

La muerte de un bebé es desgarradora y el dolor que provoca puede ser devastador. Se sabe que la muerte de un niño va en contra del orden natural de la vida; es una pérdida traumática. Es algo que tristemente se malinterpreta y se minimiza en nuestra sociedad. El mundo a su alrededor continúa pero ustedes pueden sentirse destrozados.

La pérdida de un bebé puede dejar un trauma de por vida, pero no significa que ustedes tengan que perderse a ustedes mismos o a su relación. Significa que necesitan tomarse el tiempo para reconocer su dolor, buscar apoyo adicional fuera de su casa y respetar las necesidades de los demás.

El duelo es una experiencia personal que es única para cada individuo. Estar de duelo al lado de alguien es muy difícil, y esta experiencia afectará a su relación de pareja. Su vínculo puede fortalecerse o tensarse. Su dolor personal y sus sentimientos después de la pérdida pueden ser muy devastadores. Entonces, ver a su pareja experimentar un dolor similar puede ser abrumador. A menudo explicamos esto como estar en una montaña rusa; están en el mismo viaje pero no siempre sentados juntos. No sólo están de luto por la pérdida física de su bebé, sino también por todas las esperanzas y sueños que habían soñado para su bebé.

Cada uno de ustedes tenía sueños individuales para su bebé así como para su familia. Es posible que algunos de estos sueños no hayan sido mencionados todavía. La experiencia real de la pérdida será diferente para cada uno de ustedes. Quizá recuerden cosas diferentes sobre el embarazo, el nacimiento y el momento de la pérdida. Hay muchos momentos importantes por delante que se perderán y que pueden ser dolorosos en el proceso de duelo.



Reacciones frecuentes de las parejas ...

*Puede ser difícil compartir sus sentimientos cuando su pareja está teniendo un buen día pero usted está dolido o molesto.

*La culpa y la culpabilidad son muy comunes y pueden proyectarse en uno mismo o en el otro.

* Es común la necesidad o el deseo de aislarse.

*Los sentimientos iniciales y la respuesta después de su pérdida pueden ser intensos y aterradores, y pueden sentirse fuera de lugar.

* Las parejas a menudo se concentran en ayudar a su compañero, por lo que sufren en silencio o fuera de la casa.

*Con frecuencia la pareja regresa primero al trabajo, donde los buenos deseos y las condolencias se dirigen a menudo a la madre.

*La familia y los amigos intentan brindar consuelo, pero muchas veces no entienden o no saben qué decir.

*La intimidad puede ser difícil. La necesidad de cercanía y conexión puede no suponer la misma disposición para ambos.

Cada uno de ustedes sufrirá de manera diferente y experimentará una serie de emociones durante su camino de duelo. El dolor es algo que se expresa tanto física como emocionalmente. Las siguientes son algunas emociones y reacciones comunes que los padres suelen experimentar.

- Choque
- Incredulidad
- Negación
- Ira
- Adormecimiento
- Culpa y/o autoculpa
- Cambios emocionales
- Tristeza
- Depresión
- Ansiedad
- Dolores de cabeza
- Náuseas
- Cambios en el sueño
- Confusión
- Cambio en el apetito
- Fatiga
- Sensibilidad al ruido
- Brazos adoloridos
- Irritabilidad
- Añoranza
- Cambios en las necesidades de intimidad

Lo que cada uno necesita...

No juzgar – Cada uno de ustedes sufrirá de manera diferente y ninguno de los dos lo hará perfectamente. Sean comprensivos y acéptense el uno al otro. Traten de no comparar sus sentimientos y reacciones entre ustedes. El apoyo que se den el uno al otro será la base de su recuperación.

Encontrar apoyo – Es importante encontrar apoyo fuera de su casa, familia y amigos. Recuerden que sus allegados también están de duelo, así que puede ser difícil para ellos apoyarlos de la mejor manera posible.

