

Una elección desgarradora...

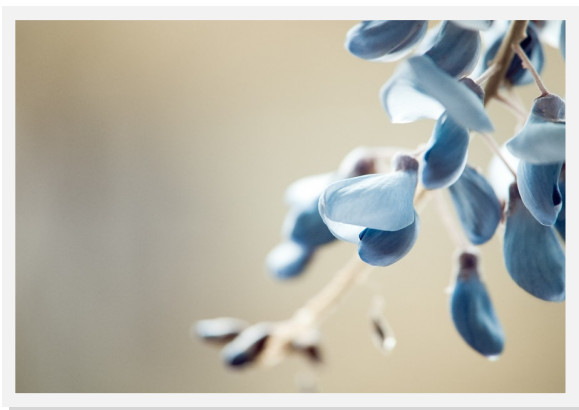
Si usted es como muchos padres, en el momento en que supo que estaba embarazada, su vida cambió para siempre. Ya sea que sintiera alegría o aprensión, este nuevo bebé era una parte importante de su futuro. Durante una época que generalmente se considera emocionante y feliz, sucedió lo impensable y tuvo que tomar una decisión que cambiaría el futuro que tenía planeado. La emoción se convirtió rápidamente en incertidumbre, miedo y tristeza cuando se le pidió que decidiera continuar con el embarazo o interrumpirlo. Ya sea por un problema de salud grave o genético de su bebé o por sus propios riesgos de salud, esta decisión puede ser muy difícil; se ha descrito como una decisión entre horrible y terrible.

Las elecciones que hizo fueron probablemente desgarradoras, pero tenga en cuenta que tomó la mejor decisión que pudo. La muerte de un bebé puede ser devastadora. Por desgracia, la familia y los amigos a menudo luchan con qué decir o cómo apoyarla mejor. Tal vez le sorprenda la profundidad de su dolor o su necesidad de apoyo.

Este folleto tiene como objetivo ayudarla a comprender las muchas emociones que puede estar sintiendo y cómo compartirlas con los demás.

La perspectiva de un padre...

Independientemente de las circunstancias que rodean su pérdida, los sentimientos que puede estar experimentando en este momento son muy intensos y confusos. Puede que se sienta juzgada, sola e incomprendida. Toda la experiencia puede ser emocional y físicamente sobrecogedora, y puede que no esté preparada para el impacto que esto ha tenido en usted. Puede que tenga sentimientos de profunda pena o que sólo sufra una pena breve.



El viaje del duelo se describe a menudo como una montaña rusa con muchos altibajos. Tenga la seguridad de que los sentimientos intensos que pueda tener al principio no siempre serán tan fuertes. Los sentimientos y reacciones que comparten los padres son:

- *Desamparo*
- *Choque/entumecimiento*
- *Confusión*
- *Baja autoestima*
- *Vacío*
- *Culpa*
- *Autoculpa*
- *Tristeza*
- *Depresión*
- *Negación*
- *Enojo*
- *Impotencia*
- *Frustración*
- *Soledad*
- *Desilusión*
- *Defensividad*
- *Cambio en los patrones del sueño*
- *Cambio en la dieta*
- *Pérdida de interés en las actividades cotidianas*
- *Desafíos en la fe o la espiritualidad propia*
- *Conflictos en las relaciones*

Factores de complicación...

Hay factores que pueden haber complicado el proceso de la toma de decisión, así como el impacto de su futura curación.

- **Sus antecedentes reproductivos**—Pudo haber estado intentando tener un bebé durante muchos años y puede sentir que esta era su única oportunidad.
- **Sus creencias**—Interrumpir un embarazo puede estar completamente contra sus creencias y valores religiosos, lo que puede intensificar los sentimientos de culpa que pueda tener. Sea amable con usted misma, a veces es imposible saber qué hará hasta que se enfrenta a la situación.
- **Guardar el secreto**—Anticipar las reacciones negativas de los demás puede hacer que no explique completamente los factores y las decisiones tomadas en torno a su pérdida. Esto puede llevar a un aislamiento y a un retraso en el duelo.
- **Conflicto de opiniones con su pareja**—A veces una pareja no está de acuerdo en qué decisiones les convienen más individualmente. Esto puede producir síntomas de duelo aún mayores y conflictos matrimoniales.
- **Elegir entre la salud o la vida de su bebé y la suya propia**—Decidir interrumpir su embarazo para asegurar su propia salud puede causar un aumento en los sentimientos de culpa y culpabilidad.
- **Otros hijos**—Tal vez se haya preocupado por cómo un niño discapacitado con necesidades intensas afectaría a sus hijos actuales y futuros.



¿Qué puede ayudar?

Tenga en cuenta que el duelo por la muerte de su bebé puede ser un viaje de toda la vida. Muchos padres consideran que el primer o segundo año es el período de duelo más doloroso y agudo. Pero cada uno es diferente, no hay una manera correcta o incorrecta de llorar. A continuación se presentan algunas sugerencias que pueden ayudar:

Mantenga las líneas de comunicación abiertas con su cónyuge o pareja. Sepan que es probable que sufran de diferentes maneras, y que el respeto mutuo es crucial. Las parejas comúnmente sienten que necesitan ser "el fuerte" y por lo tanto pueden no estar abiertas a compartir sus verdaderos sentimientos; pueden necesitar algún estímulo para hacerlo o entender que su silencio no significa que no estén de duelo. Si usted y su pareja tuvieron dificultades para llegar a la decisión que tomaron, o si uno de los dos se sintió presionado por el otro, tal vez desee considerar la posibilidad de hablar con un profesional para que le ayude a trabajar con sus sentimientos.

