Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

DUELO EN LOS PADRES DE LOS NIÑOS FALLECIDOS EN LA GUARDARÍA ABC

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

T A N A T O L O G Í A

PRESENTAN:

MA. DEL PILAR RANGEL ZARZA
MA. DE LOS DOLORES HERNÁDEZ FERNÁNDEZ

ASESOR: PSIC. RICARDO DOMÍNGUEZ CAMARGO

ASOCIACIÓN MEXICANA DE EDUCACIÓN CONTINUA Y A DISTANCIA A.C.

DEDICATORIA

A los padres y madres que nos brindaron sus testimonios, permitiéndonos **conocer** desde su corazón, cómo ha sido el andar de ese camino a partir de la tragedia de perder a sus hijos.

Dolores

A la memoria de mis padres de la cual siempre conservo su enseñanza e inmenso interés por la búsqueda de una mejor preparación en nuestra vida.

A Toño quien me deja siempre "ser" y me acompaña.

A Diego y Daniela que están físicamente lejos pero muy cerca de mí.

Y, especialmente a mi hija **Diana** que con gusto está detrás de los proyectos que emprendo.

Pilar

A mis padres por sus enseñanzas, su amor y su apoyo.

A mis hermanos Alfredo, Leticia, Patricia, Silvia, Rafael y Martha por ser esa parte "especial" en mi vida y por su ejemplo.

A César por creer en mí e impulsar mi vuelo.

A nuestros maestros:

Gracias por transmitirnos el gusto por cada una de las materias del diplomado.

México D.F a 7 de Abril de 2014

DR. FELIPE MARTINEZ ARRONTE

PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN

MEXICANA, DE TANATOLOGÍA A.C.

PRESENTE

Por medio de la presenten le informo que revisé y aprobé la tesina que presentaron:

Ma. del Pilar Rangel Zarza

Ma. de los Dolores Hernández Fernández

Integrantes de la Generación 2012-2013

El nombre de la tesina es:

DUELO EN LOS PADRES DE LOS NIÑOS FALLECIDOS EN LA GUARDERIA ABC

ATENTAMENTE

PSIC. RICARDO DOMINGUEZ CAMARGO

INDICE

AGRADECIMIENTOS…… 1

INTRODUCCIÓN…… 6

JUSTIFICACIÓN…… 8

CAPITULO 1 EL DUELO…

1.- Qué es el duelo?..... …… 9

2.-TIPOS DE DUELO…… 10

Duelo Normal…… 10

Duelo Anticipatorio…… 11

Duelo Agudo o Patológico…… 11

Duelo Crónico…… 12

Duelo Desmedido…… 12

Duelo Ausente…… 13

Duelo Conflictivo…… 13

3.- ETAPAS DE DUELO ELISABETH KÜBLER- RÖSS…… 13

Primera fase: Negación y Aislamiento…… 13

Segunda fase: La Ira…… 14

Tercera fase: El Pacto…… 15

Cuarta fase: Depresión…… 15

Quinta fase: Aceptación…… 15

4.- LAS TAREAS DEL DUELO WILLIAM WORDEN…… 16

1.- Aceptación de la realidad de la pérdida…… 16

2.- Reconocer las emociones y el dolor de la pérdida…… 16

3.- Adaptarse a una nueva forma de vida buscando la forma de hacerlo…. 16

4.- Reacomodar emocionalmente la pérdida y continuar…… 17

CAPITULO 2 LA CULPA…….. 18

TIPOS DE CULPA MILES Y DEMI…….. 18

1.- Culpa moral…… 18

2.- La culpa por supervivencia…… 19

3.- La culpa por recuperación…….. .19

La Culpa ante una Muerte Catastrófica…… 19

CAPITULO 3 TESTIMONIOS…… 21

VISITA A HERMOSILLO…… .26

CUESTIONARIO DE LA ENTREVISTA…… 27

CAPITULO 4 CONCLUSIONES…….. 31

BIBIOGRAFIA…… 33

“Hijo es un ser que Dios nos prestó para hacer un curso intensivo de cómo amar a alguien más que a nosotros mismos, de cómo cambiar nuestros peores defectos para darles los mejores ejemplos y, de nosotros, aprender a tener coraje. ¡Sí, eso es! Ser madre o padre es el mayor acto de coraje, que alguien pueda tener, porque es exponerse a todo tipo de dolor, principalmente de la incertidumbre de estar actuando correctamente y del miedo de perder algo tan amado. ¿Perder? ¿Cómo? ¿No es nuestro? Fue apenas un préstamo… El más preciado y maravilloso préstamo ya que son nuestros sólo mientras no puedan valerse por sí mismos, luego le pertenece a la vida, al destino y sus propias familias. Dios bendiga siempre a nuestros hijos pues a nosotros ya nos bendijo con ellos”.

José Saramago

DUELO EN LOS PADRES DE LOS NIÑOS FALLECIDOS EN LA GUARDERIA ABC


Carlos Alán
Santos
Martinez

INTRODUCCIÓN

El incendio de la guardería ABC subrogada por el Instituto Mexicano del Seguro Social, ocurrió el 5 de junio del 2009 en Hermosillo, Sonora. Desafortunadamente, fallecieron 49 niños y 80 quedaron lesionados, todos entre 5 meses y 4 años de edad.

La versión oficial de este acontecimiento es que lo ocurrido se debió al sobrecalentamiento del sistema de enfriamiento de una bodega de archivos del gobierno del estado de Sonora con la que se compartía el predio. Este sobrecalentamiento fundió el aluminio del motor y provocó que las llamas incendiaran los archivos. El fuego de la bodega se extendió hacia la guardería donde se encontraban 176 niños y 5 empleados.

La falta de extintores y salidas de emergencia adecuadas, el fuego incontrolable y el humo, provocaron el fallecimiento de los infantes, la mayoría por asfixia. (Wikipedia)

¿Cómo entender la muerte a destiempo de un hijo ante estas circunstancias de tragedia colectiva?

La sola idea resulta difícil y absurda; no volver a mirar su cara, sus ojos, su sonrisa. No volver a abrazarlo, aconsejarlo, a disfrutar los momentos de dicha juntos. La oportunidad de vivir el amor incondicional de padre, se ha perdido.

"No hay dolor comparable a la muerte de un hijo. No importa la edad, la pérdida es lo más atroz y desgarrador que le puede ocurrir a un ser humano" LA AUSENCIA, CUANDO UN SER QUERIDO SE VA. PATRICIA IBARRA. pag.67

Nadie está preparado para enfrentar esta experiencia. Es como estar en el inframundo: indefenso, impotente, vulnerable, con sentimientos de culpa, miedo, desesperanza, soledad y abandono. Sin poder salir de ese estado de shock que no permite entender que el orden natural de la vida se ha violado.

Un padre despojado pierde el rumbo de su vida. Es el trastorno emocional más profundo que alguien pueda sufrir. Está herido de muerte, deshecho por dentro. No hay un sentido para el cuál seguir viviendo. Las ilusiones que se había forjado quedaron truncadas. Los planes, los intereses y anhelos a futuro con su hijo desaparecieron en un instante. No hay energía suficiente para seguir existiendo. El pijama desdoblado, la cama sin deshacer, la casa tan vacía como el corazón de los padres…

El dolor tan fuerte como es el de la pérdida de un hijo no desaparece, solo se aprende a vivir con él. Y así irá haciendo su duelo, a su tiempo, de forma individual, transitando por las etapas que lo conducen hasta conseguir la aceptación de la experiencia. Vivirlo y aceptarlo es una tarea titánica, superior a sus mermadas fuerzas. El dolor es indescriptible, es soledad, es silencio, es sentimientos de culpabilidad. "Por qué no estuve ahí para salvarlo?" " Por qué lo inscribí en esa guardería?"

Cuando muere un hijo ambos padres sufren una gran pérdida, pero la experiencia del duelo puede vivirse de manera diferente para cada uno debido a varios factores dentro de los cuales podemos mencionar principalmente dos: el hecho de que cada uno tenía una relación

diferente con el hijo y el otro, es el afrontamiento que cada uno tenga del hecho, debido a sus experiencias anteriores de pérdidas y a la manera que pudieron resolverlas.

Pero la vida continúa su rumbo y para esos padres despojados hay futuro. Puede ser que haya otros hijos que los necesitan, que demandan su atención y amor, que nunca reemplazarán al que murió pero sí ayudarán a que la familia reencuentre su armonía.

Han pasado 4 años desde el incendio de la guardería ABC. Nuestro objetivo es conocer cómo han elaborado su duelo los padres de estos pequeños. Sabemos que han tenido la oportunidad de hablar mucho sobre lo sucedido con personal debidamente preparado, han asistido a grupos de apoyo que les invitan a compartir su dolor con personas que han vivido la misma experiencia y que el hacerlo permite ir sanado la herida. Talleres de acompañamiento que les ayudan a que sigan adelante, a que encuentren nuevos sentidos de vida. Gente muy preocupada por su salud emocional que busca dar esa contención que siguen necesitando.

Queremos adentrarnos más en conocer cómo han evolucionado. Si es así el caso, en cómo han sustituido su enojo, depresión y dolor por una paz y esperanza en el futuro que les permita recordar a sus hijos con amor y esa alegría interna, el motor para seguir su ruta de vida.

"Hay momentos en la vida en que no importa la posición que el cuerpo adopte. El alma está de rodillas"

R.P.deS.

