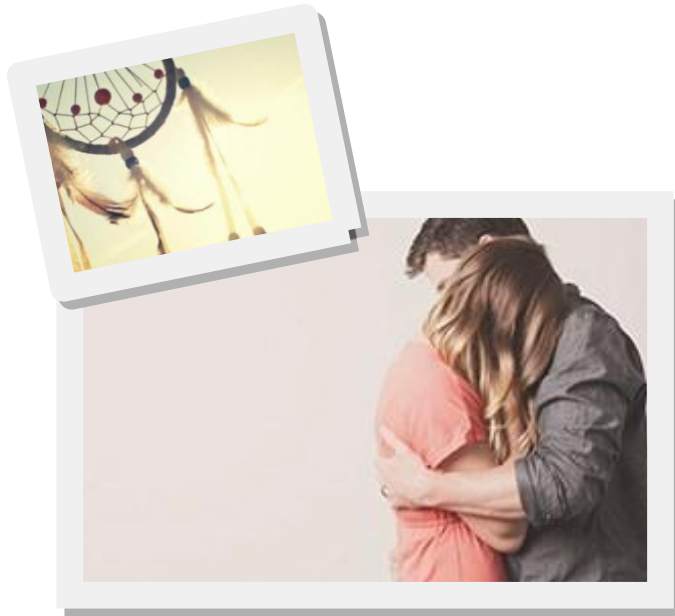


Muchas familias que esperan un bebé o tienen un amado y buscado recién nacido, sienten que sus sueños y esperanzas se destruyen cuando fallece. Para el mundo que los rodea, pareciera ser que no ha ocurrido demasiado. Desgraciadamente, sucedió algo muy triste y que les cambió la vida: perdieron un hijo/a.

La siguiente información fue proporcionada por padres en proceso de duelo, amigos y profesionales. A continuación se describen algunas maneras para reconocer la pérdida del bebé y lograr una mejor comunicación con los padres que afrontan el duelo.



El primer encuentro...

Decir “Lo siento”

Si no encuentras las palabras justas, es mejor decir “lo siento” antes que no decir nada.

Decir “No sé qué decir”

Si no sabes que decir, simplemente di “no sé qué decir”. Las palabras honestas son mucho más reconfortantes que frases sin sentido.

Está bien permanecer callado

A veces no hay nada que decir. Quédate en silencio, permanece al lado de ellos, tómalos de las manos, pon tu mano en sus hombros, o abrázalos.

Evita las frases armadas

“Todo sucede por alguna razón.”

“Eres joven, puedes tener más hijos.”

“Había algo malo con el bebé.”

“Entiendo cómo te sentís.” (a menos que hayas tenido una experiencia similar para compartir)

“Era el destino”.

“Tienes un ángel en el cielo.”

“Por lo menos no lo conociste.”

“Eres muy fuerte, yo no lo hubiera soportado.”

“Qué bueno que pasó ahora.”

“Por lo menos tienes otros hijos.”

“Dios nunca te dará más de lo que puedes soportar.”

Lo que puede parecer reconfortante para vos puede sonar hiriente para otros. Las frases armadas tienden a minimizar la pérdida y los sentimientos que los padres tienen hacia sus hijo/a.

Discúlpate si haces comentarios hirientes

Si dices algo desconsiderado, reconócelo y pide disculpas. Este tipo de comentarios puede causar sufrimiento y resentimiento a futuro.

Qué hacer ante la pérdida

Haz las mismas cosas por este bebé que hubieras hecho si cualquier otro miembro de la familia que hubiese fallecido. Asiste al funeral o a la ceremonia conmemorativa. Envía flores o tarjetas de pésame. Comparte recuerdos especiales, llama por teléfono, prepara la cena. Si eres familiar o amigo cercano, puede que sea de ayuda si te ofreces para lavar la ropa, hacer la limpieza básica o cocinar, o cuidar a los otros hijos de la pareja (si es el caso). Asegúrate de tener el consentimiento de los padres antes de desarmar el cuarto del bebé o quitar objetos con significado.

Durante las semanas siguientes...

Pregunta y escucha

Pregúntales sinceramente “¿Cómo están?”. Puede que tengan mucho para contar y que repitan la historia varias veces. Para ayudarlos en el proceso de sanación, deberás estar dispuesto a escuchar. A veces, los padres pueden verbalizar sus necesidades y sabrás qué decir o hacer para consolarlos. También puedes decir “Estuve pensando en ustedes” o “Estuve rezando por ustedes”, cualquiera sea apropiado para la situación.

No te olvides del compañero/pareja

Ellos tienden a regresar al trabajo pronto y parecen recuperar sus vidas con rapidez, pero no significa que no estén haciendo el duelo. Déjalos que se abran si necesitan hablar.

