

## Para Amigos y Familiares

LO QUE PUEDE PARECER TAREAS COTIDIANAS SIN ESFUERZO  
SERÁ DIFÍCIL PARA LA PAREJA POR UN TIEMPO. EN LA  
MAYORÍA DE LOS CASOS, ES MEJOR SIMPLEMENTE "HACER" EN  
LUGAR DE PEDIR.



*Apoyando a un ser querido que está  
pasando por la pérdida de un hijo*

Ministerios Heaven's Gain  
3728 St. Martins Pl  
Cincinnati, OH 45211  
[\(513\) 888-4200](tel:5138884200)  
[info@heavensgain.org](mailto:info@heavensgain.org)

### **Maneras inmediatas de ayudar:**

- Use el nombre del bebé
- Pregunte a los padres si desean ayuda para informar a otros sobre la muerte del bebé.
- Asista al funeral o servicio conmemorativo.
- Escuche.
- Tenga paciencia.
- Reconozca la pérdida del bebé como la muerte real de un niño, no solo como una esperanza o un sueño.

Por favor, sea considerado con sus palabras al intentar consolar a la pareja.

Asegúrese de usar el nombre del bebé. No diga simplemente "el bebé"

### **Para decir:**

- Lo siento mucho.
- Estoy aquí para cuando quieras hablar.

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Cuáles son tus momentos más difíciles?
- No puedo imaginar cómo te sientes.
- Me duele mucho por ti.
- Estoy aquí para ti.

#### **Cómo ofrecer ayuda:**

- ¿Cuándo puedo llevar comida?
- ¿Qué puedo comprar en la tienda?
- ¿Quieres que cuide a tus hijos para que tengas tiempo para ti?

#### **No decir:**

- Todo pasa por algo.
- Sé cómo te sientes.
- Ahora tienes un ángel en el cielo.
- Puedes tener otro bebé.
- Al menos tienes otros hijos.
- El tiempo cura todas las heridas.
- Al menos tuviste tiempo para conocer a tu bebé y encariñarte.
- Intenta no pensar en ello.
- El bebé está en un lugar mejor.

#### **Sugerencias para mostrar respeto:**

- Plantar un árbol en memoria del bebé.
- Hacer una donación a una organización benéfica en memoria del bebé.
- Dar a la familia un recuerdo con el nombre del bebé.
- Ofrecer llevarlos al cementerio o a un monumento; a veces es difícil afrontarlo sola.
- Dar un certificado de regalo para la peluquería o restaurante favorito de la madre.

#### **Formas de ayudar después:**

- Con permiso, devuelva la ropa de maternidad o las cosas del bebé que no use.
- Lleve comidas. Compre alimentos (fáciles de preparar o ya preparados).
- Para la madre, volver a la consulta médica que frecuentó durante el embarazo suele ocurrir en la sexta semana. Esta es una experiencia traumática y no debería ir sola.
- Haga arreglos para que los demás niños salgan de casa. Llévelos al cine, a los bolos, al parque, etc. Esto no solo ayudará a los padres, sino que también será una grata distracción para los niños.
- Organice servicios de limpieza. Esto puede ser caro, así que pida a otros amigos y familiares que vayan juntos o túrnense para hacerlo.
- Encárguese del trabajo del jardín o de las tareas sencillas de mantenimiento del hogar por un tiempo, o contrate a alguien para que lo haga.
- Salga a caminar con la madre. Le hará bien salir a tomar aire fresco y hacer ejercicio. También le dará la oportunidad de hablar o simplemente escuchar. Si es posible, conviértalo en una cita semanal.
- Lleve a la pareja a tomar un café o a almorzar. Recójalos.

- Haga recados para la pareja o acompañéelos.
- Invítelos a cenar a su casa. Un cambio de aires puede ser útil.
- Planifica una salida de chicas o de chicos. Esto les dará un respiro, una conversación fresca y divertida.
- Envíe una tarjeta. Hágalos saber que está pensando en ellos en los últimos días tras la muerte del bebé y mucho después.
- Recuerde el aniversario de la muerte del bebé y la fecha probable del parto. Responda enviando tarjetas, correos electrónicos, flores, etc. Los aniversarios de seis meses y de un año son muy dolorosos. Intente conmemorar el primer aniversario haciendo algo especial para la pareja.
- Recuérdelos en los días festivos. Los días festivos regulares pueden ser particularmente difíciles, especialmente el Día de la Madre y el Día del Padre, incluso mucho después de la muerte del bebé.
- Promueva con delicadeza un grupo de apoyo. 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 se puede encontrar ayuda a través de Family Loss Baby Advisor/Loss Doulas International.

Después de 3 o 4 meses, el impacto desaparece por completo y este puede ser un momento particularmente difícil. Esté atento a signos de depresión crónica: llanto excesivo, fatiga y desesperanza. Si cree que necesita ayuda profesional, no dude en contactar. Un buen punto de partida es su médico. Hay personas que comprenden lo difícil que es este tipo de pérdida. Anime a los padres a conectar con ellos. Es útil hablar con otros padres en duelo, así como con profesionales de la salud, médicos y consejeros.