

## **Estimados Padres Recién Afligidos,**

Cómo pueden los padres despedirse de su bebé? Como padres, no esperamos vivir más que nuestros hijos. Se supone que deben crecer y vivir una vida larga y feliz rodeados de amor. Todo esto parece tan al revés y tan injusto. Pero no tiene por qué recorrer este camino solo. En HAND queremos ayudarle en su recorrido: escucharle, afirmar, compartir, animarle y escucharle un poco más.

Cuando nadie parece entender lo que está pasando, otros padres que “han pasado por lo mismo” son una fuente inestimable de apoyo. Los grupos de apoyo HAND se reúnen como comunidad de padres en duelo y ayudan a aliviar la soledad y el aislamiento. Juntos, nos reconforta compartir nuestras experiencias en un espacio libre de juicios, lleno de compasión, empatía y comprensión. En nuestras reuniones, algunos padres acaban de perder a sus bebés, mientras que otros hace años que los perdieron, sirviendo como ejemplos esperanzadores de que se puede sobrevivir esto, y de que el dolor se ablanda con el tiempo.

No hay dos personas que experimenten una pérdida de la misma manera. Es importante recordar que no se trata de la duración del embarazo o de la vida del bebé, sino de la profundidad del amor y el apego que sentía como padre. El proceso de duelo suele ser más un zigzag que una línea recta. No puede precipitarse. A menudo comienza muy crudo y luego evoluciona, haciéndose más fácil de llevar con el tiempo, pero los recuerdos siempre estarán con nosotros.

Como padres en duelo, comprendemos que nuestras vidas cambian para siempre a causa de nuestras pérdidas. En HAND hemos apoyado a innumerables familias en su viaje hacia una “nueva normalidad”. Muchos padres HAND desarrollan amistades profundas y de toda la vida.

Esperamos que considere la posibilidad de unirse a la comunidad HAND. Asistir a su primera reunión de apoyo si requiere valor. Puede que solo quiera venir a escuchar, y eso está bien.

Tómese su tiempo. Estamos a su disposición cuando lo desee.

Atentamente,  
**HAND of the Bay Area**

## De Los que “Han Estado Allí”...

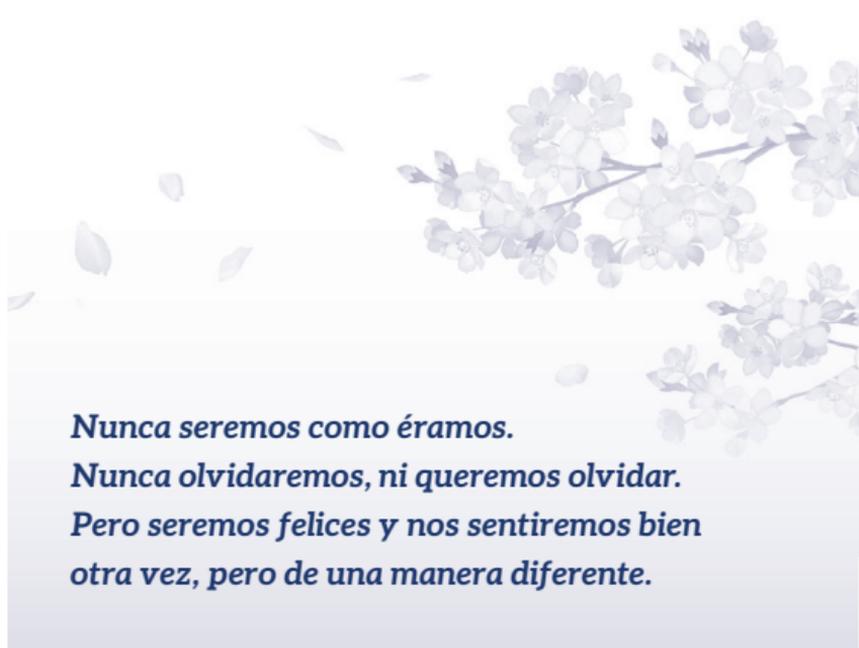
“Después del primer mes, la mayoría de mis amigos habían vuelto a sus vidas normales, pero yo seguía aquí sin mi bebé. Nadie entendía por lo que estaba pasando, excepto la gente que conocí a través de HAND. Fue un verdadero consuelo saber que podía contar con ellos...”

“Me enfadaba tanto con la gente, y conmigo misma, que me preguntaba por qué no lo había ‘superado’ ya. Gracias a la ayuda de HAND comprendí que el duelo lleva su tiempo y que no estaba loca...”

“No creía que estuviera mejorando: el dolor seguía ahí. Pero, al hablar con otras personas en el grupo de apoyo, pude ver cómo avanzaba lentamente por el camino de la recuperación...”

“Cuando aborté, nunca pensé en celebrar un servicio conmemorativo para el bebé que perdí. Cuando asistí al Servicio de Conmemoración de HAND, por fin pude sentir que había honrado la preciosa vida que tanto esperaba...”

“Quizá nunca sepa por qué me ocurrió esta terrible pérdida. Lo que sí sé es que tengo una nueva perspectiva de la vida, y busco ayudar a los demás como una forma de recordar a mi bebé...”



**Nunca seremos como éramos.  
Nunca olvidaremos, ni queremos olvidar.  
Pero seremos felices y nos sentiremos bien  
otra vez, pero de una manera diferente.**