta

“Hoy será un día feliz”.

*“No puedes controlar lo que te pasa pero puedes controlar como reaccionas y la dirección que tomas”*

Maxime Legace

## **Once Claves para superar el duelo por la muerte de un hijo**

### Clave 8

#### Cuida tu alimentación Emocional y Espiritual

Cuida tu alimentación emocional solemos preocuparnos por lo que nos falta, pero no por lo que tenemos, concéntrate en aquí y ahora, reconoce tus emociones ¿En que parte del cuerpo las sientes? Vívelas y déjalas fluir, recuerda que si reprimas sueltas tal sustancia en tu cuerpo que puede desencadenar en una enfermedad o generar una necesidad de comer demasiado para llenar ese vacío.

El saber más de la vida espiritual te permitirá reconocer y afrontar el proceso de duelo de otra forma más sana, sabedores de que somos seres únicos e irrepetibles y que llegamos a este mundo solos y nos vamos solos.

Comprender que todo lo hermoso que tenemos es un regalo divino, que debemos darnos en el amor y disfrutar de todo, porque todos tenemos una misión y tiempo en esta vida.

Dar gracias por todo, incluso por esa personita hermosa que me duele tanto que no esté conmigo, mi hijo(a)... y no es por su muerte que doy gracias, doy gracias por el tiempo que estuvo a mi lado, por las cosas hermosas que vivimos juntos, porque cumplió su misión de vida y me dejó mucho aprendizaje.

Y porque hoy estoy segura que la muerte no es definitiva, es solo una transformación donde lo único que muere es la parte biológica y que siempre estará presente en mi corazón.

*“El maestro le pregunto al discípulo:*

*-¿Por qué no te acercas al borde del río?*

*-¿Por qué tengo miedo de caerme al agua y ahogarme-respondió.*

*-Nadie se ahoga por caer al agua. Lo que te ahoga es quedarte dentro-  
dijo el maestro.”*

Anthony de Mello

## Once Claves para superar el duelo por la muerte de un hijo

### Clave 9

#### Empieza algo nuevo

*Empezar algo nuevo no es tan sencillo porque no nos vemos sin nuestro hijo(a) si realizábamos actividades fuera de casa con ellos, si jugamos y convivimos esos años con ellos, aceptar que eso quedó atrás requiere valor.*

Pero es necesario comenzar algo que te ayude a hacer más grato tu día a día.

Busca dentro de ti, hay cosas que dejamos pendientes que queremos hacer pero no hay tiempo o no nos organizamos, actividades deportivas que me dan alegría, una afición, unas clases, la preparación de un viaje, un cuadro, un libro, lo que tu ser dicte.

Desde que fallecieron mis hijos les hice una promesa de amor, inmortalizarlos en un libro, como algo sagrado, así que me dejé llevar por lo que salía de mi corazón, y lo fui plasmando en estas páginas.

Antes del accidente nunca paso por mi mente escribir un libro, sin embargo ante este enfoque dado con mis hijos, el sentirme tan frágil ante la vida y la muerte, la necesidad de ver más allá y el gran dolor experimentado, creo que no puede haber mejor forma de explicar mi proceso que a través de este libro y con ello ayudar a las personas que como yo estén pasando un proceso de duelo por el fallecimiento de un hijo, a liberar su dolor y convertirse en mejores seres humanos.

## **Once Claves para superar el duelo por la muerte de un hijo**

### Clave 10

#### Suelta y confía

Cierra un capítulo, hazlo como algo sagrado y di adiós al sufrimiento que estas experimentando en tu vida.

Después de vivir el proceso de las cinco etapas del duelo e ir y regresar una y otra vez, por cada una, la Negación al no aceptar lo vivido, culpa por pensar que pude cambiar las cosas, la Ira con todos hasta con Dios, Negociación buscando alternativas, Depresión sentirme desfallecer, dormir demasiado, pude llegar a la Aceptación.