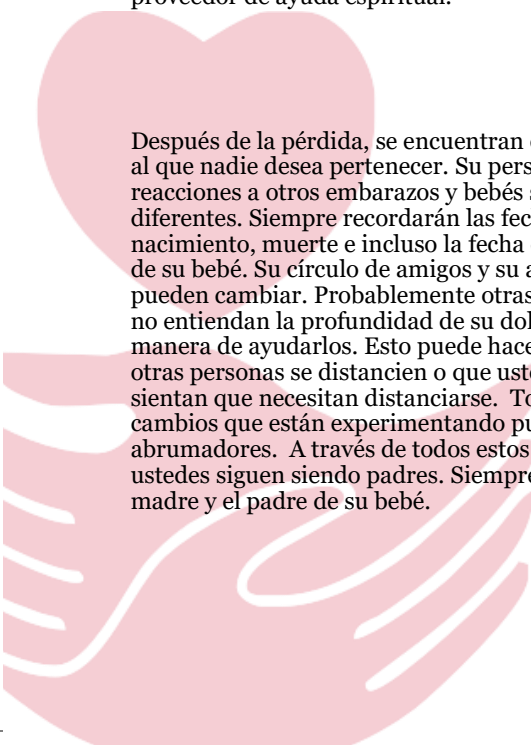
Cuidarse físicamente – Tengan el propósito de atender sus propias necesidades físicas y emocionales. Es importante estar conscientes de cómo se tratan físicamente mientras se está de duelo. A veces, las cosas poco saludables de la vida son el lugar a donde acudir en busca de consuelo, así que pregúntense si están tomando la mejor decisión para su salud. Recuerden que sus pasatiempos y hábitos formarán parte de los mecanismos para enfrentar la situación. Si se aman a ustedes mismos, será más fácil ser amados por otros.

Cuidarse mentalmente— Cuando se está de luto y con el corazón roto puede parecer incorrecto tener momentos de alegría o felicidad. Puede ser muy difícil de superar la ira y la profunda tristeza que sienten. La recuperación requiere momentos de consuelo. Ustedes merecen consuelo, felicidad y alegría. Es común que las cosas que disfrutaban antes de su pérdida no sean tan reconfortantes ahora. Prueben varias cosas diferentes para ver qué les resulta útil. Por ejemplo, dar paseos, correr, escribir un diario, hacer viajes por carretera, escuchar música, pasar tiempo con amigos, hacer jardinería o hacer voluntariado. Prueben varias cosas que les resulten útiles para desestresarse. Es bueno tener cosas que disfruten dentro de casa y al aire libre.

Darse tiempo - El tiempo parece detenerse, y desafortunadamente no hace que el dolor desaparezca. No olvidan a su bebé y no necesariamente lo superan. Se hacen más fuertes. Aprenden a vivir el dolor. Aprenden a vivir su vida y aun así honrar y amar a su bebé. Con el tiempo, encontrarán maneras de integrar a su bebé a su vida.

Como una pareja...

- *Sean abiertos el uno con el otro sobre cómo y qué es con lo que se sienten cómodos comunicándose.
- *Acepten sus diferencias.
- *Hablen sobre lo que es y lo que no es útil para ustedes.
- *Sean pacientes y honestos el uno con el otro.
- *Recuerden que el dolor no tiene una línea de tiempo.
- *Sepan que el silencio no significa que alguien no esté de duelo.
- *Díganle a los demás lo que necesitan o lo que no les ayuda y sean específicos.
- *Si no se sienten cómodos hablando, escriban una carta a cada uno o a su bebé.
- *Sean conscientes de las fechas o aniversarios que podrían desencadenar su duelo.
- *Encuentren una actividad que puedan disfrutar juntos.
- *Hagan de su relación una prioridad.
- *Soliciten apoyo de otros: es muy común el uso de consejeros o terapeutas profesionales, un grupo de apoyo de personas afines, o un proveedor de ayuda espiritual.



Después de la pérdida, se encuentran en el club al que nadie desea pertenecer. Su perspectiva y reacciones a otros embarazos y bebés serán diferentes. Siempre recordarán las fechas de nacimiento, muerte e incluso la fecha de parto de su bebé. Su círculo de amigos y su apoyo pueden cambiar. Probablemente otras personas no entiendan la profundidad de su dolor o la manera de ayudarlos. Esto puede hacer que otras personas se distancien o que ustedes sientan que necesitan distanciarse. Todos los cambios que están experimentando pueden ser abrumadores. A través de todos estos altibajos, ustedes siguen siendo padres. Siempre serán la madre y el padre de su bebé.

Darle sentido y honrar a su bebé ...

La recuperación después de la pérdida de un bebé puede ser muy difícil. Algunos padres superan su dolor más rápido que otros. Esto no es una indicación de cuánto aman o desean a su bebé. Cada persona es única en sus sentimientos, reacciones y circunstancias que rodean la pérdida de su bebé. Con el tiempo, su dolor puede ser menos intenso, pero su amor permanece. Ese amor es lo que los impulsa a construir una conexión con su bebé. A medida que avancen en este viaje comenzarán a ver los regalos que su bebé les ha dado, y los que ahora son capaces de dar.

Si necesita apoyo adicional y/o recursos específicos para el duelo de la pareja o la muerte de un bebé, comuníquese con la oficina de Share.

800-821-6819
www.nationalshare.org



© 2020 Share Pregnancy & Infant Loss Support, Inc.
Todos los derechos reservados.



Viviendo el duelo juntos como pareja

Una breve referencia para las parejas que han experimentado la muerte de un bebé durante el embarazo o en los primeros meses de vida.