JUSTIFICACIÓN

Cuando la vida de un hijo se interrumpe de manera inesperada, súbita, es casi imposible aceptarla. Un día cualquiera está lleno de vida, sano, riendo y jugando, el siguiente, tras la noticia, ya no está…

El incendio ocurrido en la guardería ABC fue un evento impactante. Fue un hecho tan doloroso que la mente humana no alcanza a comprender este dolor. El hecho de no haberse podido despedir de su hijo, de haber sido asaltados por la noticia del accidente lentifica el inicio del duelo porque el estado del choque es más largo. DE CARA A LA MUERTE. ISA FONNEGRA DE JARAMILLO. págs. 216,217

Es de nuestro interés conocer cómo se encuentran esos padres despojados, cómo han elaborado y conceptualizado su duelo. Si después de 4 años han podido aceptar su pérdida y aprendido a vivir con su dolor, a reestructurar su mundo personal, a reconstruir su identidad dentro de su familia y la sociedad.

Este trabajo pretende exponer una investigación de género cualitativo. Una recopilación de la teoría por medio de la cual se describan los aspectos relevantes de un duelo y de la culpa que sienten.

Si bien nuestra tesina incluye una actividad de campo en el que tendremos la oportunidad de convivir con algunos padres de estos pequeños, conocer un poco de ellos a través de que nos hablen de sus experiencias, no pretende ninguna medición ni comprobación de hipótesis

Las redes sociales han sido un medio para que los padres involucrados en esta tragedia expresen sus sentimientos, emociones e inconformidades al respecto. Es por este medio que hemos podido hacer contacto con algunos de ellos y conocer cómo ha evolucionado su dolor.

La mayoría de los dolientes buscan que las autoridades hagan justicia y castiguen a las personas que directa o indirectamente son responsables del incendio. Esto es para ellos una necesidad primordial. En este trabajo no entraremos en los detalles legales al respecto pero sí trataremos de entender la razón de esta lucha que están llevando a cabo.

CAPITULO 1
EL DUELO

1.- ¿Qué es el Duelo?

El duelo es el profundo dolor que se siente ante la pérdida de un ser significativo, un objeto o una circunstancia de vida determinado. Es un proceso natural por medio del cual elaboramos todas las pérdidas de nuestra vida. La intensidad con que se vive este dolor y su duración depende de factores y circunstancias de cada individuo y de la dimensión de lo perdido.

El duelo cumple una función adaptativa, no requiriendo en la mayoría de los casos, intervenciones especiales ni psicofármacos, siempre que el doliente disponga de los recursos adecuados, tanto internos como externos, para hacer frente a la situaciones.

"Los lazos y el vínculo afectivo, la forma e intensidad así como de convivencia que tenemos con cada persona, la educación, los elementos culturales, las creencias y nuestra personalidad, más las condiciones existentes antes, durante y después de la pérdida, son factores que pueden influir notablemente en la duración, forma e intensidad como vivimos una ausencia" UN DUELO SILENTE. OSCAR T. TOVAR ZAMBRANO. pág. 14

La manera en la que hemos enfrentado y reaccionado a pérdidas anteriores y lo aprendido de ellas, el tipo de muerte de que se trata, la fuerza interior, la edad, las redes de apoyo con las que se cuenta serán también elementos que determinarán la intensidad y duración del duelo. Cada persona afronta un duelo de forma diferente, como va "pudiendo hacerlo". Si se permite experimentar el sufrimiento, sentir la angustia, temor y dolor según se presente tendrá un tiempo de duelo y poco a poco irá regresando a su vida normal. El proceso de duelo es un proceso de adecuación a nuevas circunstancias y el llegar a comprender su significado propicia el crecimiento personal.

La teoría psicodinámica de Freud explica las reacciones del duelo como un proceso de aflicción acompañado de un retiro gradual de la energía emocional que es la libido. La falta de esta unión causa un fuerte dolor y los síntomas de aflicción se entienden como una negación inicial a la pérdida, seguido por un período de preocupación con pensamientos de la persona muerta, durante la cual, los recuerdos son recuperados y revisados, permitiendo así que la unión a la persona muerta sea gradualmente retirada. El trabajo del duelo es completado cuando el individuo ha liberado su energía, estimulándose por nuevas relaciones.

"Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está, valorar su importancia y experimentar el sufrimiento y la frustración que comporta su ausencia y se termina cuando ya somos capaces de recordar lo perdido sintiendo poco o ningún dolor, cuando hemos aprendido a vivir sin lo que ya no está, cuando hemos dejado de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en nuestro presente y en lo que tenemos a nuestro alrededor". EL CAMINO DE LAS LÁGRIMAS. JORGE BUCAY. Pág. 83

En las primeras etapas del duelo el sufrimiento tiene que ver con nosotros mismos porque no veremos más a nuestro ser querido. Sin embargo, con el tiempo, cuando nuestro dolor empieza a disminuir, sentimos profunda tristeza por la persona que murió porque no disfrutará más de su familia, de tener hijos y nietos, del milagro de estar vivo. El dolor que se vive en un duelo es total. Duele el pasado, duele el presente y duele el futuro.

Y duele también, todo aquello que "el otro" nos hacía sentir sobre nosotros mismos. El Espejo Roto del que menciona Alba Payás: *"El afecto recibido en la relación me permite sacar de mí mismo aspectos concretos de mi ser que solo puedo expresar en esa relación: así un hijo me hace sentir que soy una buena madre, cuidadosa, afectuosa y protectora. Esta imagen de uno mismo que recibimos de la persona a quien queremos y con la que nos relacionamos, cuando ese otro muere, desaparece como un espejo roto, dejo de experimentar esos aspectos de mi ser que eran importantes para la construcción de mi identidad*" LAS TAREAS DEL DUELO. ALBA PAYÁS PUIGARNAU Ed. pag. 164

¿Qué cambios hay en una persona al vivir un duelo?

Los fenómenos que pueden acompañar a este proceso son múltiples, generan malestar e inducen a un cambio significativo en el individuo. Incluyen componentes físicos, psicológicos y sociales. El duelo afecta a nuestros pensamientos y comportamiento, hay dificultades de concentración, de sueño, alimentación y de disfrute de todo aquello que solía gozar.

Físicos: Anorexia, pérdida de peso, llanto fácil, cansancio, problemas para conciliar el sueño o por el contrario dormir en exceso. Palpitaciones, dificultades para tragar, respirar, tensión, nerviosismo.

Psicológicos: Ansiedad, tristeza, rabia, culpa, auto reproches, inseguridad, confusión, apatía, desinterés, desesperanza, miedo.

Sociales: Rechazo a los demás, aislamiento, hiperactividad.

2.- TIPOS DE DUELO

Duelo Normal:

Cuando se vive una pérdida importante, se experimenta sentimientos de tristeza, hay llanto, aislamiento y hasta depresión. Estas son conductas normales como consecuencia del duelo y se considera que este puede durar de 2 a 3 años aproximadamente dependiendo del vínculo afectivo que se tuvo con el ser querido así como la importancia que su ausencia tenga para la persona.

Es indispensable que el enfrentamiento de este dolor en un tiempo determinado sea reconocido y aceptado pero sobre todo, vivido porque es el único medio para superar la ausencia y poder seguir adelante. Es la garantía de desarrollo, crecimiento y salud emocional y física y puede conducir a la persona afectada a experimentar una transformación profunda.

La oportunidad de expresar libremente los sentimientos y pensamientos relacionados con el duelo es muy importante porque lo facilita. Contar con una persona que escuche y acompañe respetuosamente es un medio benéfico para agotar las ideas y pensamientos que se tienen en torno a la pérdida.

Duelo Anticipatorio:

El duelo anticipatorio es la respuesta normal al prever la muerte de un ser querido con reconocimiento intelectual y emocional de esa realidad y con mecanismos psicológicos para ir adaptándose a la pérdida.

Es aquél que se vive por adelantado, generalmente al momento de saber el diagnóstico de una enfermedad y al hacer conciencia de que la pérdida será inevitable. Es el dolor natural que está presente sin que la muerte del ser querido haya ocurrido todavía.

Este duelo conlleva una profunda preocupación por la persona que va a morir, por evitarle el dolor, por procurarle la mejor calidad en el tiempo que queda de vida y apoyarle a que tenga una muerte tranquila. El duelo anticipatorio ofrece también la oportunidad de prepararse para la despedida, de compartir sentimientos y emociones con él, de agradecer, pedir perdón, de entregarse a cuidarlo y vivir la experiencia de acompañamiento cercano.

También en este tipo de duelo se viven las diferentes etapas que conducen a la aceptación de la muerte del ser querido, a ir adaptándose a la nueva realidad que implica estar sin él. Cada caída o remisión de la enfermedad representa un entrenamiento gradual para lo que inevitablemente sucederá, la muerte.

Pero la muerte llega siempre sin avisar y por más que nos hayamos hecho a la idea de su llegada **NUNCA** estaremos completamente preparados para recibirla. Con la elaboración del duelo anticipatorio el factor "sorpresa" disminuye pero de cualquier manera, el momento del desenlace nos hace muy vulnerables porque siempre mantenemos la esperanza de que el destino pueda cambiar.

Duelo Agudo o Patológico

Existen circunstancias que propician que un duelo sea agudo como es el de la muerte inesperada o súbita o el vivirlo en soledad, sin apoyo de ninguna índole, sin una red social con quien sentirse acompañado y poder expresar los sentimientos y emociones vividas.

En el duelo patológico no hay una elaboración saludable de la pérdida. Las emociones dolorosas se reprimen. Favorece que un duelo sea patológico o complicado el que exista una patología previa, algo que sucedió con anterioridad que emerge ante el duelo y no lo deje fluir.

A este respecto John Bowlby en su modelo cognitivo sobre el duelo patológico afirma que para desarrollar este duelo existen 3 variables esenciales:

a) Características personales de la persona que sufrió la pérdida.
b) Experiencias infantiles de la persona que sufrió la pérdida
c) Procesamiento cognitivo de la pérdida. (elaboración del duelo)

Con respecto a las características personales, Bowlby destaca tres grupos de personas vulnerables a desarrollar este duelo: Aquellas que establecen relaciones afectivas cargadas de ansiedad y ambivalencia, las que lo hacen a base de cuidar compulsivamente a otros y las que afirman de modo compulsivo su autosuficiencia e independencia a los vínculos de afecto. EL MODELO COGNITIVO DEL DUELO PATOLÓGICO. JOHN BOWLBY 1980

Esta manera de reaccionar tiene que ver con la forma como las personas desarrollaron sus vínculos afectivos con la figura cuidadora, lo que hace que sus reacciones ante la pérdida del ser querido sea con exceso de culpas y autocríticas.