Cuide de su persona. Cuando uno está profundamente afligido, puede ser fácil no pensar en sus propias necesidades, pero es importante hacerlo. Coma una dieta equilibrada, haga ejercicio y duerma mucho. Aunque pueda ser extremadamente difícil hacerlo, asegúrese de asistir a sus citas médicas de seguimiento.

Deje que otros se ocupen de usted. A menudo, los miembros de su familia y amigos quieren ayudar. Puede que usted quiera que la dejen sola, y eso está bien, pero trate de dejar que sus seres queridos la ayuden en pequeñas cosas. Deje que otros le traigan una comida o vayan a la tienda por usted.



Sanando después de una difícil decisión

Una breve guía para los que han tomado la desgarradora elección de interrumpir un embarazo deseado y querido.

Haciendo frente a las reacciones de otros...

Busque apoyo. Puede ser muy útil conectarse con otras personas que han estado en situaciones similares, ya sea a través de grupos de apoyo presenciales o en línea. Además, esté abierto a fuentes de apoyo inesperadas. A menudo los padres se preocupan de que su iglesia no les brinde apoyo si han interrumpido un embarazo; sin embargo, muchos pueden sorprenderla y ofrecerle una guía espiritual que puede ser provechosa. Es importante buscar apoyo fuera de su familia, ya que ellos también están de duelo. No tenga miedo de buscar un apoyo externo de un terapeuta profesional si encuentra que sus emociones son demasiado abrumadoras o si su duelo continúa afectando sus relaciones o su trabajo.

Lleve un diario. Muchos padres en duelo encuentran curativo escribir sobre sus sentimientos o escribir cartas a su bebé. Algunos padres encuentran útil escribir sobre los motivos por las que tomaron sus decisiones, ya que después al mirar hacia atrás, puede reforzar su creencia de que sí tomó las mejores decisiones con la información que tenía en ese momento.

Cada día, tómese un tiempo de tranquilidad para relajarse y reflexionar sobre su bebé. Ponga música suave, encienda una vela, lea un libro, encuentre algo significativo para usted y dedique tiempo a ello todos los días.

Encuentre formas conmemorar a su bebé. Tener objetos tangibles que le recuerden a su bebé puede ser sanador y tranquilizador para su espíritu. Puede que se le hayan dado o no recuerdos en el momento de su pérdida. Si así fue, encuentre maneras de conservarlos. Reúna todo lo que tenga que le recuerde a su bebé y colóquelo en una caja de arena o caja de recuerdos. Si no le dieron ningún recuerdo, considere la posibilidad de comprar una pieza de joyería con el nombre de su bebé y/o la piedra de nacimiento. Algunos padres disfrutaban coleccionando símbolos y objetos como mariposas, ángeles, etc.

Mire al futuro. Puede ser útil buscar la ayuda de un especialista en genética para hacer pruebas y explorar sus opciones. Puede o no estar preparada para pensar en otro embarazo, y sólo pensar en ello puede aterrizarla. Esto es completamente normal y muy común. A menudo nuestra curación emocional toma más tiempo que la curación física. El tiempo puede suavizar los fuertes sentimientos que se experimentan después de una pérdida. A medida que continúe en este viaje, llegará un momento en el que se dará cuenta de que siempre será la madre de su bebé. Descubrirá formas de seguir amando y honrando a su bebé.

Cuando un bebé muere por cualquier motivo, la mayoría de la gente no sabe qué decir o cómo ayudarla. Aunque es probable que se sienta vulnerable y necesite apoyo cariñoso y compasivo, por desgracia, puede que se encuentre con personas que no son muy amables. Pueden tratar de darle consejos como: "Es bueno que hayas descubierto a tiempo que algo anda mal". Declaraciones como esta pueden hacerla sentir como si estuvieran ignorando su dolor y no tomaran en serio lo que está pasando. Puede haber personas que le digan que no están de acuerdo con las elecciones que hizo, lo que puede hacer que se sienta a la defensiva y aislada. Otros pueden pensar que no sufrirá tanto desde que tomó la decisión. En este momento, es importante pensar en sus propias necesidades. Las siguientes sugerencias pueden ayudarlo a tratar de reconectarse y regresar a su vida diaria:

Piense en sus propias necesidades—Es importante que se cuide en este momento y que se rodee de aquellas personas que puedan ofrecerle el amor y el apoyo que necesita.

Trate de no excluir a las personas que realmente se preocupan por usted y que la apoyan—Recuerde que su familia y amigos también están llorando al bebé. No saben cómo ayudarla pero quieren verla feliz de nuevo.

Dígale a sus seres queridos lo que necesita de ellos— Si quiere hablar de su bebé, dígaselos, algunas veces la gente piensa que es mejor no mencionarlo por temor a que la ponga demasiado triste.

Comparta la historia de su bebé—Puede ser muy reconfortante saber que otras personas se preocupan y quieren escuchar sobre su bebé

Sea honesta y abierta—La mayoría de las personas quieren ayudar y hacer las cosas correctas, pero a menudo no saben cómo hacerlo. Si alguien dice algo hiriente, está bien que le diga lo que necesita en su lugar.

**Para recursos o apoyo adicional, comuníquese con la oficina nacional
800-821-6819
info@nationalshare.org**