Cuando fui capaz de ver la muerte de mis hijos y demás familiares, comprender que lo que se está muriendo no son mis hijos, no es mi sobrino, no es mi mamá, no es mi cuñado, no es mi hermana, no es mi papá, es simplemente el cuerpo que ya no sirve, la parte biológica eso es lo que va a morir, eso es lo que voy a enterrar, cuando puedes verlo con esa frialdad, es entonces que puedo dejar de sufrir.

Saber que no eres un Dios para cambiar lo que quieras, aceptar con humildad las cosas que vives aunque sean muy dolorosas, pues todo tiene un por qué y un para qué, perdonarte a ti y perdonar a quienes consideras que te han hecho daño en todos los ámbitos en que te desempeñas, reconocer que no estamos aquí para lastimar a nadie y pedir perdón si hemos actuado mal.

Soltar todo y confiar en que las cosas van a cambiar, saber que todo pasa para ayudarnos a evolucionar y para desarrollarnos espiritualmente.

Es recomendable que puedas despedirte, hablando con tu hijo(a) en privado, ya que siempre hay cosas que quieres decir, pero por alguna razón, no pudiste hacerlo, o escribe una carta utiliza estas palabras te ayudaran a expresar tu sentir: Te honro, Te agradezco, Te pido perdón y Te dejo ir...

Cuando llegue a ti un pensamiento positivo, eso que llamamos intuición, es tu alma la que te está hablando y puedes confiar en ella.

*“Sabes muy bien, en lo profundo de tu ser, que solo hay una única magia, un único poder, una única salvación... y eso se llama amar.*

*Bueno, entonces, ama tu sufrimiento. No te resistas, no huyas de él.*

*Es tu aversión la que duele, nada más”*

Hermann Hesse

## **Once Claves para superar el duelo por la muerte de un hijo**

### Clave 11

Aprende a ser feliz aunque la muerte de un hijo aún lastime tu corazón.

Aprende a disfrutar todo en la vida, ser consciente de tu vida física y espiritual, puedes imaginar tu vida como el gusano de seda y la mariposa, el capullo se rompe, muere, pero sale una hermosa mariposa, esta mariposa es la trascendencia del ser humano.

La mejor manera de honrar a tu ser fallecido, es dándonos en el amor, dándonos a nosotros mismos, ayudando a otros, donando cosas que ya no necesitamos, arreglar el jardín que tanto les gustaba a mis padres, necesitamos reorganizar la vida “sin él, sin ella”, dando un significado diferente a lo que hacíamos con ellos, hacerlo con otra persona.

El saber qué haces actividades que le gustaban hacer a tu hijo(a) y que puedes ayudar a otras personas te reconfortará, hará sentirte que honras a ese ser amado que se ha ido antes que tú.

Finalmente el ser humano sufre ante todas sus pérdidas, tanto humanas como materiales, pero es parte de la naturaleza humana, el ser humano sufre porque creamos expectativas, dicen por ahí, que el sufrimiento es un golpe a nuestro ego, cuando no se cumplen las expectativas que esperamos.

Con los hijos todo padre o madre tenemos altas expectativas, queremos lo mejor para ellos, los imaginamos triunfadores en cualquier ámbito, porque los conocemos, los amamos y sabemos que pueden llegar muy lejos, pero sobre

todo porque siempre esperamos que sean mejores que nosotros, incluso muchos padres se ven realizados con sus hijos.

También quisiéramos verlos realizados como padre o madre según el caso, que nos dieran nietos etc., nuestra mente proyecta realmente lo que yo quiero, lo que yo necesito para sentirme feliz, lo que yo no pude hacer y ahora lograrlo con mi hijo y a lo mejor ni le gusta a mi hijo(a) pero los obligamos según por su bien, y realmente el que está teniendo el control es tu Ego.

Todo ello se derrumba en nuestro ser y es parte del sufrimiento que nos ocasiona la pérdida de un hijo.

Realmente no tenemos una cultura sobre la muerte, y sufrimos porque queremos sentirnos bien, nosotros mismos, sin saber que es un acto de egoísmo, porque desconocemos sobre la vida espiritual.