Una persona que sufre un duelo patológico se le dificulta llegar a la aceptación de su pérdida y no le es posible regresar a las actividades normales que desempeñaba. Su tristeza y desinterés es intensa y las manifestaciones clínicas de esta patología son físicas y psicológicas. Experimenta sentimientos de culpa intensos y la tristeza puede complicarse con otros síntomas como aislamiento social, abuso del consumo de alcohol o drogas. Como síntomas físicos pueden presentarse dificultad para conciliar el sueño o dormir en exceso. Dolores musculares, falta de apetito, y somatizaciones entre otros.

El duelo patológico requiere de apoyo profesional. La orientación de un psicoterapeuta puede ayudar al doliente a salir del callejón sin salida en que se encuentra y empezar a vivir nuevamente su cotidianidad.

En base a su experiencia, Eric Lindermann afirma que con técnicas apropiadas el paciente puede revertir un duelo agudo por un duelo normal. La tarea esencial que tiene que enfrentar el psiquiatra es el compartir el dolor que vive el paciente y rescatar del apego que tiene a la persona que murió para después buscar actividades o patrones de vida que le sean de satisfacción. SINTOMATOLOGÍA Y MANEJO DEL DOLOR AGUDO. ERIC LINDERMANN Pág. 187-198

A continuación mencionamos alguno de los duelos considerados como patológicos:

Duelo Crónico:

Este duelo suele arrastrarse durante años, sobreviviendo con constantes recuerdos y aislamiento. Es un duelo que no se trabaja, no se mueve, no se procesa y se siente o se vive como si acabara de suceder. Se recicla sin terminar nunca.

Duelo Desmedido:

Duelo en que la expresión emocional es exagerada, sobrepasa los límites normales y requiere de observación cercana porque la persona tiende a atentar contra su vida.

Duelo Ausente

En este duelo la impresión de muerte es tan fuerte que el doliente no lo puede procesar y actúa como si nada hubiera pasado. La pérdida es negada, sublimada u oculta. Estas respuestas son adaptativas si se utilizan de forma transitoria pero si la persona las usa como medio de afrontar su dolor y no avanza se puede volver un duelo complicado. Con el tiempo, empiezan a emerger una serie de necesidades emocionales en relación a la muerte que deben de ser atendidas para que el duelo pueda resolverse.

Duelo Conflictivo:

Se utiliza el duelo como excusa o argumento para justificar otros conflictos como no responsabilizarse de la vida que le queda por vivir.

Duelo Retrasado

Es un duelo patogénico porque no se afronta la realidad de la pérdida. Es una manifestación de desplazamiento. Se presenta con características de un duelo normal pero en realidad se deja pendiente hasta aclarar el conflicto interno que evoca la pérdida. Puede ser después de 2 semanas o hasta meses. La persona que lo sufre tiene sentimientos ambivalentes como amor y odio, aceptación y rechazo.

Se ha mencionado que el proceso de duelo dependerá de las características individuales de cada persona. Sin embargo, se reconoce un patrón de etapas que conforman este proceso que al parecer está presente en un consenso general y que no necesariamente lleva el mismo orden pero sí la esperanza en que culmine con la aceptación de la pérdida. La doctora Elizabeth Kubler- Röss, reconocida como la pionera de la Tanatología propuso el siguiente esquema en base a su experiencia en acompañamiento a enfermos terminales y moribundos.

3.-Etapas de Duelo Elisabeth Kübler-Röss

Primera fase: negación y aislamiento.- Etapa en la que se recibe la mala noticia.

Se inicia con un estado de shock temporal para de ahí pasar a la incredulidad, no reconocer que la pérdida es un hecho. La intensidad de las emociones y sentimientos son tan fuertes que la persona se siente fuera de control. Es incapaz de comprender lo que pasa a su alrededor y en él mismo.

El choque, la resistencia a admitirlo, la parálisis que nos deja como atornillados a la silla, atontados por el golpe, nos roba la energía de reaccionar y actuar.

"Es una defensa provisional, sana, de enfocar la situación incómoda y dolorosa. Funciona como amortiguador después de una noticia inesperada e impresionante, permite recobrarse al paciente y, con el tiempo, movilizar otras defensas menos radicales" SOBRE LA MUERTE Y LOS MORIBUNDOS. ELIZABETH KÜBLER ROSS pág. 69

El Dr. Alfonso Reyes Zubiria considera esta etapa de "atarantamiento" tiene una duración aproximada de 15 a 30 días. Es el mecanismo de defensa que hace que poco a poco se vaya aceptando la muerte del ser querido, *"la negación es una necesidad" dice, y es en este período que el dolor es más intenso porque es cuando "se toca fondo"* CONFERENCIA SOBRE EL MANEJO DEL DUELO. ALFONSO REYES ZUBIRIA.

Alba Payás Puigarnau afirma que en este primer momento del duelo, *"la conmoción causada por la noticia de la muerte de un ser querido amenaza la capacidad reactiva de la persona, poniendo en marcha reacciones como descreimiento, confusión, aturdimiento, disociación, etc. cuya función es alterar o distorsionar el input (estímulo) reprimiendo o mitigando el impacto de la información sobre la realidad de la muerte del ser querido".*

Otra forma de reaccionar sería con llanto, angustia, miedo o desesperación. O de indiferencia, apatía y desensibilización (evadir el dolor). Estas diferencias en reacciones dice la autora, no esa más que el intento de manejar la sintomatología que afecta en esta fase del duelo.

Las estrategias de rechazo-evitación ayudan como una barrera protectora ante el dolor alejándolo de los recuerdos, e ilusiones frustradas.

Los objetos de vinculación con la persona que falleció son muy importantes en esta primera fase porque unen a la pérdida. Son un medio para hacer catarsis, para vincularse con quien se fue y completar las cosas no dichas. A fin de avanzar en el duelo y no anclarse en los recuerdos, con el tiempo se deberá hacer mudanza de estos objetos de vinculación

Segunda fase: la Ira.- En esta etapa el doliente se empieza a dar cuenta que sí es él que esta sufriendo la pérdida y le invade la ira, el coraje, la envidia, el resentimiento. Estas emociones y sentimientos van en contra de las personas que viven alrededor del doliente. No hace distinción alguna, su malestar es tal que necesita descargar esa furia que siente contra toda circunstancia que provocó su dolor. Furia contra Dios a quien se culpa de lo sucedido, contra la pareja, contra el personal médico. Se está lleno de coraje y culpabilidad contra sí mismo por no haber evitado la tragedia.

Este resentimiento es parte del proceso del duelo, es natural y debe de externarse, nunca reprimirse. Las ilusiones forjadas con la persona u objeto se han interrumpido permanentemente. En la medida que el dolor vaya disminuyendo así disminuirá la ira.

Las preguntas que se hace repetidas veces son:

¿Por qué a mí? ¿Por qué a él? ¿Por qué ahora? ¿Dónde está Dios si es que existe? ¿Habrá sufrido?

Dice Freud que en el inconsciente estamos convencidos que otros mueren pero no nosotros y al morir el ser querido sepultamos con él nuestras esperanzas, nuestras demandas, nuestros goces y nos negamos a sustituir al que perdimos.

Tercera fase: el pacto.- Para- Kübler Ross esta tercera fase es un intento de posponer los hechos. En el caso de una enfermedad por ejemplo, el paciente hace un acuerdo interno con su Dios ofreciéndole no pedirle nada más a cambio de que le permita vivir hasta un tiempo determinado (la boda de un hijo, la realización de un negocio, etc.). Es una etapa de búsqueda de "buenas" conductas para alcanzar el consuelo. La duración de esta fase es de corto tiempo.

Cuarta fase: depresión.- Caracterizada por sentimientos de tristeza, vulnerabilidad continúa, soledad absoluta, rechazo de compañía, abandono del Yo, sensación de aniquilación y carencia de motivaciones. Deseos de "no vivir más". Es una fase de confrontación donde se tienen fuertes sentimientos de añoranza, una necesidad de volver a ver al ser querido, es el momento que se concientiza la soledad que deja.

El llanto fácil está presente. Se vive el día a día como un autómata, mirando todo de color gris. El arreglo personal y la buena alimentación no tienen importancia. Hay un claro desinterés a todo lo que rodea; un vacío existencial y según la importancia del duelo, una pérdida de sentido de vida.

Esta es una de las etapas más difíciles y de más larga duración pero el vivirla indica que el proceso del duelo está avanzando, empieza a haber una conexión con la pérdida, ya no puede negarse ni evitar el dolor. Es una fase de claro abandono, de pensar que nada será igual. De vivenciar sentimientos de culpa, de sentir la ausencia a través del recuerdo e ir aceptando la realidad por medio de una y muchas veces repasar lo sucedido. La necesidad de contactar con los lugares que solía estar el ser querido, tocar su ropa, o buscar su olor entre sus cosas son acciones que permiten asimilar su muerte.

Dice el Dr. Reyes Zubiria que es en esta etapa donde hay una concientización de 5 pérdidas:

1.- La mutilación del corazón
2.- La pérdida del sentido de vida
3.- La pérdida de interés en mi vida
4.- La mayor de todas las pérdidas: El darme cuenta de la tristeza en la que voy a vivir porque nada será igual!
5.- Descubrir el vacío infinito

La depresión por "síntoma" en el proceso del duelo se considera totalmente aceptable, es por emoción y dolor. Sin embargo, se debe estar atento a que esta depresión no cambie a una depresión patológica. Esta última se distingue porque se extiende en su duración y la persona que la sufre no da indicios de ir recuperando su interés por sus responsabilidades familiares, por su actividad de tipo laboral y social, por abrirse a sus seres queridos y volver a sentir poco a poco la alegría de estar vivo. En este caso, la recomendación será "no dejarse" sino acudir a un especialista que le apoye para salir de este estado.

