

Sobre el duelo

- El duelo por la pérdida de un bebé, antes o después de su nacimiento, puede ser tan intenso como el duelo por la muerte de cualquier otro familiar.
- Es posible que los padres tengan como parte del duelo una sensación de vacío durante semanas o meses después de su pérdida.
- Es necesario que todos los padres puedan hablar del amor que sienten por su bebé cuando lo necesiten y llevar el duelo a su manera.
- Ver a mujeres embarazadas y bebés puede resultar doloroso incluso meses después de la pérdida de un bebé.
- Casi siempre es complicado para la familia y los amigos hablar sobre el bebé, y es posible que determinados comentarios inapropiados aumenten la sensación de duelo.
- Los aniversarios del nacimiento del bebé y de su muerte pueden reavivar el duelo y la sensación de pérdida de los padres.
- Los abuelos también suelen estar de duelo por su nieto, y puede resultarles difícil manejar el dolor de sus hijos.

Cómo pueden ayudar la familia y los amigos

- Deje que los padres compartan su dolor.
- Escúchelos. No intente cambiar ni arreglar los sentimientos de los padres.
- Transmítales su tristeza.
- Use el nombre del bebé.
- Sea paciente; el duelo puede durar años.
- Siga en contacto con ellos.

Póngase en contacto con nosotros

HAND OF THE PENINSULA Apoyo cuando muere su bebé

Los programas de **HAND** sólo cuentan con los donativos y el trabajo de los voluntarios que nos apoyan. Si desea más información o quiere hacer un donativo deducible de impuestos, póngase en contacto con:

HAND OF THE PENINSULA
P.O. Box 3693
Redwood City, CA 94064
www.HANDsupport.org
info@HANDsupport.org
facebook.com/HANDsupport

SUCURSAL DE LA PENINSULA
650.367.6993

SUCURSAL DE SANTA CRUZ
831.438.4513

SUCURSAL DE SAN FRANCISCO
415.282.7330

LÍNEA DE AYUDA LAS 24 HORAS EN CASOS DE CRISIS STARVISTA

Póngase en contacto con nosotros
650.579.0350 o 888.220.7575

StarVista avisará de su llamada a HAND.
Un voluntario de HAND le devolverá la llamada en un plazo de 24 horas.

Copyright © 2015 HAND of the Peninsula.
Todos los derechos reservados. Este folleto puede reproducirse con fines no comerciales siempre que se incluya este aviso.



Somos un grupo de padres voluntarios que ya hemos pasado por la pérdida de un bebé antes, durante o después del parto.

Brindamos apoyo a los padres y a su familia y amigos durante el proceso natural de duelo después de pasar por un aborto espontáneo, una muerte fetal, la interrupción de un embarazo deseado debido a un diagnóstico prenatal o la muerte del bebé en su primer año de vida.

Las sucursales de HAND en los condados de San Mateo, San Francisco y Santa Cruz han brindado su apoyo desde 1981. HAND es una organización 501(c)(3) sin ánimo de lucro.

Cómo puede ayudar HAND

Sentimos mucho la pérdida de su bebé. Para ayudarlo con esta dolorosa pérdida, **HAND** brinda apoyo entre iguales e información sobre la pérdida durante el embarazo y la muerte de un bebé. Todos los servicios de **HAND** son gratuitos.

A muchos padres que han perdido un bebé les ayuda hablar con otros padres que han pasado por lo mismo y compartir cómo se sienten.

HAND ofrece:

- Reuniones de apoyo ante el duelo en las que los padres pueden compartir sus experiencias.
- Reuniones posteriores sobre el embarazo para padres que están esperando otro bebé, ofreciéndoles el apoyo emocional especial que pudieran necesitar.
- Apoyo exclusivo e individual de uno de los voluntarios de **HAND** por teléfono o correo electrónico.
- Información y referencias para profesionales y padres desconsolados.
- Consultas en hospitales y asistencia en el parto para los padres que pasen por la pérdida de un recién nacido.
- Asistencia en el hospital a las madres que den a luz después de haber perdido previamente a un bebé.
- Presentaciones sobre proveedores de atención médica y psicológica.
- Boletín Helping Hands (Manos solidarias).
- Disponemos de un pequeño apoyo financiero para ayudar con los gastos del funeral.

Los voluntarios de **HAND** no son terapeutas profesionales, pero pueden recomendar psicoterapeutas con licencia.

Después de su pérdida

Los primeros días: qué esperar

- El ver y sostener en brazos a su bebé le ayuda a afirmar la vida del bebé y le proporciona recuerdos permanentes.
- Ponerle nombre al bebé es un modo de honrar su personalidad, y puede ayudarlo más adelante cuando piense en él o hable de él. Nunca es tarde para ponerle nombre a su bebé.
- Las fotos del bebé, un mechón de cabello, las huellas de sus pies, un acta de nacimiento o de defunción u otros objetos pueden resultar recuerdos muy preciados.
- Bautizar o bendecir al bebé puede resultar reconfortante.
- Es posible que después del parto quiera quedarse en la unidad de maternidad o, si le resulta difícil, puede pedir que la trasladen a otra zona del hospital.
- La leche y la congestión en los pechos pueden resultar un doloroso recuerdo físico de que no tiene un bebé a quien alimentar. Su proveedor de atención médica puede ayudarlo en estos casos.
- Es posible que tenga que firmar las actas de nacimiento y defunción de su hijo, y que tenga que tomar decisiones sobre qué hacer con el cuerpo del bebé.
- La autopsia puede ayudarlo a comprender la causa de la muerte de su bebé.
- Podrá decidir si quiere o no hacer un funeral.
- Sus proveedores de atención médica pueden ser una fuente de información sobre su pérdida.

Sugerencias útiles

- Trátese con ternura. Permítase sentir lo que sea que sienta. No hay una forma correcta o incorrecta de llevar el duelo.
- Dese un respiro. Si es posible, haga a un lado sus responsabilidades y expectativas hasta que disponga de más energía.
- Tómese el tiempo necesario para decidir qué hacer con las cosas de su bebé.
- Un funeral, una ceremonia religiosa o plantar un árbol o un jardín de rosas pueden ayudarlo en cualquier momento.
- Permanezca en contacto con aquellos amigos y familiares que comprendan su pérdida.
- Está bien evitar a la gente y los eventos sociales como baby showers y fiestas de cumpleaños infantiles, hasta que tenga ganas de ir.
- Cúidese constantemente con la nutrición y el descanso adecuados, pase tiempo en contacto con la naturaleza, realice alguna actividad física y haga todo aquello que le consuele.
- Busque toda la ayuda necesaria en grupos de apoyo, comunidades en línea, atención espiritual o asesoramiento ante el duelo.
- Cuente su historia y diga lo que siente. Llore si siente que lo necesita.
- Trate de evitar tomar decisiones importantes y realizar grandes cambios.
- Es posible que los padres que estén ansiosos por tener otro hijo necesiten asistencia emocional adicional.