Solo quiero decirte que toda persona triunfadora, exitosa y feliz es porque hace lo que a ella le gusta más, tiene habilidad en ello y con su trabajo ayuda a personas, lo que lo llena de dicha y felicidad.

*“Y una vez que la tormenta haya pasado, no recordarás cómo lo lograste, cómo te las arreglaste para sobrevivir. Ni siquiera estarás seguro de si la tormenta ha terminado realmente. Pero una cosa es segura. Cuando salgas de la tormenta, no serás la misma persona que entró”*

Haruki Murakam

## EL DUELO Y SU ESPIRITUALIDAD

Ante una tragedia como está nos enfrentamos a 3 tipos de duelo: Mental, emocional y espiritual.

El duelo mental es relativamente más fácil, porque en general sabemos, que algún día nos vamos a morir, es fácil entenderlo, porque el nacimiento y la muerte es la única certeza que tenemos en la vida, pero emocionalmente, no hay un equilibrio emocional, espiritualmente tampoco te sientes satisfecho, pero ¿qué rol juega la espiritualidad cuando perdiste algo, ¿cómo la espiritualidad es algo que te puede ayudar a sobrellevar un duelo?

Yo creo que empieza por la idea, de que tú tienes un pulso de ir más allá, de la circunstancias que estas viviendo, la espiritualidad o fe nos da algunas características particulares, ciertas conductas, pero en realidad el pulso fundamental, es saber que hay algo más, independientemente de lo que te está ocurriendo, hay otro lugar más allá, algo más grande más hermoso, el pensar que la vida no termina con el acto de la muerte, el pensar que las cosas no son definitivas, eso te dará otras perspectivas y cambiara tu concepto acerca de la muerte.

Porque cuando estamos en un duelo, te rompe, hace que tu vida sea distinta, entonces cuando tú vas en un camino de constancia, de imaginar o pensar que las cosas van a ser siempre de una manera, tener expectativas a futuro, soñar con ver realizados a tus hijos en todos los aspectos sobre todo en el laboral y familiar y de pronto en un accidente abruptamente cambian o termina, principalmente la vida de tus seres que más amas, entonces obviamente la mente, tiene que hacer ese proceso de adaptación, para encontrar la forma de salir adelante, pese a la perdida y el gran dolor que está provocando.

Al tener una opción más, yo tengo esto, pero también sé que hay algo más de esto, alguna otra posibilidad, y claro que lo pensé, porque mi primer acercamiento a la espiritualidad fue a través de los sueños con mis hijos, y eso me motivo, nació en mí la necesidad de investigar más. Sobre todo, porque algunas personas que habían vivido experiencias similares a la mía, la muerte de un hijo(a) me cuestionaban y deseaban saber, como hacer para soñar a sus hijos, y tener esas experiencias tan lindas que yo tuve.

Es ahí, donde es más importante este rol espiritual, porque de alguna manera hay una sensación de esperanza, que nos ayuda a pasarla de la mejor manera, También hay principio de espiritualidad que te ayudara a ir pasando el proceso de duelo, de una manera más positiva, entonces todas las cosas que pasan por mi mente como, nunca más los voy a volver a ver, esto es definitivo, un sinfín de pensamientos terribles, por qué las cosas no fueron como creíamos, como quisieramos, pero tienen otra posibilidad que te da confianza, fe , esperanza y no tiene que ser peor, solo es diferente.

La relación que tenías con tus hijos solo cambia, es cierto que ya no pueden vivir en tu casa, que no los puedes tener, que ya no puede haber esa relación que tenías con ellos físicamente, ya no puedes jugar, comer o bailar juntos. Pero ahora viven en tus recuerdos, en tu corazón, forman parte de ti.

Y eso no quiere decir que ya no haya relación, ahora esa relación cambió, nada se crea ni se destruye, solo se transforma, tal como lo dice la ciencia.

Aquí lo importante es recolocar al ser amado, recolocar la perdida en el lugar nuevo que va a tener, para dar nueva vida que surge del duelo y que vivirá para siempre en ti.