Quinta fase: aceptación.- Es aquí cuando el doliente empieza a recuperar lentamente su anterior forma de vida, a funcionar poco a poco. Es un período de mayor tranquilidad aunque sin sentirse feliz. Puede concentrarse en actividades por lapsos más largos de tiempo sin la necesidad inminente de llorar. Puede sentirse bien en su soledad pero también en compañía. Hay períodos de recaídas, sobre todo en esas fechas memorables como cumpleaños, navidad, día del padre y la madre, etc. pero se empieza a establecer un vínculo entre lo acontecido con el futuro.

Esta etapa lleva su proceso y la tarea empieza aprendiendo a vivir con la pérdida. Adaptarse y aceptar que nunca será como antes pero que sí es posible que se vaya reorganizando el mundo interno con relación al ser querido, a uno mismo y a la vida en general.

Con el trabajo realizado en el proceso del duelo se puede encontrar un nuevo sentido a la vida con una mayor conciencia y compromiso. La experiencia de aprendizaje tiene como resultado la transformación de la propia identidad y puede también ser una oportunidad de reafirmar o reconstruir un mundo personal de significados que han sido cuestionados por la pérdida.

Susana Roccatagliata ante la experiencia de la muerte inesperada de su hijo afirma que a partir de este intenso dolor se encontró un sentido diferente a su vida. Una sensibilización al dolor de los demás que antes no tenía. *"Esta es mi realidad, estoy viva y tengo que hacer algo con lo que la vida me hizo. Uno crece con el dolor y aprende a valorar más la vida y es a partir de su memoria que se construye*" ENTREVISTA EN CHILE DEL LIBRO UN HIJO NO DEBE MORIR.

Estos cambios no suceden de un día para otro pero con paciencia y tolerancia se puede ir rehaciendo y fortaleciendo el Yo. Rescatando la esperanza, la confianza y reconstruyendo los vínculos que le unen a su familia y a la sociedad.

4.- Las Tareas del duelo de William Worden

William Worden, considerado como una autoridad en el tratamiento del duelo describe cuatro tareas fundamentales que toda persona que vive un duelo debe de hacer. Estas tareas siguen un orden, una secuencia que permite ubicar las áreas que se han trabajado con buenos resultados y cuáles son las que requieren de mayor atención.

1.- Aceptación de la realidad de la pérdida. Es el enfrentar el hecho que la persona amada ha muerto. Aceptar que no va a volver a verla. Acostumbrarse a su ausencia, a no escuchar su voz, a no recibir ni a darle su cariño. A perderla como persona pero también perder la complicidad y la confianza en ella. Ya no está, ni estará. La tarea del tanatólogo será validar el dolor del otro y acompañarlo delicadamente a que lo reconozca, acercarlo a que deje de negar la muerte.

2.- Reconocer las emociones y el dolor de la pérdida. Es la etapa de darse el permiso de expresar cada una de las emociones que se viven con motivo de la pérdida sin sentirse inadecuado. El reconocimiento de la tristeza es una oportunidad de reflexión. Identificar los miedos, la ira y hacía donde va dirigida, la alegría, añoranza enojo, etc. ¿Cuál predomina? Es el momento de sacar todo aquello que está atorado hablándolo las veces que sean necesario. Repetir y repetir, aceptar que tiene el derecho a hacerlo y no intimidarse por lo que los demás piensen. Hablar el dolor permite a la persona replantearlo y fortalecerse.

3.- Adaptarse a una nueva vida buscando la forma de hacerlo. En esta etapa, el doliente debe que acostumbrarse a vivir sin la persona amada con los retos que esto implica.

Es también un tiempo de reflexión, de perdonar al otro y perdonarse a uno mismo, de reconocer si es el caso, su responsabilidad en las causas que generaron la pérdida, es decir, trabajar la culpa que se vive cuando la persona ya no está con nosotros y nos inquieta la idea del "si hubiera". Es tiempo de definir cómo continuar la vida conmigo mismo y sin el otro. Para todos estos cambios será necesario una planeación de objetivos a corto plazo al principio y evitar la toma de decisiones drásticas como cambio de casa, de trabajo, etc. La adaptación a la nueva forma vida se hace poco a poco.

4.- Reacomodar emocionalmente la pérdida y continuar viviendo. Al paso del tiempo y con trabajo emocional se va encontrando nuevos sentidos de vida. Ante la nueva realidad sin el otro, me permite replantearme como persona en la medida que se deja salir la tristeza. Se puede aprender a disfrutar el vivir sin que esto signifique que se ha olvidado al ser querido que ya no está presente. Es un vacío que no lo va a sustituir nadie. Se restablece un vínculo emocional y espiritual nuevo con ella. Se le da un lugar muy especial en nuestra vida.

Cuando el doliente comienza a establecer nuevas relaciones podemos hablar de que está recuperándose.

CAPITULO 2
LA CULPA

El sentimiento de culpa es una de las emociones más destructivas y la mayoría de las personas la experimentamos en mayor o menor grado, tanto si es por algo que hayamos hecho o si es por algo que no hemos sido capaces de hacer. Tiene una gran parte de estigma social porque quien se siente culpable, forzosamente quiere sentirse responsable de lo sucedido.

Estamos acostumbrados a utilizar la palabra culpa como sinónimo de responsabilidad. La culpa puede generar duelos crónicos o duelos patológicos (de no ser tratada, puede convertirse en nuestra fiel compañera hasta la muerte).

Leon Grinberg afirma que la culpa es la principal saboteadora de la vida. "Hay dos clase distintas de culpa y no solamente una como se afirmaba: La Culpa Persecutoria y la Culpa Depresiva. Estas dos tipos de culpa se confunden y están relacionados con aspectos patológicos y normales de los duelos. La primera incluye las angustias de la posición esquizo-paranoide, mientras que la segunda implica un grado mayor de madurez emocional, sentimientos de pena y preocupación por el objeto, nostalgia y deseos de reparación" CULPA Y DEPRESION. LEON GRINGBER

Un proceso de duelo generalmente lleva consigo muchas culpas bien sea por acción o por omisión. Es el continúo auto reproche de que no se hizo lo suficiente para impedir lo inevitable o también el que no hicimos lo que otras personas esperaban.

"Si al menos me hubiera dado cuenta" "Si hubiera estado más cerca de él para impedirlo" "No lo traté como se merecía" "Lo ignoré muchas veces por atender mis ocupaciones" "No le di todo el cariño que necesitaba" "Tal vez si le hubiera dicho." Estas son tan solo unos de tantos arrepentimientos que se tienen ante la impotencia de haber perdido a una persona muy querida.

Para desbloquear esta culpa es útil que el doliente vuelva a la realidad de lo ocurrido y contextualice el momento de la muerte pero que no se centre solo en eso sino que piense cómo era su ser querido, cómo eran sus vidas y su relación, de modo que pueda aceptar que los accidentes pasan, que no dependía de él lo que ocurrió. La elaboración de este tipo de pérdida desde la razón va a tener mucho que ver con aceptar que las cosas ocurren, que no están bajo nuestro control y que en los accidentes casi siempre intervienen múltiples factores. Esto le permitirá elaborar mejor el duelo.

Miles y Demi (1991) han propuesto cinco clases de culpa que pueden experimentar los padres a quienes se les ha muerto un hijo:

En el caso que nos ocupa podemos mencionar la **Culpa cultural** en la cual la sociedad espera que los padres y la escuela los custodien y los cuiden. La muerte de un hijo es una afrenta a la expectativa social y puede generar este tipo culpa.

Culpa moral.- Se caracteriza por el hecho de que el padre cree que la muerte de un hijo se debió a alguna falta moral en su experiencia de vida presente o pasada, un castigo por sus acciones.

La Culpa por supervivencia.- Es la que se presenta con más frecuencia en los casos de los padres e hijos que sufrieron un accidente y el padre sobrevive. Sin embargo, esta culpa también la vemos en aquellos que han perdido a sus hijos de cualquier otra manera, porque lo esperado es que los hijos sobrevivan a los padres. El progenitor se siente muy mal por ser él el que está vivo y desearía morir a cambio de que viva su hijo. Como esto no es posible, las culpas son más difíciles de perdonarse.

La Culpa por recuperación.- Se presenta en algunos padres cuando dejan atrás su duelo y desean seguir adelante con su vida. Creen que esta recuperación, en alguna manera deshonra la memoria del hijo fallecido y que la sociedad puede juzgarlos de manera negativa. Es el planear la vida futura sin el ser querido y sentir que se le traiciona por hacerlo.

"Es diferente el manejo de la culpa dependiendo la causa de la muerte de un hijo. La muerte por accidente a menudo lleva a los padres a cuestionarse qué tanta responsabilidad tuvieron ellos en el hecho y por lo tanto el manejo de la culpa puede ser más complicado" Zita Beatriz Chao Ebergenyi Manual para padres en duelo. Grupo de Autoayuda pag.160

En el caso de la Guardería ABC está también presente la culpa al "otro" a quien se le reprocha por ser el responsable del incendio y que no ha sido debidamente castigado por esa falta y negligencia. Se viven "no escuchados" no tomados en cuenta dentro de la sociedad, como si el accidente en la guardería hubiera dejado de "ser noticia" como si a nadie le importara la gran pena que viven ante la muerte de sus pequeños.

