

## Sobre el duelo

- El dolor por la pérdida de un bebé, antes o después del nacimiento, puede ser tan intenso como el dolor por la muerte de cualquier otro miembro de la familia.
- Los padres afligidos pueden experimentar una variedad de emociones, que incluyen conmoción, tristeza, ira, miedo y culpa, así también como síntomas físicos.
- Es necesario que todos los padres puedan hablar y sentirse libres de expresar el 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 comentarios inapropiados aumenten la sensación de dolor.
- Los aniversarios del nacimiento del bebé y de su muerte pueden revivir 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.
- Exprese su tristeza.
- Use el nombre del bebé.
- Sea paciente; el duelo puede durar años.
- Manténgase en contacto con ellos a menudo.

## Póngase en contacto con nosotros

### AREA DE LA BAHIA

#### Apoyo cuando muere su bebé

#### SUCURSALES

- NORTH BAY (San Rafael)
- SAN FRANCISCO
- SAN MATEO
- SANTA CRUZ

#### CONTÁCTENOS

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

StarVista remitirá su llamada a HAND, y un voluntario de HAND devolverá su llamada en un plazo de 24 horas.

**HAND** se basa únicamente en donaciones y voluntarios para apoyar sus programas. Para obtener más información, visite nuestro sitio web en [HANDsupport.org](http://HANDsupport.org).

Copyright © 2019 por HAND of the Bay Area (anteriormente HAND of the Peninsula). Todos los derechos reservados. Este folleto puede reproducirse para fines no comerciales siempre que se incluya este aviso.

*Este folleto está disponible en inglés y español. Póngase en contacto con nosotros para solicitar folletos o descargar de nuestro sitio web en [HANDsupport.org](http://HANDsupport.org).*



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

Ofrecemos apoyo a los padres, familiares y amigos adultos durante el proceso normal de duelo que ocurre después de:

- Aborto involuntario
- Muerte fetal
- Pérdida de un embarazo que se deseaba, pero se interrumpió, después del diagnóstico prenatal o para la salud materna.
- Nacimiento prematuro
- SIDS
- Muerte infantil en el primer año de vida.

HAND ha estado ofreciendo apoyo a las familias del Área de la Bahía desde 1981. HAND es una organización 501(c)(3) sin fines de lucro.

## Cómo le puede ayudar HAND

Sentimos mucho la pérdida de su bebé. Para ayudarle con esta pérdida desgarradora, **HAND** proporciona apoyo empático e información sobre la pérdida del embarazo y muerte infantil. Muchos padres que han perdido un bebé se sienten abrumados, y puede ayudarles el hablar con otros padres que entienden y comparten una experiencia similar.

Todos los servicios de **HAND** son gratuitos.

**HAND** ofrece:

- Reuniones en grupo para brindar apoyo ante el duelo en las que los padres pueden compartir sus experiencias.
- Reuniones en grupo para brindar apoyo ante embarazos posteriores para padres que están esperando otro bebé, ofreciéndoles el apoyo emocional que puedan necesitar.
- Apoyo exclusivo e individual de uno de los voluntarios de **HAND** por teléfono o correo electrónico.
- Información y recursos para profesionales y padres desconsolados.
- Presentaciones y entrenamientos en cuidados de duelo para profesionales de la salud.
- Servicio Anual de Conmemoración, talleres creativos y otros eventos para ayudar a los padres a procesar el dolor.
- Boletín Helping Hands (Manos solidarias).
- Disponemos de un pequeño apoyo financiero para ayudar con los gastos del funeral.
- Para obtener más información sobre nuestros servicios y grupos de apoyo, visite nuestro sitio web en [HANDsupport.org](http://HANDsupport.org).

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

## Después de su pérdida

### Los primeros días: que puede 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 ayudarle 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 ayudarle 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 ayudarle 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 ayudarle 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.
- Cuide de su nutrición, mantenga descanso adecuado, pase tiempo afuera en 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 decisiones importantes y grandes cambios. La pena puede ser abrumadora y su juicio puede estar nublado por un tiempo. Si debe tomar decisiones de inmediato, busque la opinión de un familiar o amigo de confianza.
- Es posible que los padres que estén ansiosos por tener otro hijo necesiten asistencia emocional adicional.