Yo veo la muerte como el fin de una etapa biológica y comienzo de una nueva vida multidimensional, y mucho más plena que aquí.

La vida nos pone en cantidad de situaciones para que saquemos lo mejor de nosotros, y esas situaciones a veces son muy difíciles, así que me interese en lecturas, sobre espiritualidad, necesitaba saber que hay más allá de los que llamamos muerte, y encontré un libro del autor “Robert Swartz, cuyo título es: El Plan de tu Alma”.

“El autor decía que ahora puedes describir el significado de tu vida, que planeaste antes de nacer, es un compendio de investigaciones que colaboraron médiums, y canalizadores extraordinariamente dotadas, aquí menciona las razones por la cual nosotros como almas, tal cual fuera nuestra propia comedia, que tenemos que interpretar aquí en la tierra, para ir puliendo nuestra experiencia, y todas las personas incluyendo nuestra familia, que conoces por alguna razón en esta vida son parte de tu grupo.

Esas almas están ayudándote a que cumplas tu propósito de vida, que planeaste antes de nacer, así que recuerda, perdona y agradece, incluso a quien pienses que te ha hecho mucho daño, porque esa persona es alguien que se puso de acuerdo contigo antes de nacer, para lograr tu propósito y misión, en esta vida terrenal.

Mi deseo, mi más ferviente anhelo, es que reconozcas el tremendo valor, que muestras a cada momento, de cada día, cuando con cada respiración reafirmas tu decisión de aceptar y aprender de tus propios obstáculos, y comprender que el dolor que experimentas en cada duelo que enfrentas, tiene una razón de ser, tiene un propósito en tu vida, con este reconocimiento hallarás tu alma.

Durante toda mi vida, había visto mis retos solo como sufrimiento, sin sentido, de haber sabido que yo misma había planeado mis propios acontecimientos, los habría visto como un propósito, pero ¿cómo podría yo haber planeado la muerte de mis hijos?...

El autor asegura, que cuando más profundo es el reto, más probable es que fue elegido antes de nacer, si una experiencia concreta es lo suficientemente importante, como para que te cuestiones si lo planeaste tú, es muy probable que lo hicieras”, así descubrí mi misión de vida, poder ayudar a las personas, que como yo están pasando por un duelo, que todo tiene no sólo un por qué, sino un para qué.

Yo estoy en la creencia, en que cada experiencia de vida, cada conflicto que experimentas viene a enseñarnos algo, una perspectiva que nosotros no habíamos visto, que no habíamos trascendido.

Lo cierto es que toda persona en nuestras vidas tenemos acontecimientos que muchas veces no comprendemos, este es mi ejemplo y tal vez el de usted, que está leyendo, “sufrir un accidente”, perder a un hijo o dos hijos como yo, o perder una parte de su cuerpo, quedar lisiado, quemado, con una enfermedad terminal. En realidad no importa lo que hayas o estés pasado, en este momento de dolor no comprendemos nada, lo primero que hacemos es envolvernos en el sufrimiento e incluso pensamos que la vida es injusta, y por eso nos comparamos tanto, nos cuestionamos y creemos que no merecemos lo que estamos viviendo, pero a través del dolor evolucionas en un mejor ser humano y creces espiritualmente.

Es nuestro ego el que dice porque a mí, porque no fue al vecino, a los niños de la calle que no tienen padres, tenían que ser los míos, no es justo. Pero los niños de la calle

también llevan un enorme sufrimiento, empezando porque no han tenido el gran amor de una madre o padre, mucho menos casa y sustento.

Sé que en este momento estas pasando por un gran dolor, pero créeme que todo tiene un por qué y para qué y ahorita es muy difícil que lo entiendas, no hay nada que cambie tu emoción, pareciera que la tristeza se mudó a tu corazón y tal vez pasen muchos años para que puedas ver los eventos de tu vida desde otra perspectiva, pero pasará el tiempo y podrás recordar episodios de tu vida que no comprendías y que hoy tienen sentido para ti.