Esta culpa de alguna manera está retrasando y obstaculizando el duelo porque gran parte de su enfoque y energía está en eso, en conseguir que se castigue al responsable. Esta actitud provoca mayor desolación interior y desesperanza por la posibilidad que ven que prevalezca la impunidad y no permite un avance hacia la aceptación de su pérdida, a visualizar un estado de vida de más paz y menos dolor.

A este respecto, Alba Payás Puigarnau dice que de acuerdo a su experiencia clínica, la búsqueda de la justicia a través de los medios legales o de otro tipo, alarga el proceso del duelo y detiene la sintomatología impidiendo la recuperación

"A medida de que se acerca el proceso legal, el malestar acrecienta, reactivando recuerdos y emociones que generan mucha ansiedad. La fantasía de que el litigio producirá alivio no siempre se confirma" Pág.149

La Culpa ante una Muerte Catastrófica

Existen básicamente dos tipos de muerte: la súbita o inesperada y la anticipada o anunciada.

Sobre la muerte anticipada podríamos hablar de una enfermedad terminal en la cual se está prácticamente consiente que en un tiempo no lejano el enfermo va a morir. La sacudida emocional es prolongada y destructora pero esta circunstancia le permite a él y a los familiares ir haciéndose a la idea y prepararse de la mejor manera posible para este desenlace. Se cuenta con tiempo suficiente para resolver asuntos pendientes, compartir experiencias, agradecerse mutuamente su existencia y sobre todo, despedirse.

En el caso de una muerte inesperada como es el de los niños de la guardería ABC y por ende catastrófica, no es así. Son muertes que parecen injustas y sin sentido, porque el hecho de que se haya presentado de una manera súbita y sin aviso, no les permite hacer el cierre, ni despedirse. Aunado a esto, otro factor importante a considerar, es la violencia, mutilación o destrucción que haya sufrido el cuerpo.

Los padres están unidos a sus hijos por un amor incondicional que no se da en ninguna otra relación, tanto que este hijo constituye, para la gran mayoría de ellos, su razón de vivir. Cuando la muerte ocurre de forma súbita e inesperada, el impacto emocional es tan fuerte que la persona puede perder la razón o hasta la propia vida.

Al dolor de la muerte injusta e inesperada del hijo, se suma la culpa por no haber podido evitarla, la rabia por la injusticia, la desesperanza por la posibilidad que ven de que prevalezca la impunidad. Los pensamientos recurrentes del “si hubiera” no los dejan en paz.

Si a esto le sumamos el manejo que algunos medios de comunicación y redes sociales dan a este hecho exponiendo de manera poco respetuosa el sufrimiento, el deseo de venganza y la rabia de los padres, dejándolos indefensos ante el escudriñamiento social, la carga emocional es más grande.

El doliente se ve atrapado por el torbellino de emociones y sentimientos. Reconstruye obsesivamente en su mente la imagen del hecho, le da vueltas, tratando de comprender, buscando la posibilidad de regresar el tiempo y de alguna manera borrar lo sucedido.

La tragedia de muerte y la separación puede destruir en la persona que lo sufre su mundo interno de valores, su confianza, su visión ante la vida. Entre los problemas que más frecuentemente encontramos con los sobrevivientes tenemos la separación de la pareja, alcoholismo e intentos de suicidio. Los núcleos familiares tienden a desmoronarse. Hay una falta de sincronización porque cada uno reacciona en tiempos diferentes al dolor. El “otro” es responsable de lo sucedido, y casi todo se vuelve un reproche. En la vida hay un gran cambio, lo que se fue antes del accidente y lo que se es después de él.

CAPITULO 3

TESTIMONIOS

"Andrés era mi hijo único. Un hijo planeado muy deseado, y me lo quitaron. Me lo mataron el 5 de junio. ¿Quién me lo mató? La impunidad y la corrupción que predominan en este maldito país. Eso me lo mató. Ahora, ¿qué hago sin mi hijo? Quiero darle sentido a la muerte de mi hijo y a la muerte de estos niños. Quiero que, en medio de esta desgracia, salga algo bueno para los demás niños, para los que están con nosotros y los que vienen."

Patricia Duarte, "*Nosotros somos los culpables*"

A poco más de cuatro años de la tragedia, la situación física y emocional que viven los padres de los niños que murieron en el incendio de la guardería ABC puede entenderse por los testimonios que hoy día manifiestan.

¿Han recuperado las emociones que tenían? ¿Han replanteado su vida? ¿Han podido reacomodarse a un nuevo mundo y buscar nuevos proyectos? ¿Qué han hecho con su tiempo para aliviar su pena? ¿Han superado la depresión o continúan bajo medicamentos? ¿Cómo es su día a día? La ansiedad, la culpa, ¿han disminuido?

¿Continúa la tristeza, el llanto, el abandono de responsabilidades? ¿La ira está presente? Ante la aceptación, ¿cómo visualizan su futuro? ¿Cómo han reconstruido su mundo personal con este duelo? ¿Han encontrado el sentido de vivir y la trascendencia después de este tiempo?

Estas preguntas encuentran respuesta en los testimonios que a continuación se exponen.

Domingo 2 de Junio 2013
Periódico La Jornada (Periódico digital 04/06/2013 a 4 años de la tragedia de la guardería ABC por María Aranzazu Ayala)

Ofelia Vázquez Ruelas madre de **German Paul**, quien tendría hoy 8 años, quedó embarazada y su hijita, nació hace un año el mismo día que su hermano. "Casualidades de la vida, los celebraré a los dos: ella está conmigo, a mi hijo me lo arrebataron hace 4 años"

Aquel 5 de junio le dijeron que su hijo estaba en el Hospital Chávez. Cuando entró en la sala infantil, recorrió el pasillo aterrorizada. *"Nunca se me olvidará esa imagen; fuimos pasando muchas camas, volteaba y veía bultitos negros en cada una. Eran niños quemaditos, cubiertos de hollín. El último era el mío, pero yo no lo vi quemado, lo vi blanco con su pielecita levantada, desnudo con un tubo en la boca. Le pregunté al doctor si me podía oír, me dijo que estaba sedado por las quemaduras. Y yo le pregunté: ¿Cuáles quemaduras? El médico nomás me dijo:*

Siéntese señora, su hijo está realmente grave. Tiene lesiones internas y externas, Lo vamos a operar"
21

A la mañana siguiente, el médico confirmó los peores presentimientos. Le preguntó: *¿Viene sola? Ella contestó: "No, doctor, aquí está mi mamá*." *El médico miró* a *su madre:*

"Señora, su *hija la va a necesitar mucho porque Germán Paul acaba de fallecer. Ella se derrumbó: "Mi hijo no puede fallecer doctor, es nuestro único hijo, por favor, no puede"*

Al igual que las otras madres de los niños de la guardería ABC, ha vivido sumida en la depresión, medicada, con terapias siquiátricas y sicológicas: No dormía y cuando cerraba los ojos imaginaba la escena de los niños adentro de la guardería quemándose. Han sido años de tratamientos. "*Nos ha afectado mucho la falta de justicia. Son cuatro años y seguimos en la lucha. Hicimos el trabajo de la PGR. Ya demostramos que el incendio fue intencional. ¿Qué esperan para meter a la cárcel a los culpables?"*

Julio César Márquez acude regularmente a visitar la tumba de su hijo **Yeyé, Julio César Márquez Baéz**. Ahora está preparando el acto de aniversario y la vigilia del l4 de junio con sus compañeros del Movimiento 5 de junio y de Manos Unidas: *"varias familias han tenido otros hijos, nosotros no hemos tenido ni vamos a tener. A mi esposa le sacaron la matriz el año pasado. Todos sabemos que un hijo no sustituye a otro. Nuestra vida estaba planeada como era antes con mis tres hijos pero uno ya no está. Esta ausencia nos ha dejado un hueco enorme en la familia. Yo no soy nada fuerte. Si me mantengo en pie es porque tengo por quien vivir"*

Hace cuatro años decidió dedicarse en cuerpo y alma a la lucha por la justicia. Ninguno de los 37 responsables está en la cárcel, ni siquiera han sido sentenciados. Su vida familiar dio un vuelco. Desde la pérdida de su hijo, su esposa **Estela Báez Gil** padece profundas depresiones y un desorden de disociación psicótica, evasión de la realidad y pérdida de la memoria. *"A los seis meses de haber muerto mi hijo empezó con desmayos. Ella nunca había tenido problemas de salud. Luego empezó a escuchar voces. Después de cada aniversario hemos tenido que internarla. En Guadalajara dos veces en el hospital San Juan de Dios, donde le dieron terapia con shocks eléctricos, que le dañaron la memoria, y en el 2011 en la ciudad de México, en el Instituto Nacional de Psiquiatría" "El año pasado en Oceánica, por el consumo excesivo de medicamentos. Hemos sufrido mucho"*

El desorden mental que sufre ha provocado que vea a Yeyé en otros niños que van por la calle. La última vez intentó quitarle un niño a una señora, pensando que era su hijo. La gente se le fue encima, la golpearon, quedó tirada en el suelo: *"Yo sé que no estoy bien. Es vivir la culpa. No lo puedo evitar. No tengo la suficiente fortaleza para aprender a sobrellevar esto. Pienso en mis otros hijos. Han vivido este proceso tan largo y tan feo. Perdieron a su hermano y también están perdiendo a su madre, viendo como me desmayo, viendo a una mamá loca. No me gusta la palabra, le tengo miedo, pero tienen una mamá que de repente no está en sus cabales. Yo no acepto la muerte de mi hijo. No puedo aceptar que un niño sano, tan cuidado y tan amado, de repente ya no está. ¿Cómo es posible que en el lugar que lo teníamos seguro, allí haya muerto?"*

Julio César, Estela y sus hijos acuden a terapia todos los días. La niña tiene nueve años y padece enuresis nocturna; el niño 13, y tiene dificultades para expresar sus emociones. Estela también recibe tratamiento de varias enfermedades físicas. Los cuatro se reúnen a la hora de la cena. Los niños se van a dormir y por primera vez en mucho tiempo ella parece entusiasmada con la rutina: *"Ellos son mi motor".*

Detrás de esa cifra de 49 niños muertos es imposible mencionar lo que verdaderamente hay en cada familia. Es una onda expansiva que aún sigue lastimando.

