



Cómo pueden ayudar la familia y los amigos

La muerte nos recuerda que somos humanos y por lo tanto que somos mortales. La mayoría de nosotros nos sentimos incómodos al hablar o pensar acerca de la muerte. Sin embargo, mi (nuestro) bebé ha muerto y nosotros queremos compartir lo que estamos sintiendo, y todas las cosas, situaciones y sentimientos por los que estamos pasando. La familia y los amigos son una parte importante de nuestras vidas y nosotros queremos que ustedes sepan como nos pueden ayudar a sobrellevar este dolor.

- ❖ Comprenda que “sobrellevar esta pena” es algo que nosotros DEBEMOS hacer
- ❖ No espere que estemos bien en pocos días o pocas semanas, porque este tremendo dolor podría tomar mucho más tiempo – tal vez meses o años. Por favor, comprenda y denos el tiempo que necesitamos.
- ❖ Esperamos que comprenda que nosotros nunca seremos las mismas personas que usted conoció, antes de que le bebé muriera. En nuestras vidas, han cambiado para siempre todas nuestras perspectivas y metas. Por favor reconozca esto y respételo.
- ❖ Hable de otras cosas fuera de la muerte. La vida continúa. Prepárese para esas lágrimas repentinas y sin una causa aparente.

Cómo ayudar

1. Brinde apoyo – visite o llame para decir que usted los acompaña en su dolor.
2. Haga lo que pueda para ayudar – Esté disponible
 - Vaya al supermercado y haga las compras
 - Si hay otros niños en la familia ayude a cuidarlos
 - Ayude con las tareas de la casa
3. Trate a la pareja doliente igual. El hombre necesita ayuda y apoyo emocional como la mujer.
4. ¡Escuche! Permita que los padres hablen de su hijo/a que ha fallecido, hágales preguntas pero sea indiscreto.
5. Aprenda acerca del proceso de duelo. Hay muchos libros que hablan de este tema
6. No tema de hablar de la muerte del niño/a. Los padres no se han olvidado, y hacerles saber que usted se acuerda el consolador.
7. Algunas veces los dolientes se consuelan con el contacto humano. Ofrezca una lágrima, un abrazo y una señal de amor y preocupación

Es importante darse cuenta que los padres están tristes porque echan de menos a su bebé. Ellos ya se habían hecho ilusiones sobre futuro de su hijo/a. Los padres no sólo han perdido a su bebé, pero también todo un futuro de lo que el bebé pudo haber sido.

Palabras de aliento

1. “Siento mucho lo de su bebé ”



Cómo pueden ayudar la familia y los amigos

2. “Estoy muy triste por su pérdida”
3. “En qué puedo ayudarle”
4. “Estoy aquí y quiero escucharle” -- Asegúrese de que puede tomarse el tiempo y puede hacerlo
5. “Yo se que debe ser muy difícil para usted”
6. “Como está sobrellevando todo esto”
7. “Hábleme todo lo que quiera, desahóguese, yo estoy aquí para escucharle”
8. “No tiene que decirme nada – yo estoy aquí para acompañarle”

Lo que NO se debe decir

1. “Todo lo que pasa tiene su razón de ser”
2. “Ustedes son jóvenes. Pueden tener más niños”
3. “Ahora ustedes tienen un ángel en el cielo”
4. “Usted debe agradecer que está viva”
5. “Trate de olvidar y siga adelante con su vida”
6. “Es mejor que haya pasado ahora, antes de que conociera más a su bebé”
7. “Es la manera en que ni Dios está diciendo que algo no estaba bien con su bebé
8. “Yo entiendo” (si usted jamás ha sufrido una experiencia similar)

Otro bebé no puedo reemplazar la pérdida de éste y el dolor que siente. Es importante darse cuenta de lo importante que era ESTE bebé. Recuerde que en pocos meses más será consolador preguntar ¿cómo ha estado últimamente, espero que mucho más tranquila?”. Sin embargo, asegúrese de que tiene el tiempo para escuchar la respuesta.