Con el paso del tiempo y tus nuevas creencias encontraras significado y sentido a todo lo que has vivido.

Por eso quiero decirte que aunque ahora estés muy mal y tengas motivos para sufrir, no es así, es simplemente que tu mente aún no lo comprende, porque no tenemos una cultura para la muerte, porque vemos a la muerte como algo malo y la misma palabra “muerte” nos da miedo.

Yo recuerdo que la palabra muerte no quería escucharla, me inspiraba pavor, en casa no dejaba que la nombraran, no hubo ningún acercamiento a un funeral familiar cuando era pequeña, porque cuando nací ya habían muerto mis abuelos, de ambos padres y algunos tíos. Mi padre y madre fueron muy alejados de sus familias y si se moría algún tío o primo nunca existió ese lazo de amor y apego, a veces ni siquiera asistieron a su funeral por la distancia. Así que todo se quedaba en el comentario y ver sus caras de tristeza.

Aquí en México siempre que vamos a un funeral vemos sollozos, sufrimiento e incluso los colores oscuros. Sin embargo en otros países de Oriente celebran la muerte

como si fuera un nacimiento y es realmente eso, porque lo que muere es el cuerpo biológico, el espíritu vuelve a nacer o más bien a renacer. Por ello cuando alguien muere hacen fiesta, se ven felices, no piensan en que ya no los verán como aquí en México, ellos creen que pasan a un lugar mejor de ascensión en sus almas y a una mejor vida después de la vida.

Y cuando nace un bebé ponen veladoras, que es una luz que los guiará en su camino terrenal, conscientes de que será una persona que se va a enfrentar a episodios de sufrimiento y gran dolor para poder forjar su carácter, entender cuál es su propósito en esta vida y fortalecer su espíritu con cada vivencia y experiencia adquirida.

En cambio en México, hacemos totalmente lo opuesto, nos sentimos muy felices cuando nace un bebé, según el sexo se regala chocolates o puros, se visita a la familia, se llevan obsequios para el bebé pero cuando alguien muere se prenden veladoras y se crea un ambiente de dolor y tristeza.

Cada quien tiene sus costumbres, ideas sobre la muerte pero... ¿por qué ellos pueden sentirse felices ante este evento? ¿Por qué la muerte es lo peor que nos puede pasar?, así lo pensamos nosotros y ellos lo ven diferente.

Finalmente el duelo es algo natural, ¿Quién no ha pasado por un duelo? ¿Quién no ha tenido alguna pérdida humana en su familia, amigos, o compañeros de trabajo? O alguna pérdida material, entonces.... déjalo que fluya, recuerda que lo que se resiste, persiste.

La última etapa de duelo es la aceptación, no te resistas, déjate llevar, vive tus emociones y déjalas que fluyan, el tiempo no es el encargado como dicen algunas personas

de sanar las heridas por el duelo, el tiempo por sí solo no te ayudará porque tú tienes que trabajar en tu proceso, de lo contrario solo trataras de olvidar y reprimir tus emociones, lo cual será siempre un duelo inconcluso, que te estará lastimando física y emocionalmente.

Los especialistas reconocen que cada persona tiene su propio proceso de duelo y tiempo, pero son tiempos cortos máximo 1 año y para duelos por la pérdida de un hijo es de 2 a 3 años.

Permítete vivirlo, déjalo fluir y pregúntate ¿cuál es el aprendizaje que viene a enseñarme? Tu sufrimiento tiene que disminuir y si es excesivo es debido a tu programación mental y emocional.

El poder de la mente y tus creencias te van ayudar, aquí nuestra mayor arma es la gratitud... ¿Cómo quieres vivir? Decepcionado, enojado, triste por lo que pasó o agradecido por lo que pasó. No estoy diciendo gracias por que se murió. Estoy diciendo gracias por lo que viví a tu lado, especialmente esos días de amor y alegría que disfrutamos tanto.

