

## Sobre el Duelo

- El dolor por la pérdida de un bebé puede ser tan intenso como el dolor por la muerte de cualquier otro miembro de la familia.
- Los padres en duelo pueden sentir varias emociones, incluyendo shock, tristeza, cólera, miedo y culpa, así como síntomas físicos.
- Los padres pueden lamentar la pérdida de sus esperanzas y sueños para su futuro tal como lo habían imaginado, al igual que su identidad como padres.
- El duelo es impredecible y puede presentarse en oleadas.
- A menudo, las parejas viven el duelo de forma diferente y pueden sentirse solas y sin apoyo.
- Los padres deben sentirse libres para expresar su amor por el bebé que han perdido y lidiar con el duelo a su manera.
- Ver bebés y a mujeres embarazadas, pasar días festivos y fechas significativas pueden ser doloroso tras la pérdida de un bebé.
- La familia y los amigos suelen tener dificultades para hablar sobre el bebé, y comentarios inapropiados pueden causar más dolor.
- El duelo es una experiencia transformadora. La vida se divide en antes y después de la pérdida.
- Los abuelos suelen llorar a sus nietos, y puede que les resulte difícil afrontar el dolor de su propio hijo o hija.

### Cómo los Amigos y Familiares Pueden Ayudar

- Permita que los padres compartan su dolor.
- Escúchelos. No intente arreglar o cambiar los sentimientos de los padres.
- Expresé su propio dolor.
- Diga el nombre del bebé.
- Tenga paciencia: el duelo puede durar años.
- Manténgase en contacto frecuentemente.

## Comuníquese Con Nosotros

### HAND OF THE BAY AREA Helping After Neonatal Death

#### CENTROS DE APOYO

- NORTH BAY (Marin/Sonoma)
- SAN FRANCISCO
- SAN MATEO
- SANTA CLARA
- SANTA CRUZ

#### COMUNÍQUESE CON NOSOTROS

650.367.6993  
info@HANDsupport.org  
HANDsupport.org  
facebook.com/HANDsupport  
P.O. Box 3693, Redwood City, CA 94064

#### LÍNEA DIRECTA DE CRISIS STARVISTA 24 HORAS

650.579.0350

Su llamada será dirigida a HAND por medio de StarVista, y un voluntario de HAND le devolverá la llamada dentro de 24 horas.

**HAND** depende exclusivamente de donaciones y voluntarios para apoyar sus programas. Para más información visite nuestro sitio web en [HANDsupport.org](http://HANDsupport.org).

Copyright © 2024 por HAND of the Bay Area (anteriormente HAND of the Peninsula). Todos los derechos son reservados. Este folleto puede reproducirse con fines no comerciales siempre y cuando se incluya este aviso.

*Este folleto también está disponible en inglés.  
Por favor, comuníquese con nosotros para solicitar folletos o descárguelos de nuestro sitio web [HANDsupport.org](http://HANDsupport.org).*



[HANDsupport.org](http://HANDsupport.org)

Somos un grupo voluntario de padres que han sufrido la pérdida de un bebé antes, durante o después del parto.

Ofrecemos apoyo empático entre padres, sus familiares y amigos adultos durante el proceso normal del duelo posterior:

- Aborto espontáneo
- Mortinato (stillbirth)
- Pérdida de un embarazo deseado, pero interrumpido, tras un diagnóstico prenatal o para la salud materna
- Nacimiento prematuro
- SMSL (SIDS)
- Muerte infantil en el primer año de vida

HAND ha estado ofreciendo apoyo entre iguales a familias de esta zona desde 1981. HAND es una organización laica sin ánimo de lucro 501(c)(3) y todos nuestros servicios son gratuitos.

## Cómo Le Puede Apoyar HAND

Lamentamos que haya sufrido la pérdida de su bebé. Para ayudarle con esta desgarradora pérdida, **HAND** proporciona apoyo empático con otros padres e información sobre la pérdida de un embarazo y la muerte de un bebé. Los padres en esta situación suelen encontrar consuelo hablando con otras personas que han sufrido pérdidas similares y comprenden realmente la complejidad y la profundidad del dolor que conlleva la pérdida de un bebé.