Nueva esperanza

La vida sigue. Y aunque las heridas no cierran, 12 mamás tienen un nuevo bebé y cuatro están actualmente embarazadas. **Patricia Duarte Franco** tiene siete meses. Es niño. Vive sentimientos encontrados. Por una parte la felicidad de ver a su bebé y por otra, el duelo sin terminar de la muerte de su hijo **Andrés Alonso García**, de tres años: La ausencia sigue doliendo, sigue causando daños emocionales y físicos. *"Mientras no llegue la justicia no vamos a descansar. No podemos olvidar ni perdonar".*

Patricia mantiene intacta la habitación de su hijo. No ha podido mover ni su ropa ni sus juguetes: "Lo siento, escucho sus pasos, sus risas."

Juana Luna Hernández mamá de **Jonathan** explica que un investigador estadounidense contratado por los padres dolientes afirma que el fuego fue provocado. *"A raíz de ahí, el dolor es muy grande porque te das cuenta que el gobierno omitió muchas cosas. No buscamos venganza queremos la verdad de lo que sucedió en la bodega de Hacienda donde inició el incendio"*
En minutos el fuego acabó con los sueños de 130 familias.

María de Jesús Corona Padilla mamá de **Paulet Daniela,** *"Siento que mi vida quedó ese 5 de Junio del 2009. Ahí me quedé atorada, siento que los días no han pasado, que el dolor es igual. En la noche sigo teniendo pesadillas. A cuatro meses del incendio mi hija cumpliría 3 años. Le hice una misa en el mausoleo y fue entonces cuando me di cuenta realmente que yo ya no la tenía y que no la iba a volver a tener. Fue una recaída que di. No festejamos Navidad ese año ni la hemos vuelto a festejar, no pusimos arbolito. Yo sé que tengo otro hijo, pero me costaba mucho trabajo que la casa se viera diferente sin estar* ***ella.*** *Ese día no pude dormir, me levanté, grité. Fue el peor año de toda mi vida porque me habían quitado algo que yo amaba, la razón de seguir adelante. Son muchos momentos de dolor que hemos vivido"*

Iram Fuentes Avendaño papá **de Camila** fallecida y **Emilia** sobreviviente: *"A raíz del accidente mi esposa y yo tomamos la mejor decisión, acercarnos a Dios. Esto nos ha ayudado mucho, nos ha fortalecido porque sinceramente sin Dios no podríamos con nuestras fuerzas."*

Cindy Cervera la madre, dice: *"Era una niña muy especial, la recuerdo con mucho gusto. Cuando veo sus fotos me da mucha tristeza y pienso que tendría tantos años pero sé que Dios no se equivoca y tengo la esperanza de volverla a ver y la esperanza al recordar lo que viene en la Biblia que podremos ver a quienes murieron en Cristo. El saber que va a estar ahí me da gusto y ya no me siento triste, me consuelo."*

Rogelio Zavala Trujillo papá de **Santiago** expresa que cuando vienen las fechas simbólicas como el aniversario de la tragedia o el mismo aniversario de nacimiento, la navidad, día del padre, de la madre, o día del niño, *"es cuando me afecta muy duro al grado de sentir ansiedad. Es más la ansiedad cuando se está acercando la fecha que el mismo día. Quisiera que se borrara ese día, que nadie lo mencionara. Desde finales del 2009 he estado en tratamiento psiquiátrico. Sí calma la ansiedad, tal vez no siento la diferencia en el día a día pero si por algo no llego a tomar las medicinas me doy cuenta de que las necesito."*

"Perdí el trabajo, lo abandoné. Abandoné la casa, anduvimos como nómadas de casa en casa sin llegar a tener un lugar establecido. Vino la muerte de Santiago y nos destruyó todo, acabó con nuestra rutina, con nuestras expectativas. Fuimos defraudados fuertemente, nos dieron un golpe muy duro, casi nos matan a mi esposa y a mí. Pero vamos. Me duele que no esté aquí pero para allá vamos todos, tal vez no sea mi momento pero cuando lo sea lo voy a aceptar de inmediato y pues ya estaré con él."

Mariana Othon Espinoza mamá de **Juan Carlos:** *"Mi familia se desmoronó por completo Ni mi esposo ni yo supimos cómo enfrentar esta situación. Nosotros como pareja muy mal, cada quien por su lado. Mi esposo cayó en vicios, yo no sabía cómo ayudarlo."*

"Mi cabeza vuelta loca. Cuando sucedió el accidente quedé con un trauma de la impresión de su cara, de cómo terminó. A mí me dolió mucho pero empecé a tomar terapia porque me dijeron que tenía que recordarlo bonito. Sí me sirvió, no sé qué practicaban conmigo. Es un método que estuvieron utilizando con varios papás para ayudar a no borrar la imagen sino a quitar el trauma."

Martha Dolores Campuzano mamá de **Santiago de Jesús:** *"Sí, el vacío es devastador, los hijos no son medicina. Santi sigue faltando en nuestra casa, hay un silencio muy grande en nuestras vidas. Si pudiera decirle algo le diría que me perdone por no llegar a tiempo. Yo le prometí estar ahí a las 2:45 hora en la que sucedió la desgracia. Le diría que lo amo, que lo extraño y que me perdone. Que me perdone porque él confió en mí y yo lo dejé en un lugar no adecuado."*

María Josefina Carretas Chávez mamá de **Daniela Guadalupe** y asistente educativo de la guardería expresa que desde que estaba embarazada su esposo le pedía que dejara de trabajar.

"Yo le decía que solo faltaban seis meses para salir de ahí. Uno piensa que los tiene muy seguros porque están cerca de ti, a solo tres metros, y no pude hacer nada y el sentimiento que queda, el haber estado tan cerquita y no haber podido responder como mamá"

María Josefina era la maestra del área de maternal del ABC, logró salvar a los bebes que tenía a su cargo, excepto a una pequeña de diez meses de edad. Tampoco pudo sacar a su hija Daniela de dos años.

Narró que el día del incendio ella escuchó la chicharra y creyó que era un simulacro, Al darse cuenta que salía humo de las orillas de la lona superior, inmediatamente comenzó a depositar a los bebés en las 2 cunas y con la ayuda de una de las encargadas de limpieza sacó a los niños en la oscuridad, con el humo y casi sin poder respirar. Cuando regresó por su hija, ya no la encontró. *"Yo no puedo imaginarme a Daniela de otra forma, más que moviendo los brazos, asustada y gritándome que la ayudara, porque ella sabía que yo estaba allí….."*

María sufre la muerte de Daniela y el sentimiento de culpabilidad por no haber podido salvarla pero asegura que hubiera sido peor que viviera en condiciones de dolor por sus quemaduras.

Daniela Guadalupe vivió 21 días después de ese fatal día y su padre **Guadalupe Armando Reyes Sotelo** nos dice hoy: *"Ya son casi cinco años, tengo tantas preguntas que no me he podido resolver, que no he encontrado la respuesta en ninguna parte, y todavía me faltan muchos años para encontrar las respuestas. ¡Pero las voy a encontrar! Hay tantas cosas que no comprendo todavía ¿Cómo pasaron las cosas? ¿Por qué a mi hija? ¿Por qué de esa forma?* "

"Yo me encerré en mi casa, yo me encerré. Fui con doctores, con psicólogos, fui porque mi esposa me lo pedía. Mi esposa es una persona muy fuerte, yo la admiro, mi esposa pudo haber caído pero al ver como estaba yo, ella no se dejó caer. Al ver como trataba yo a mi hijo, como nos estábamos separando, ella no se dejó caer." "Más de un año estuve yo fuera de la realidad, más de un año. Me la pasaba con pastillas que me daba el psicólogo. Era como un robot, todos los días era una rutina, me levantaba para llevar a mi hijo a la escuela y regresaba a dormir. Me levantaba de nuevo para ir por él y regresaba a dormir otra vez. No me podía mantener despierto. Un año aguantando así. Fui egoísta encerrado en mi dolor, pensando en lo que perdí, en el coraje que traigo, porque todavía lo traigo, ese nadie me lo va a quitar. Fueron muchas cosas las que me pasaron, fueron muchas burlas…."

"Estoy enojado con todo el mundo. Estoy enojado hasta con mi religión, yo dejé de visitar mis creencias, dejé de creer. Cuando veía a mi hija muy mal le gritaba a Dios ¡Ya llévatela, sin que sufra ya! Yo nomás sé que mi hija está bien, no está sufriendo. A pesar que yo sé que si mi hija hubiera vivido en esas condiciones, yo sé que ya no era vida para ella."

Adriana Villegas Yañez mamá de **Héctor Manuel** sobreviviente, nos dice: *"Ha sido muy difícil estos cuatro años. Psicológicamente tenemos altas y bajas. A veces estamos bien y otras no tan bien pero tratamos de hacer el esfuerzo de estar lo mejor sanamente posible porque tenemos mucho trabajo con los niños".*

"Los dos primeros años fue muy difícil con Héctor. De los hombrecitos que quedaron vivos es él el más afectado. Tiene el 60% de su cuerpo injertado y el 40% que quedó fue utilizado alrededor de 4 o 5 veces, entonces quedó afectado igual y todo su cuerpo al 100% está dañado. Yo tengo prohibido llorar y tengo prohibido enfermarme. Yo tengo prohibido todo. Ahorita me enfoco en mi hijo, voy a sacarlo de esto."

En los 11 testimonios expuestos podemos observar que están presentes emociones primarias innatas que se han contaminado por la tragedia y que hablan de duelos complicados.

