

Para muchas familias quienes están esperando o han recientemente dado a luz a un muy amado y deseado bebé, sueños y esperanzas son destruidos con la noticia de que el bebé ha fallecido. Para el resto del mundo, no mucho parece haber cambiado. Desafortunadamente, algo muy triste y dramático ha pasado y que necesita ser reconocido. Un bebé ha muerto.

La siguiente información ha sido proporcionada por otros padres que han perdido a sus bebés, amigos y profesionales. Estas son algunas guías para ayudar al reconocimiento de la muerte de un bebé y a una mejor comunicación con padres que estén viviendo un proceso de pérdida.

El primer encuentro...

Diga “Lo Siento Mucho”

Si no puede encontrar las palabras correctas, es mejor decir “lo siento”, que no decir nada.

Evitar el Uso de Clichés o “Frasas Hechas”

“Todo pasa por alguna razón.”

“Gracias a Dios que eres joven, puedes todavía tener más hijos.”

“Debe haber habido algo malo con el bebé.”

“Entiendo cómo te sientes.” (a menos que tenga una experiencia propia que compartir)

“Estaba escrito que pasara.”

“Tienes un ángel en el cielo.”

“Por lo menos no llegaste a conocer a tu bebé.”

“Tú eres muy fuerte, yo nunca hubiera podido sobrellevar esto.”

“Creo que fue mejor que haya pasado ahora.”

“Por lo menos tienes hijos en casa.”

“Dios nunca te daría pruebas que no pudieras resistir.”

Lo que puede parecerle a usted consolador puede resultar muy doloroso a otras personas. Los clichés tienden a minimizar la pérdida y las emociones que un padre o madre pueda tener hacia su bebé.

Diga “No Sé Qué Decir”

Si usted no tiene idea de qué decir, simplemente diga “No sé qué decir.” La honestidad puede ser más consoladora que palabras con poco significado.

El Silencio Puede Ser Apropiado

Algunas veces no hay nada que decir. Simplemente el estarse quieto, estar con ellos, agarrarles de las manos, tocarles el hombro, o darles un abrazo pueden ser las mejores maneras de consolar.

Pedir Disculpas por Comentarios Dañinos

Si usted llegara a decir algo insensible, admítalo y pida disculpas. Estos comentarios pueden causar mucho daño y un futuro resentimiento.

Reacciones Frente a la Muerte

Haga las mismas cosas frente a la muerte de un bebé que por la muerte de cualquier otro miembro de la familia. Envíe flores, tarjetas de condolencia, esté presente en eventos conmemorativos, llame por teléfono, ayude a la familia con las comidas. Si usted es un miembro de la familia o amigo cercano, ofrezca ayuda con el lavado de la ropa, los quehaceres de la casa, el cocinar, o el cuidar a los otros niños de la casa (si este fuera el caso). Asegúrese de pedir permiso a los padres antes de remover cualquier mueble u objeto del cuarto del bebé que ha fallecido.

Durante las primeras semanas...

Pregunte y Escuche - Pregunte sinceramente “Cómo estás?” y esté listo(a) a escuchar. Quizás ellos tengan mucho que decir y repitan su experiencia muchas veces. Para poder ayudarlos en este proceso de pérdida y gran dolor, usted tiene que estar disponible a escuchar. Algunas veces los padres pueden verbalizar lo que necesitan, de tal manera que usted puede saber qué hacer o decir para consolarlos. Usted también puede añadir, “He

estado pensando en tí” o “He estado rezando por tí”, dependiendo de cada situación.

No Olvidar a Papá - Los papás y mamás tienden a recuperarse de maneras diferentes. Los papás tienden a no hablar mucho del bebé. Los hombres generalmente regresan al trabajo más pronto y parecen volver a la normalidad más rápidamente, pero esto no significa que no estén dolidos y tratando de recuperarse. Déjelos que se abran y hablen con usted en su debido momento.

Sea Específico en su Oferta de Ayuda - El decir “Lláname si necesitas algo”, o “Déjame saber cómo te puedo ayudar”, son frases genéricas usadas en familias que se encuentran en proceso de recuperación. No todas las personas se sienten cómodas en pedir ayuda. Ofrezca llevar la comida el Martes a las 6:00, u ofrezca invitar a la mamá a desayunar el Jueves a las 9:00, o invite al papá a jugar golf el Viernes a las 8:00. Si sus respuestas son “no”, está bien el tratar nuevamente en una semana o dos.