### Lo Que HAND Ofrece en español:

- Apoyo individual por un voluntario de HAND por teléfono y/o correo electrónico.
- Información y recursos para los padres en duelo y profesionales.
- Boletín trimestral de Helping Hands.
- Asistencia financiera limitada para ayudar a las familias que cumplen con los requisitos para los gastos funerarios.
- Para obtener información sobre grupos de apoyo y otros recursos en español, visite nuestro sitio web: <https://handsupport.org/resources/espanol>.

### Lo Que HAND Ofrece en inglés:

- Reuniones en persona y virtuales de grupos de apoyo para padres en duelo por la pérdida de un embarazo o un bebé.
- Grupos de apoyo virtuales especializados:
  - Pérdida precoz del embarazo
  - La crianza después de una pérdida
  - Embarazo posterior
- Presentaciones y formación sobre sensibilidad en la atención al duelo para profesionales de atención médica.
- Servicio anual de conmemoración, talleres creativos y otros actos para ayudar a los padres procesar el duelo y apreciar el recuerdo de sus bebés.
- Oportunidades de voluntariado en las que los padres pueden honrar sus pérdidas apoyando a otras familias en duelo.

## Después de Su Pérdida

### Primeros Días: Qué Puede Esperar

- Durante los primeros días de la pérdida, el duelo deja poca energía para hacer otras cosas.
- Después del parto es posible que desee permanecer en la sala de maternidad, o si le resulta difícil, puede pedir que la trasladen a otra zona del hospital.
- La congestión mamaria y la leche materna pueden ser un recordatorio físico doloroso de que no tiene un bebé al que amamantar. Sus proveedores de servicios médicos pueden ayudarle con este problema.
- Es posible que le pidan firmar una acta de nacimiento y/o acta de defunción, y que tome decisiones sobre lo que hacer con el cuerpo de su bebé.
- Una autopsia puede ser útil para entender la causa de la muerte de su bebé.
- Puede que se sienta mal y agotada tras la pérdida, y los cambios hormonales pueden complicar las cosas. Hable con su médico sobre cualquier síntoma que le preocupe.
- Además del duelo, puede que se preocupe por el futuro, por las posibilidades de volver a concebir y por la posibilidad de otra pérdida, sobre todo si tarda mucho en quedarse embarazada por problemas de fertilidad.

### Pérdida Precoz del Embarazo

- Una pérdida temprana puede ser tan dolorosa como una pérdida tardía, y merece reconocimiento y apoyo. Si está sufriendo una pérdida temprana, ese dolor es válido.
- Cómo se sienta depende de su experiencia, de las circunstancias y de lo que su embarazo haya significado para usted.
- Hay menos recuerdos tangibles del embarazo cuando la pérdida es temprana, por lo que algunos padres creen sus propios recuerdos (un peluche, una placa conmemorativa, joyas grabadas).

## Después de Su Pérdida

### Sugerencias Útiles

- Ver y sostener a su bebé le puede ayudar a afirmar la vida de su hijo y también le puede proporcionar recuerdos duraderos.
- Ponerle nombre a su bebé es una forma de honrar su singularidad y puede ayudarle más adelante cuando piense y hable de él o de ella. Nunca es tarde para nombrar a su bebé.
- Fotografías de su bebé, un mechón de cabello, huellas de pies y otros objetos pueden ser recuerdos muy preciosos.
- Sea amable consigo mismo. Permítase sentir lo que sienta. No hay una forma correcta o incorrecta de lidiar con duelo.
- Respire hondo. Si es posible, comparta sus responsabilidades y expectativas hasta que tenga más energía.
- Un servicio conmemorativo, una ceremonia religiosa o plantar un árbol o un jardín pueden ser útiles en cualquier momento.
- Manténgase en contacto con aquellos amigos y familiares que saben cómo ayudarle en su duelo.
- Está bien evitar gente y eventos, como la bienvenida de un bebé o una fiesta de cumpleaños infantil, hasta que se sienta capaz de hacerlo.
- Cuídese bien, tomando en cuenta su nutrición, descanso, tiempo en la naturaleza, actividades físicas y cualquier cosa que le de consuelo, momento a momento.
- Obtenga todo el apoyo que necesite a través de grupos de apoyo, comunidades en línea, atención espiritual y/o asesoramiento en duelo.
- Cuente su historia y exprese sus sentimientos. Permítase llorar.
- Intente evitar las decisiones importantes y los cambios grandes. El duelo puede ser abrumador y su juicio puede estar nublado durante un tiempo. Si tiene que tomar decisiones inmediatamente, solicite una opinión de un pariente o amigo de confianza.