

Resolviendo Diferencias:

Quizás hayas escuchado que las parejas siempre se unen en momentos difíciles, pero eso no siempre es cierto. Las reacciones ante la pérdida de un bebé varían. Pueden incluir resentimiento hacia tu esposo/pareja. Como paciente, ella recibe toda la atención. El personal médico se preocupa naturalmente por sus necesidades físicas y emocionales; puedes sentirte como un espectador. Ella puede alejarse de ti y obsesionarse con el bebé. Mantente presente. Su distancia no se debe a ti, sino a que está procesando la situación de manera diferente. Puedes sentir que ella necesita más de ti de lo que crees que puedes dar en este momento. Hablar con amigos, familiares o un grupo de apoyo puede ayudar. Debes saber que está bien hablar con tu esposa/pareja o con otras personas sobre tus sentimientos cuando te sientes vulnerable. Le ayudarás a encontrarle sentido si le cuentas tus necesidades.

Para reservar su lugar en el grupo de apoyo en línea de Heaven's Gain Ministries que se reúne el segundo jueves de cada mes, comuníquese con Kim Kelley al (513)619-0100 o envíe un correo electrónico a Kim@heavensgain.org

Lamentamos mucho la pérdida de su bebé. Quienes participamos en el Ministerio Heaven's Gain comprendemos de primera mano lo devastador que puede ser la pérdida de un hijo, y nos entristece profundamente lo que está pasando.

Bendiciones y sanación – Donna y Jim Murphy – Fundadores de HGM

El Dolor de un Padre



*Apoyo para padres que sufren la
pérdida de un hijo*

Ministerios Heaven's Gain

3728 St. Martins Pl

Cincinnati, OH 45211

(513) 888-4200

info@heavensgain.org

Como padre, esta pérdida puede ser difícil de comprender y expresar; puede que se sienta dividido entre su propia reacción y su necesidad de mantenerse fuerte por el bien de su esposa/pareja. Es importante que lamente la muerte de su bebé a su manera. Comprenda que los hombres y las mujeres viven el duelo de manera diferente, y eso está bien.

Tu bebé ha fallecido. Como padre, quizás estés intentando ser fuerte o negar tus emociones. Quizás te preocupes por cómo deberías reaccionar ante tu duelo. Intenta dejar que esas emociones fluyan y acéptalas tal como son, sin importar las expectativas de los demás. Reconoce el dolor y permítete reaccionar de la manera que te parezca adecuada. Lo que necesitas ahora, sobre todo, es tiempo para sanar, tanto física como emocionalmente. Date tiempo.

Las respuestas al duelo son únicas:

Todas las pérdidas son individuales y cada persona vive el duelo a su manera. El duelo no se puede medir ni comparar. Las diferencias en cómo usted y su esposa/pareja viven el duelo pueden ser difíciles de comprender.

Ella puede pensar que a usted no le importa si no ve lágrimas o si usted no tolera las suyas. Usted puede sentir una profunda culpa cuando su duelo se percibe de manera diferente al de su esposa/pareja. Reconocer y aceptar que ambos viven el duelo a su manera puede ayudar. Compartir pensamientos y sentimientos es más fácil para algunas parejas que para otras. Si le resulta difícil expresarse con su esposa/pareja, puede considerar escribir una carta o hablar con un amigo cercano.

*La sociedad concede muy poco tiempo para el duelo, y aún menos para los hombres.
Permítete la libertad y el tiempo para la tristeza.*

Su apego al bebé puede ser completamente diferente al de su esposa/pareja. No es posible que tengan la misma conexión física con el niño debido a diferencias hormonales/biológicas. Algunos padres se sienten involucrados desde el momento en que descubren el embarazo, pero otros no sienten ese apego hasta después del parto. Independientemente del apego que sientan, les recomendamos que le den a su bebé un lugar en la familia. Reconocer que su bebé fue y sigue siendo parte de su familia le da un lugar de honor. Les sugerimos que le pongan un nombre.

Qué puede hacer por su esposa/pareja y su bebé:

Tras la pérdida de un hijo, la necesidad de ayudar, proteger y arreglar todo puede resultar abrumadora; por ello, los padres suelen sentir una intensa sensación de impotencia. Para su esposa/pareja, la pérdida tiene una dimensión médica que puede causar limitaciones físicas durante la recuperación, hay muchas maneras en que puede ayudar. Puede ofrecerse a hacer llamadas telefónicas para mantener informados a sus seres queridos. Puede ayudar a cuidar a otros niños o coordinar con otros familiares o amigos para que lo hagan. Volver al consultorio médico que su esposa/pareja frecuentó durante su embarazo suele ocurrir alrededor de la sexta semana. Esta es una experiencia traumática y no debería ir sola. Pregúntele a su esposa/pareja cómo puede ayudarla. No tenga miedo de hacerla llorar; las lágrimas son por la pérdida. Permítale llorar y sentir tristeza. Usted no está causando el dolor, y hablar y compartir le hace saber que está ahí.

La despedida nunca es fácil:

Se recomienda que usted y su esposa/pareja intenten tomar decisiones juntos en este momento, aunque sientan que organizar el funeral es una forma de proteger a su esposa/pareja. Puede ser difícil pensar en un funeral para su bebé, pero ayudará a sanar y les brindará a sus amigos y familiares una forma de expresar su amor y apoyo en estos momentos de necesidad. Hay varias maneras de recordar a su bebé. Puede optar por celebrar un funeral formal o por un servicio conmemorativo privado. A algunas personas les resulta útil escribir y oficiar el servicio ellas mismas. Involucrar a otros niños, a un pastor o a familiares y amigos puede ser útil. Pase lo que pase, despídanse de la manera que les parezca más adecuada. No dejen que la presión de sus familiares y amigos influya en sus decisiones personales. Puede que se arrepientan más tarde. Hagan lo que sea importante para ustedes.

Pide ayuda:

Permite que tus amigos y familiares te ayuden. No dudes en decirles exactamente qué pueden hacer para ayudarte. Buscan consuelo de cualquier manera. Pídeles que te ayuden con el cuidado de los niños, la compra, la preparación de comidas o simplemente a pasar tiempo contigo. Contacta a otros hombres que hayan sufrido una pérdida. Busca ayuda a través de recursos para ti y tu pareja. Hay personas cerca de ti que entienden lo difícil que es este tipo de pérdida. Intenta conectar con ellas. Te animamos a hablar con otros padres en duelo, profesionales de la salud, médicos y consejeros. Heavens Gain Ministries ofrece un grupo de apoyo en línea el segundo jueves de cada mes a las 7:00 p. m. (hora del este). Hay otros grupos de apoyo disponibles, como Rachel's Gift Star Legacy, SHARE o Faces of Loss/Faces of Hope. También puedes consultar con Family Loss Baby Advisor/Loss Doulas International. Aunque no ofrecemos asesoramiento médico, los servicios de apoyo de Heaven's Gain Ministries están disponibles antes, durante y después del parto. Nuestras Asesoras Familiares para la Pérdida de Bebés™/Doulas para la Pérdida de Bebés® ofrecen información no médica para apoyar a quienes sufren una pérdida de embarazo en cualquier etapa del embarazo: aborto espontáneo, muerte fetal o pérdida prematura del bebé. Contamos con información educativa en nuestro sitio web y agradecemos sus llamadas para responder sus preguntas o brindarle apoyo.