Cómo Reconocer y Honrar al Bebé - Una creencia común es que cuanto más corta la vida del bebé, más fácil es el proceso de recuperación. Lo contrario es lo correcto. Si el bebé falleció durante el embarazo o vivió por corto tiempo, la familia perdió sueños y esperanzas futuras. Es importante cuando hable con los padres el usar el nombre del bebé, si uno fue escogido. Esto demostrará a los padres que usted valora la corta vida del bebé. Usted honrará a la familia y al bebé, mostrando que el/ella nunca será olvidado(a).

Evite el Ofrecer Consejo - Toda persona se recupera de manera diferente. No hay reglas que definan cómo un padre o madre debe sentir o qué tan pronto el o ella regresará a la normalidad. Es reconfortante el dejar que los padres vivan este proceso y se recuperen poco a poco.

En los siguientes meses y años...

Los Padres Necesitan Tiempo - Los padres de un bebé que ha fallecido necesitarán más tiempo para recuperarse de lo que la sociedad permite. El período promedio de recuperación intensa oscila entre 18 y 24 meses. Los padres vivirán altas y bajas durante este proceso. El futuro les deparará muchos eventos significativos que no serán vividos por ellos, como los primeros pasos, el primer día de kindergarten, sonrisas sin algunos dientes o la fiesta de quince años. Estos eventos pueden ocasionar lágrimas a los padres y ninguna al resto del mundo. Reconozca el dolor del padre o la madre y recuerde con ellos.

Comunicación Abierta - Los padres necesitan a una persona de confianza y/o un lugar cómodo para hablar de su bebé y los sentimientos que estén viviendo. Ellos necesitan ser escuchados sin ser juzgados o sin recibir consejo no solicitado. Deje que los padres hablen abiertamente acerca del embarazo, el nacimiento, y algunos planes futuros o sueños que hayan perdido.

Recuerde Fechas Especiales - Los padres pueden ser afectados por fechas o eventos especiales (cumpleaños, fecha de parto, Día de la Madre, Día del Padre, otras fiestas) ya que estos son recordatorios de que su bebé no está con ellos. Estos días pueden ser muy difíciles sin su bebé, y los padres necesitan su apoyo durante estas fechas.

Chequear Cómo Están - Después de unas semanas, la gente generalmente deja de visitar. Continúe llamando y chequeando si están bien. Haga una llamada, deje un mensaje, o escriba una nota, haciéndoles saber que les importa. Muchos padres aprecian el reconocimiento de su dolor y de la vida de su bebé.

Demuestre su Atención en el Trabajo...

Durante y después de la pérdida de un bebé, el lugar de trabajo puede llegar a ser un ambiente confuso y difícil para recuperarse. La clave de mantener buenas relaciones laborales es el tener una comunicación abierta.

Lo que Usted Necesita Saber:

Los padres y madres de un bebé que ha fallecido necesitan algún tiempo libre del trabajo y un plan de acción para el regreso. Las madres, especialmente, necesitan un tiempo adecuado para recuperarse. Algunos padres y madres necesitan regresar a trabajar a tiempo parcial ("part-time") y algunos pueden regresar a tiempo completo.

Trate de ayudar a los padres y madres a mantener cierta normalidad en el trabajo. Invítelos a almorzar o pregúnteles sinceramente cómo están.

El dolor frente a una pérdida puede hacer de un día normal de trabajo, una carga muy difícil de sobrellevar. Empleados y jefes pueden tratar de aliviar estos sentimientos ya sea a través de la delegación o del compartir con otros las responsabilidades del trabajo.

Puede o no ser conveniente el compartir sentimientos públicamente en el trabajo. Discuta y comunique lo que considere apropiado y entienda que el dolor es un proceso normal que toma tiempo en sobrellevar.

El llorar, el tener días difíciles, el sentirse confundido, o el tener problemas de concentración es normal para los padres en proceso de recuperación. El proporcionarles un lugar seguro para expresar sus sentimientos ayudará mucho durante este período.

Maneras de Apoyar a un Padre o Madre Cuyo Bebé Ha Fallecido

(Ways to Support a Parent Whose Baby Has Died)



Una breve referencia para familiares, amigos, & compañeros de trabajo ofreciendo maneras de apoyo a un padre o madre cuyo bebé ha fallecido debido a una pérdida temprana de embarazo, muerte al nacer, o durante los primeros meses de vida.