La realidad es que es solo una circunstancia que está fuera de control, pero me aferro a no aceptarla porque soy yo, luego yo y al último yo. Y hasta que no cambie mi actitud dejaré de sufrir, pues para lograr mi sanación emocional y espiritual tendré que llegar a la etapa de aceptación.

Hoy a través de este libro que escribo, sin ser una experta en el tema y como un acto de amor hacia mis hijos, me siento feliz por haberlo terminado, esperando con ello poder ayudar a todas las personas, a comprender que no son los únicos que están pasando por estos procesos de duelo, pero

sobre todo a poder ver una luz al final del camino y aligerar el dolor que hay en su corazón.

Cuando te sientas desmotivado recuerda las palabras de Gandhi:

*“Vive como si fueras a morir mañana, aprende como si fueras a vivir para siempre”.*

## LOS SUEÑOS

Cuando ya no pueda más, cuando sienta que la rutina se apodera de mí, volveré a soñar... y cada sueño logrado, será en honor a ustedes hijos míos.

*“Cuando me vea asediada por la tristeza, cuando me sea imposible imponerme frente al vacío que dejara en mi tu ausencia, y cuando no me funcionen las fórmulas que invente para ahogar el llanto, recurriré a ti, a tu ejemplo y a tu recuerdo, segura de encontrar allí la fuerza para levantarme y volver a sonreír; me llenaré de ti hasta sentir que ya no tengo razón para estar triste.”*

Claudia Chamorro



**Aunque pasen los años mi gran amor por ti siempre estará presente**



**Aunque hayas partido físicamente siempre vivirás en mi corazón.**

## **AGRADECIMIENTOS**

Primeramente a Dios por estar presente en mi vida y permitirme en cada proceso vivido ser mejor ser humano.

En memoria de mis padres Mario Peral y Margarita Vallejo, por darme la vida y ayudar a forjar mi carácter, en tiempos difíciles.

A mis cuatro hijos: Nancy Margarita Muñoz Peral y Randy Ismael Muñoz Peral, que con su partida inesperada experimenté el más grande dolor, pero también aprendí un conocimiento más profundo. A Janet Alejandra Muñoz Peral y Karen Guadalupe Muñoz Peral que son quienes me sostuvieron en mis momentos más devastadores en este plano terrenal, para cumplir con mi misión de vida.

A Ismael Muñoz Cruz por ser el padre de mis 4 hijos y por los tiempos felices que convivimos juntos.

A mis queridos hermanos, gracias por ser parte de mi vida:

José Antonio Peral Vallejo

Mario Martín Peral Vallejo

Silvia Margarita Peral Vallejo

Miguel Saucedo Vallejo

María Elena Saucedo Vallejo

Rosa María Peral Guerrero

Antonio Peral Guerrero

Gerardo Caritino Peral Guerrero

Mercedes Peral

María Teresa Peral Vallejo (En memoria de mi querida hermana)

A sus abuelitos: Yolanda Cruz Castañeda y Alfredo Muñoz Ramírez por su gran apoyo y amor a sus nietos.

A sus Tíos:

Alfredo Muñoz Cruz y Sofía Heredia por los momentos tan alegres que pasamos a su lado y la dualidad en el gran dolor con la partida de su hijo Alfredo.

Ana María Muñoz Cruz

Blanca Estela Muñoz Cruz

Adriana Muñoz Cruz

María de los Ángeles Muñoz Cruz

Antonio Muñoz Cruz (En memoria de mi cuñado)

A todas mis cuñadas(o), concuños(a) y sobrinos(a)

A mis compadres Noé Hernández y Sonia Díaz gracias por estar conmigo en momentos que compartimos de alegría y también en momentos de gran dolor.

Agradezco a Santiago Godínez y Katy Hernández a quien considero como una hermana, a ella la conocí porque dios la puso en mi camino, así lo creemos ambas.

¿Qué cómo la conocí?

Había tenido tiempos muy difíciles económicamente, el padre de mis hijos se fue a trabajar a Estados Unidos, y con lo que podía enviar no era suficiente para mantener los gastos de la casa y de 3 hijos, me dolía mucho no poder comprar algo que se les antojaba a los niños.