Dolor que se ha vuelto **sufrimiento**
Miedo que se contaminó en **ansiedad**
Tristeza, transformada en **depresión**
Ira, en **rencor y resentimiento.**

"Se pierde un hijo… pero se tiene que seguir viviendo"
Julio César Márquez, papá de Yeyé

VISITA A HERMOSILLO

Con el fin de conocer un poco más de cerca a los padres que sufrieron la pérdida de sus hijos en la guardería ABC acudimos a Hermosillo, Sonora.

Fue posible entrevistar a algunos de ellos, por lo que elaboramos un cuestionario que consideramos nos permitiría apreciar cómo se encuentran al día de hoy y qué tan elaborado tienen su duelo.

La experiencia de estar en el lugar de los hechos y convivir con varios papás fue extraordinaria. Nos pudimos dar cuenta que por muchos lugares de la ciudad la tragedia de la guardería está presente. Grandes espectaculares arriba de las casas con la foto del niño o niña que falleció. Calcomanías en los coches que representan inconformidad porque no se ha castigado a los culpables de la tragedia. Convocatorias para la marcha que se llevará a cabo en el 5º aniversario del suceso. Plazas adornadas con las 49 fotos y cruces de madera que corresponden a los niños que murieron, y por supuesto, la guardería tal y como quedó el 5 de junio del 2009 con excepción de que están expuestas las fotos de todos aquellos que fallecieron en ella. Buscan que los Sonorenses no olviden la peor tragedia ocurrida en el estado.

Estas imágenes corresponden a las que vimos dentro de los hogares que visitamos. Son como santuarios repletos de sus fotos, de su ropa y sus juguetes que los vinculan a ellos. Todo lo que pueda conservar su recuerdo, como por ejemplo, el papá

de uno de los niños que tiene el brazo tatuado con la carita de su hija acompañada de angelitos. Algunos llevan diariamente una placa colgada al cuello o botones prendidos a la ropa con la imagen del hijo gravada o en fotografía.

En el **"Movimiento Ciudadano por la Justicia 5 de Junio"** y **" Manos Unidas por nuestros niños"** están reunidos padres y madres de niños y niñas fallecidos con el objetivo de que se haga justicia, se castigue a los responsables de este hecho; que no quede impune, y que de por vida, los niños lesionados reciban atención médica.

Pertenecer a estas agrupaciones favorece que estén unidos y muy activos en la lucha por un objetivo común. Las marchas que llevan a cabo se viven como la mínima acción que pueden hacer para pedir a gritos justicia para sus hijos. Las juntas con este fin son asiduas, su participación en las redes sociales es a diario con el interés primario de buscar que la tragedia del incendio no se olvide, ni suceda "Nunca Más".

Sin embargo, se observa que este sentido de vida que comparten, para muchos es "el sostén" que les da la energía de vivir. Este fin que persiguen los mantiene en un constante duelo porque los sentimientos de tristeza, dolor con enojo, y depresión están presentes al día de hoy. La vivencia es tan fuerte que pareciera que no ha pasado el tiempo desde aquél fatal día.

CUESTIONARIO DE LA ENTREVISTA

1.- A lo largo de estos años, ¿Qué tipo de apoyo has recibido? (Psicológico, Tanatológico, Familiar, Grupos de Autoayuda, Redes Sociales, etc.).

2.- De todas estas, ¿Cuál consideras que te sirvió más? ¿Por qué?

3.- ¿Te has sentido comprendido en tu dolor?

4.- ¿Te ha sido posible retomar tu vida cotidiana?

5.- ¿Consideras que disfrutas tu vida en familia?

6.- ¿Cómo sientes que te cambió la experiencia de esta tragedia?

Todos los casos que tuvimos oportunidad de conocer reportaron haber recibido apoyo tanatológico, psicológico, psiquiátrico, y pertenecer a algún grupo de autoayuda. Coincidieron que en un principio no lo consideraron necesario. Pensaron que podían salir solos adelante, pero con el tiempo, una vez que salieron del aturdimiento en el que se encontraban, fueron poco a poco buscando ayuda. Hoy en día continúan con esta ayuda gran parte de ellos. El Seguro Social de Hermosillo y el Hospital Chávez son unos de los lugares de consulta pública donde los atienden psicólogos y psiquiatras. Ahí les administran antidepresivos, ansiolíticos y los medicamentos necesarios para contrarrestar los efectos secundarios.

En su momento, el apoyo psiquiátrico fue el más utilizado debido a la necesidad de los medicamentos pero hoy en día la terapia psicológica y tanatológica son con las que se sienten más reconfortados. En cuanto a los grupos de apoyo algunas personas

expresaron que les hacía bien escuchar las historias de las demás personas pero que sintieron que hacía falta una atención personalizada por lo que la combinaron con la terapia.

Las redes sociales tuvieron y tienen hoy en día un lugar muy importante porque es a través de muchas de ellas que los padres se comunican con personas conocidas y también desconocidas que con mensajes directos día a día les ofrecen su apoyo moral con palabras que los hacen sentir comprendidos y respetados en su dolor.

Este medio también tiene su contraparte porque hay personas, que no tienen la sensibilidad de entender este dolor y aprovechan para mandar mensajes que expresan su fastidio, que los culpan de lo sucedido por haberlos inscrito en esa guardería o que simplemente agreden por el gusto de hacerlo.

Las personas a quienes entrevistamos expresan de manera general haberse sentido y sentirse comprendidos en su dolor por su familia, sus padres y hermanos. Asimismo, redes de apoyo de las escuelas de sus otros hijos, y de la iglesia han estado presentes. Sin embargo, también nos dicen haber tenido contacto con gente indiferente, que no le da importancia a lo sucedido, que no lo entiende, y no se cuestiona la trascendencia del suceso.

Otra manera de no sentirse comprendido en el dolor es la que nos mencionan algunos papás a quienes se les han acercado personas para hablar de Dios. Familiares y amigos que en su manera de consolar expresan cosas como: *"Debes aceptar lo sucedido porque Dios sabe por qué hace las cosas*" o *"Estos son los designios de Dios y no debes cuestionarlos".* También, *"Ya no llores porque no lo dejas descansar"* Estos comentarios han sido poco acertados.

Retomar la vida cotidiana como antes, no ha sido posible en la mayoría de los casos que tuvimos acceso. Expresan que el 5 de junio fue un parte aguas en sus vidas. Un cambio radical. *"Se detuvo el tiempo"* expresa uno de ellos. *"Se acabó la vida"* dice otro. *"Algo se perdió"* Las cosas ya no son igual porque el dolor, la tristeza y la culpa por no haber salvado a sus pequeños forman parte de sus pensamientos.

Esta situación claramente se agudiza cuando se acercan los cumpleaños de los niños o el aniversario del incendio, nos comentan. *"Este sufrimiento es como un ciclo hay momentos malos y otros menos malos que me permiten pensar bien"*

Afirman que el sentido que tenía la vida antes ya no es igual. La ilusión de las fiestas navideñas, el carnaval, el ir a la playa por ejemplo, no se vive de la misma manera. Se perdió el interés, la emoción que había antes por hacer las cosas y disfrutarlas en familia.

La rutina diaria también es diferente porque a raíz de la tragedia algunas mamás que trabajaban ya no lo hacen. Otros destinan parte importante de su tiempo a reunirse en las marchas y juntas, viajes continuos a diferentes estados de la república y la capital con el fin de hacer conciencia y justicia.

"El reintegrarnos a la vida cotidiana ha sido muy reciente en mi familia. Puedo decir que ha sido apenas hace dos meses que mi esposa se ha sentido mejor y que hemos podido asumir los roles cada quien", nos platica un padre.

Muy ligado a este punto está el poder disfrutar la vida en familia. Observamos que esto está en proceso. *"Hacemos lo posible por hacer una vida normal, hay algo que no… es un vacío que no puedo explicar"* nos dice una mamá. En los casos en que hay otros hijos ha sido más fácil pero para estos hermanitos su vida cambió notablemente:

El impacto tan devastador que la muerte del hijo provocó en sus padres hizo que quedaran sumidos en un profundo dolor. La atención a sus demás pequeños disminuyó notablemente. Estos niños no solo perdieron al hermano, perdieron además al amigo de juegos, al cómplice, en algunos casos al compañero de habitación y también en cierto modo, perdieron a mamá y a papá. Su vida se transformó de manera radical. Quedaron de alguna forma "secuestrados" en este duelo en el que viven rindiendo culto al recuerdo del hermanito fallecido. Sus actividades giran alrededor de fotografías, altares, visitas al panteón, reuniones con familias de los otros niños que también murieron en la guardería, y que se juntan para organizar los eventos, entrevistas y marchas por la justicia. Un punto muy positivo a este respecto es que muchos de ellos están recibiendo atención psicológica, nos dicen los papás.

Por otro lado, existen matrimonios que a raíz de la tragedia se separaron definitivamente. Algunos están distanciados porque de una manera u otra se acusan en silencio y no comunican sus temores, ni sinceran sus sentimientos. Esta situación les ha traído como consecuencia el aislamiento de la pareja. Ya no confían uno del otro. *"Nunca tocamos el tema, porque sé que cuando se acabe esto (la lucha por justicia) van a pasar otras cosas aquí en mi familia"* nos dijo uno de los padres muy dolidos.

Con respecto a cómo sienten que cambió su interior la experiencia de esta tragedia, obtuvimos respuestas variadas. Hubo quien nos expresó estar siempre muy alerta de manera instintiva al entrar a lugares públicos, checar salidas de emergencia, extinguidores y seguridad del lugar.

Para algunos papás, el cuidado de los niños lo consideraban como una tarea correspondiente al rol de la madre. *"Ahora no, son mis hijos y doy la vida por ellos"* nos dijo uno de ellos.