Sé específica cuando ofreces ayuda

Decir cosas como “llámame si necesitas algo”, o “Dime cómo puedo ayudarte,” son frases típicas que se les dice a los padres en esta situación. No todos *piden* ayuda. Ofrecete para llevar la cena un martes por la noche, o a llevar a la madre a desayunar el jueves por la mañana, o pregúntale al padre si quiere jugar al golf el viernes por la tarde. Si te responden que “No”, puedes volver a preguntarles en una semana o dos.

No des consejos

No existen reglas que indiquen cómo un padre debe sentirse o en cuanto tiempo regresara a la vida cotidiana. Darle a cada uno permiso para hacer el duelo a su tiempo puede ser sanador.

Cómo reconocer al bebé

Es un error creer que mientras más corta haya sido la vida del bebé, más fácil será el proceso de duelo. Sin importar en qué etapa del embarazo se produjo la pérdida o si el bebé vivió por un corto tiempo, los padres perdieron las esperanzas y sueños que tenían de un futuro juntos. Es importante usar el nombre del bebé cuando se habla de él/ella. Al hacerlo, les demuestras que valoras su corta vida. Pregúntales si quieren compartir fotos o recuerdos. Hazles regalos para honrar a su hijo/a. Al hacerlo, les demostrarás que el bebé no fue olvidado.

En los meses y años siguientes...

Los padres necesitan tiempo

Los padres que perdieron un bebé necesitan más tiempo para afrontar el duelo del que permite la sociedad. El período de duelo promedio oscila entre los 18 y 24 meses y sufrirán altibajos durante ese tiempo. Ten en cuenta que no existe una forma correcta o incorrecta de hacer el duelo. Cada uno afronta el duelo y recuerda a su hijo/a a su manera. No esperes que “lo superen” y “sigan adelante”. Si bien el dolor intenso disminuirá con el tiempo, habrá momentos en los próximos meses o años que serán difíciles. Reconoce el duelo de cada padre y recuerda con ellos.

Comunicación abierta

Los padres necesitan una persona y/o lugar seguro para hablar del bebé y sobre lo que sienten. Necesitan que los escuchen y que no los juzguen ni les den consejos indeseados. Deja que hablen abiertamente sobre el embarazo, el nacimiento y los planes y sueños a futuro que perdieron.

Cómo recordar fechas especiales

Los padres se pueden ver afectados por fechas o eventos especiales (acontecimientos como cumpleaños, fecha estimada de parto, fecha de nacimiento del bebé, día del padre y de la madre, navidades) porque les recuerda que el bebé ya no está. Puede que estos días sean difíciles sin el bebé y que necesiten de tu apoyo.

Visitas

Por lo general, las personas dejan de ir de visita luego de unas semanas. Seguí llamándolos y averiguando cómo está la familia. Llámalos por teléfono, déjales un mensaje o escribeles una carta para que sepan que les importas. La mayoría agradece que reconozcas el duelo y la vida del bebé.

Cómo demostrar apoyo en el lugar de trabajo...

El lugar de trabajo puede ser un lugar complicado y difícil para sobrellevar el duelo. La clave para mantener un buen ambiente de trabajo es tener una comunicación abierta.

Lo que debes saber:

Las personas que perdieron un bebé necesitan un tiempo adecuado de licencia (consulta las políticas de recursos humanos) y un plan de acción para regresar. Las madres en particular necesitan tiempo adecuado para recuperarse y sanar. Algunos padres se reintegran media jornada y otros jornada completa.

- Ayúdalos a mantener la normalidad en el trabajo. Invítalos a almorzar o pregúntales con honestidad cómo están.
- El duelo puede hacer que un día normal de trabajo sea intolerable. Tanto los empleados como los empleadores puede intentar aliviar el sentimiento de estar abrumados delegando y compartiendo las responsabilidades.
- Puede ser apropiado o no, compartir asuntos emocionales públicamente en el trabajo. Analiza qué es apropiado y entiende que el duelo es un proceso que lleva tiempo.
- Es probable que los padres que tienen un puesto de autoridad tengan inconvenientes para seguir en ese rol y con la forma en que se acepta su duelo en el trabajo. Déjalos que expresen sus necesidades y entiende que sufrieron una pérdida enorme, sin importar el puesto que ocupen.
- Llorar, tener días malos, problemas de concentración o sentirse confundido es normal en ellos. Ofrecerles un lugar de trabajo seguro en el que puedan expresar lo que sienten los ayudará en el proceso de sanación.



Formas de apoyar a los padres que perdieron un bebé

Una breve referencia para familiares, amigos y compañeros de trabajo que desean apoyar a los padres que perdieron un bebé a causa de la pérdida prematura del embarazo, pérdida fetal o durante los primeros meses de vida