Eso me había orillado a buscar trabajo, pensé en ir a una escuela, así podría estar al pendiente de ellos, finalmente logré conseguir el trabajo en una escuela cercana a donde vivía, además solo quería trabajar en administrativo porque terminé carrera técnica, pero la directora me propuso dar clases en preescolar, para mí ser profesora era un sueño, algo inalcanzable, ante esa oportunidad me surgió la necesidad de seguir preparándome, quería dar lo mejor de mí a esos pequeños.

Salí a buscar escuela estando ya fuera de tiempo y sin lugar, cuando estuve a punto de desistir se abrió un único espacio y pude hacer el curso propedéutico, lo aprobé y entre a estudiar la licenciatura para maestros laborando.

La directora del plantel se sorprendió tanto que me dijo: “Tiene un Ángel muy grande” algunos maestros antes que usted fueron y no pudieron entrar.

Nos pusimos de acuerdo para ya entrar al ciclo escolar. Mi madre me dijo que me apoyaría, pero inesperadamente dos días antes de la fecha para entrar a trabajar mi madre cambio de opinión.

Al otro día me levante llorando, viendo la oportunidad tan grande que había conseguido y se me iba de las manos, pidiendo a dios que me ayudará, salí caminando y pensando ¿Quién podría cuidar a mi hijo Randy? Porque Janet y Nancy yo las llevaría a la escuela y de ahí me iría al trabajo.

Fue donde vi a Katy estaba barriendo su calle, algo que ella no hacía regularmente, eso me comentó ella pero ese día algo la impulso a salir.

Nos habíamos conocido en juegos deportivos, no teníamos mucha relación social pero me inspiro mucha confianza desde que la conocí, sin pensar camine hacia ella y le conté

lo que me pasaba, quería que alguien me escuchara, las lágrimas rodaban por mis mejillas, sin pedirlo ella se propuso ayudarme, yo no me esperaba esa respuesta tan maravillosa, se lo pregunte más de tres veces y ella me lo confirmó con mucha seguridad.

Los primeros días fue muy difícil dejar a Randy y después más a Karen, porque lloraba mucho, estaban acostumbrados a mí y yo a ellos, así que el dolor era mutuo, ellos se quedaban llorando y yo me iba llorando. Desde entonces empezamos a vernos a diario y a convivir juntos, los niños se empezaron a encariñar con Katy y su esposo Santiago y sus dos hijos Santiago y Katy, se convirtieron en parte de mi familia. A ellos agradezco no solo el apoyo brindado, sino el amor dado a mis hijos, los lazos que se generaron siguen hasta hoy y es algo que no puede pagarse con nada.

Al Ingeniero y Maestro Gustavo Reyes Banda por sus consejos, su apoyo y por regalarme de su tiempo.

A mi amiga y compañera de trabajo María de los Ángeles Navarrete Hernández y su esposo Carlos Solís por brindarme su amistad, y afecto.

Al maestro Efrén Segura Márquez, que en ese tiempo era mi director, un gran ser humano que me apoyo en este difícil proceso.

A mi amiga y compañera María de Jesús Guerrero Hernández, por su comprensión y apoyo en ese tiempo tan difícil para mí y también para ella.

A todas las Maestras y Maestros del Preescolar y Primaria “Jacinto López Moreno” que junto conmigo vivieron mi proceso de duelo y siempre con una gran calidad humana.

Especialmente en memoria de la maestra María Magdalena Vela Ramos, a quien admiro desde antes de su partida, por su gran fortaleza y calidad humana.

## **Enlaces de Contacto con María Guadalupe Peral Vallejo**

Facebook

<https://www.facebook.com/Mar%C3%ADa-Guadalupe-Peral-Vallejo-166488718406949>

Email :

[lupisspe05@gmail.com](mailto:lupisspe05@gmail.com)

Canal de Youtube

<https://www.youtube.com/channel/UCQGb-6mfS9eCLC59cdC5DuQ>

Instagram

<https://www.instagram.com/accounts/edit/>