Otro de los padres expresó: *"las dificultades vividas durante todos estos años y el hacer el rol de padre y madre a la vez nos unido mucho a la familia, ha fortalecido los lazos de unión entre todos nosotros." "Hay un antes y un después. Hoy me quedo disfrutando cualquier momento con mis hijos*". "Como persona no he cambiado, pero *hoy me preocupo más por las cosas." "Quiero que cambien para bien. Admiro a esas personas que no esperan que suceda algo para hacer algo"* nos dijo.

Una mamá nos compartió haberse vuelto mucho más sensible a las pérdidas y tragedias sufridas por personas conocidas o ajenas y que antes pasaban sin dejar huella. Hoy tiene la empatía que permite la comprensión del dolor en los demás. *"Con la tragedia que viví ahora comprendo y soy sensible al dolor de quien ha sufrido una pérdida como la mía"* expresó.

"Pero también he cambiado en otra forma, porque me he vuelto intolerante a los problemas familiares cotidianos. Ya no tolero que no se solucionen en el momento. Lo que se pueda resolver que se haga. No dejar las cosas para después. Esto lo hago porque deseo una vida mejor."

"Los obstáculos que he vencido para hacer mi vida lo más normal posible han sido muchos. Pasé por la etapa de mucho enojo, ira y agresión. Esa etapa que saca lo peor de uno mismo y eso no me gustó. Por esa razón es que acudí al psicólogo y logré superar esa rabia."

Pero, en otros papás, no se aprecia todavía un cambio muy positivo. Se perciben poco consecuentes, callados y enojados. Algunos de sus compañeros comentan que no han podido rescatar su vida. Sienten tanta rabia que no les gusta ver que hay quienes están pudiendo salir adelante con su duelo y hacen daño con sus comentarios.

Este dolor que se manifiesta en enojo es tan grande que lo evitan estando activas en la lucha por justicia y mientras estén ocupados en esto "no lo enfrento" nos dijo una mamá. Ella no sabe cómo reaccionará cuando esta lucha termine.

CAPITULO 4
CONCLUSIONES

Visto a través de los ojos de la Tanatología es posible entender que aunque ya han transcurrido 4 años y 9 meses desde la tragedia ocurrida en la Guardería ABC de Hermosillo, Sonora, el dolor y el enojo forman parte del diario vivir de algunos de los padres que perdieron a su hijo en el incendio. Los recursos tanatológicos, psicológicos y de grupos de autoayuda han estado a su alcance y han sido de mucha apoyo. Sin embargo, el reintegrarse a la cotidianidad, a rescatar la motivación por vivir, a disfrutar su convivencia de pareja y familia sigue siendo una tarea que no logra completarse.

La experiencia de visitar a algunos padres en Hermosillo nos permitió darnos cuenta de la gran necesidad y disposición que tienen de que se les escuche, de comunicarse, de relatar con detalle los difíciles años que han pasado, las enfermedades que hoy en día padecen como resultado de lo sucedido.

Expresaron sus miedos y preocupaciones de una manera muy clara y permitiendo que sus emociones afloraran. Hablaron de su necesidad de sentirse bien, de su preocupación por no poder atender a sus otros hijos como lo hacían con anterioridad, de no saber si algún día se van a sentir mejor y si conseguirán aprender a vivir con este dolor.

El duelo es propio. Cada caso es único, individual y cada persona lo vive de forma y en tiempos diferentes. Por lo que pudimos observar, el recuperar la paz interior a través del perdón, el llegar a la aceptación de una pérdida tan fuerte como la que vivieron estos padres despojados representa mucho trabajo interior y voluntad de lograrlo porque no solo fue una muerte a destiempo sino que las circunstancias que rodearon a la pérdida de 49 niños, implican imágenes y recuerdos de un terrible impacto.

Un ingrediente más y de mucho valor para que no pueda avanzarse en el duelo es la Culpa. La culpa a uno mismo, al otro, a los otros. Es la tortura constante de pensar que esta tragedia puedo haberse evitado. No aceptan que haya sido un accidente, tampoco que se haya provocado de forma deliberada pero sí buscan activamente que los responsables, los que no hicieron bien su tarea, sean castigados.

La angustia regresa al recordar lo sucedido porque no es posible organizar mentalmente el evento. Fue un duelo colectivo en donde el manejo y la intervención en crisis no pudieron llevarse a cabo satisfactoriamente. Hubo una total desinformación y falta de control. De hospital en hospital fueron muchas las horas que pasaron confundidos buscando a sus hijos con esperanza de encontrarlos vivos y con bien. Reportes médicos que se contradecían dando un día buenas esperanzas de vida, y otro, desmoralizadoras noticias incluyendo su muerte.

Estas razones y muchas más malas experiencias que han vivido en estos casi cinco años propiciaron que el duelo se complicara y se convirtiera en un duelo agudo o patológico porque la gran mayoría de ellos están con tristeza estacionados en sus recuerdos con manifestaciones claras de depresión, trastornos físicos y psicológicos dificultad para conciliar el sueño, y demás síntomas que hemos venido mencionando a lo largo de este trabajo.

Desconocemos cómo han elaborado las pérdidas previas y los vínculos afectivos con la figura primaria de los padres que nos ocupan, elementos importantes que definen un duelo patológico. Las entrevistas se abocaron a tratar únicamente sobre el fallecimiento de sus pequeños en el incendio, a reconocer y a validar sin perjuicios cómo están haciendo su duelo.

Entendemos que el fin común que les ocupa a estos padres que sufren es el que se haga justicia a sus hijos. Sin embargo, no podemos afirmar que ese continuo contacto que tienen para organizarse en sus reuniones y marchas, preparar los aniversarios o recordar juntos el incendio cada día 5 de mes sea el mejor camino para lograr la aceptación de la pérdida porque viven y reviven en grupo la tragedia de muerte de sus hijo. Como hemos mencionado con anterioridad, también es un medio para evadir enfrentarse a su dolor. Con el tiempo se verá cuánto retarda la aceptación de su pérdida.

Los padres de los niños de la Guardería ABC han sufrido mucho. Deseamos que logren replantarse y reacomodarse a una nueva vida, a establecer un vínculo entre lo sucedido y su futuro, volver a conectarse en el aquí y el ahora, así como conseguir entusiasmarse en nuevos proyectos.

Es imposible no mencionar a los niños que sí sobrevivieron al incendio pero que sus condiciones físicas y psicológicas se encuentran mal. Los padres de esos niños viven también un duelo muy difícil porque no solo cambió su modo de vida sino que llevan el sufrimiento de ver a sus hijos sufrir también. Igualmente, estos padres son miembros activos de las dos asociaciones que buscan justicia.

BIBLIOGRAFIA

- Bucay Jorge, El camino de las lágrimas, Editorial del Nuevo Extremo, S. A. de C. V., Buenos Aires, Argentina, 2011.
- Fonegra de Jaramillo Isa. De cara a la muerte. Editorial Andres Bello 2001
- Ibarra Patricia, La Ausencia, Cuándo un ser querido se va, Editores Mexicanos Unidos, S. A. México, 2013.
- Frankl Viktor E. El hombre en busca de sentido Editorial Herder S.A. Barcelona
- Kübler Ross Elisabeth, Sobre la Muerte y los Moribundos, Grupo Editorial Random, Barcelona, 2012.
- Kübler Ross Elisabeth, Una luz que se apaga. Editorial Pax, México
- O'Connor Nancy, Déjalos ir con amor, La aceptación del duelo, Editorial Trillas, S. A. de C. V., México.
- Manual para padres en duelo. Universidad Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores. Academia de Extensión Universitaria
- Payás Puigarnau Alba, Las Tareas del Duelo, Psicoterapia del duelo desde un modelo integrativo-relacional, Editorial Paidós, España, 2010.
- Rittner Marcelo, Aprendiendo a decir adiós, Cuando la muerte lastima el corazón, Editorial Grijalbo, México, 2013.
- Roccatagliata Susana, Un hijo no puede Morir, La experiencia de seguir viviendo, Editorial Grijalbo S. A. de C. V., Santiago de Chile, Octava Edición 2002.
- Rodríguez Ortiz Imelda Ana (coordinadora), Padres en duelo, Recuerdo y asombro. Universidad Nacional Autónoma de México, 2009.
- Sahagún Julio Plenitud de vivir. Editorial Pax. México
- Tovar T. Zambrano Oscar, Un duelo silente, Editorial Trillas, México.
- Torres Layrisse Sandra, Tesina Duelo en padres que han perdido hijos, AMTAC,
- Worden William John El tratamiento del duelo. Editorial Paidós Iberia 2013

Internet

www.psicologia-online El modelo cognitivo del duelo patológico. Modelo de John Bowlby. Juan José Ruiz Sánchez, Justo José Cano Sánchez

www.google.com.mx Sintomatología del dolor agudo y el duelo. Eric Linderman

www.psicoletra.blog.mx Inmemorial. Culpa y Depresión. Leon Grinberg. Rebeca Grinberg

www.google.com.mx Periódico Digital La Joranda 04/06/2013. A 4 años de la tragedia de la Guardería ABC. María Aranzazu Ayala

www.Wikipedia.org/wiki/incendio de la Guardería ABC

www.youtube.com El manejo del duelo. Parte 1,2,3. Dr. Alfonso Reyes Zubiría

www.google,com,mx Textos y Resúmenes de Psicología. Freud S. Duelo y Melancolía 1917

Película

Documental ABC Nunca Más. Pedro Ultreas

www. Facebook.com Angelitos en el Cielo
www. Facebook.com Movimiento Cinco de Junio

El 5 de Junio de 2009 ocurrió un incendio dentro de la guardería privada ABC en Hermosillo, Sonora. En el incendio fallecieron 49 niños y 76 resultaron heridos, todos ellos entre 5 meses y 5 años de edad.