



Estimados amigos:

Alguien muy cercano a ustedes ha sufrido la muerte de su amado hijo. Es una situación sumamente difícil porque la mayoría de la gente nunca espera que un bebé se muera y, después de la pena inicial, no saben cómo interactuar con los padres afligidos. Como madre de un bebé que murió recientemente, me gustaría mencionar algunas cosas que pueden ayudar a que la situación sea más fácil para ustedes y para los padres afligidos

1. Darse cuenta que el decir "lo siento" en cualquier momento después de la muerte del bebé nunca es inapropiado ni demasiado tarde.
2. Comprender que ni la duración del embarazo, ni la cantidad de tiempo que vive el bebé determina su valor ni el impacto que causa la vida de sus padres. El ignorar lo que ha sucedido con la esperanza que la pena pasará, es disminuir el valor del bebé que fue amado desde el momento que se supo su existencia, mucho antes de su nacimiento.
3. Comprender que al igual que nadie puede reemplazar una mamá que muere, un bebé nuevo no puede reemplazar al bebé que murió. Todos los niños son individuales, concebidos por separado. No es diferente con un niño que muere antes, durante o poco después de nacer. No se puede ni debe esperar que un padre "guarde" el amor que le tenía a su bebé fallecido y dárselo a su siguiente hijo. La habilidad de poder crear otro bebé no es una manera de resucitar a un niño muerto, por lo tanto, no debe considerarse un consuelo completo. No sólo es injusto para el niño fallecido, sino que hace del siguiente un sustituto.
4. Si no se sienten cómodos hablando sobre la muerte del niño con los padres, por que piensan que ellos no quieren hablar sobre el asunto, no se sientan inhibidos. Simplemente el decir algo como "sólo quiero que sepan que quiero escuchar si quieren hablar". Si dicen que no en ese momento, no piensen que nunca querrán hablar. Llaman frecuentemente para preguntar cómo están. Si viven cerca de ellos, tomen la iniciativa de reunirse a comer o alguna otra actividad (ofrezcan frecuentemente, pero no los forcen). Dejen que los padres establezcan el paso pero muéstrenles constantemente que están abiertos e interesados. Puede serles horrible oír los detalles de la muerte, pero es mucho peor para los padres sufrir el trauma y luego tener que guardárselos por miedo a molestar a alguien. Cuando les digan cómo se sienten, no hagan juicios ni establezcan fechas límites.
5. Compren dan que el bebé sigue siendo el producto del amor de los padres y la alegría de sus vidas. Hay alegría y dolor. La alegría no termina cuando un bebé muere y el dolor no termina al acabarse el funeral y se ha dado el pésame- hay que aceptar ambas. No traten de eliminar el dolor. Los padres necesitan sentirlo, por más difícil que sea, necesitan vivir su duelo.

6. Si el bebé tiene nombre, úsenlo. Traten de acordarse de los padres con una tarjeta o llamada el primer Día de las Madres o Día del Padre, como también en la fecha predeterminada de parto y el primer aniversario de nacimiento y muerte del bebé, incluso los primeros aniversarios mensuales.

Por último y más importante para hacer una diferencia: por favor traten de esforzarse por no menospreciar la profundidad del dolor, la duración de la pena, y sobre todo, la diferencia que puede hacer el tener su apoyo durante este periodo de ajuste tan dolorosa. Puede ser que sea cuando más los necesiten. Si se alejan porque se sienten incómodos hasta que haya pasado un periodo razonable, pueden encontrar una barrera entre ustedes y los padres afligidos. Si comparten su experiencia, todos salen más fuertes. Orando que Dios los guíe y fortalezca ... Una Madre.

### **A NUESTRA FAMILIA Y AMIGOS COMPARTIMOS NUESTRA PENA**

Queremos compartir con ustedes algunos de los nuestros sentimientos y sugerirles cómo nos pueden ayudar. Hemos sufrido una pérdida inmensa y necesitamos sentir nuestro dolor. Aunque sea incómodo para la gente que nos rodea, es algo que **DEBEMOS** hacer. No se nos pasará este en unas cuantas semanas como espera la gente. Podemos ajustarnos a la pérdida de nuestro amado bebé si se nos da el tiempo necesario para el duelo (el tiempo promedio es de 18 - 24 meses). Sin embargo, no seremos las mismas personas que éramos antes de nuestra pérdida.

Puede ser que necesitemos hablar de nuestro bebé, de cómo lo amamos y los detalles de nuestra experiencia. Aunque no tengamos muchas memorias, se nos destruyeron nuestros sueños. Durante este tiempo, necesitamos que otros nos apoyen y nos escuchen una y otra vez. Esa es la cosa más compasiva que una persona puede hacer por nosotros. No queremos olvidar a nuestro bebé y necesitaremos mencionarlo en el futuro. Apreciaríamos si se acordaran de nuestro bebé especialmente en los días difíciles como los aniversarios, cumpleaños, Navidad y Día de las Madres y de los Padres.

En nuestra lucha con nuestra pena podemos tener dificultad con lo siguiente:

1. Comprender nuestras vastas emociones y sentirnos balanceados emocionalmente.
2. Lidiar con nuestros sentimientos de culpabilidad, ira y envidia.
3. Lidiar con las funciones normales diarias y falta de energía.
4. Decidir qué hacer con las pertenencias de nuestro bebé.
5. Lidiar con la individualidad de nuestra pena como familia y pareja.
6. Compartir en las celebraciones familiares.
7. Ver otros bebés/niños que tienen la misma edad que tendría nuestro hijo.
8. Sentir la necesidad de tomar decisiones importantes como embarazos subsecuentes, mudanza, cambio de trabajo, etc.
9. Visitar el cementerio y comprar una lápida.
10. Recordar a nuestro bebé de formas especiales que sean aceptables.

11. Sentirnos diferentes y aislados.
12. Lidar con los síntomas físicos de la pena.

El lidiar con todas estas emociones toma mucha valentía y trabajo. Pero vale la pena para que podamos tener paz mental y bienestar físico.

Muchos de nosotros acudiremos a reuniones de grupo de apoyo. Estos grupos no son para gente débil. Las reuniones son un lugar seguro donde podemos compartir nuestros sentimientos y amor por nuestro bebé. Nuestros sentimientos son convalidados por otros que han sufrido experiencias similares. Estas reuniones nos dan consuelo y esperanza en el futuro.

Si sonamos egoístas, por favor comprendan. Sólo después de que podamos ajustarnos y sentir la pena es que podremos ayudar a otros. Algún día podremos vivir la vida de forma más plena.

Tratamos de no criticar a otros. Antes de que muriera nuestro bebé no comprendíamos el impacto que su pérdida tendría. Queremos compartir esta experiencia dolorosa con ustedes para que otros puedan entender nuestra necesidad de apoyo. Nadie podrá quitarnos nuestro dolor, pero a lo mejor pueden escucharnos y apoyarnos.

*Catherine Lammert, Oficina Nacional de SHARE, Octubre , 1996.*

*Traducido por María Tapie para FUNDACIÓN ESPERANZA en memoria de Max(12/18/97)*

