



Recuperándose juntos - Como pareja –

Como pareja, ustedes han perdido a su bebé y ahora los dos sienten dolor. El dolor de decir adiós, sin tener la oportunidad de darle la bienvenida a su bebé. Además en la muerte de su bebé, ustedes han perdido el futuro de ese niño/a – todas las esperanzas y sueños. La muerte de un ser querido, es una experiencia que nos cambia para siempre, y no se entiende o aprende rápidamente, toma mucho tiempo para poder aceptar los cambios.

- ❖ Cada uno de ustedes sentirá el luto en su propia y única manera, y de acuerdo a su propio tiempo.
- ❖ Por lo general, las parejas no sentirá el duelo al mismo tiempo exactamente – mientras uno sufre, el otro estará brindando consuelo y comprensión. Más tarde los papeles pueden cambiar.
- ❖ Debido a las diferentes maneras de llevar su duelo, uno puede pensar que al otro no le importa mucho o que no está sufriendo.
- ❖ Los compañeros pueden tratar de buscar su propia explicación a la pérdida. Uno quizás se quíe hacia su fe, mientras el otro quizás vaya se consuele de manera diferente.
- ❖ Este es un periodo muy duro para ustedes dos. Recuerden, si su relación era fuerte y segura antes de esta gran pérdida, esta relación podría sufrir durante este trayecto hacia la recuperación
- ❖ Sus sentimientos de tristeza se deben en parte a que todas las esperanzas y sueños que se habían forjado han sido rotos. Cada uno de ustedes quizás haya tenido diferentes sueños especialmente con el bebé. El compartir sus sueños tal vez les dé una idea de los sentimientos de cada uno.
- ❖ Está **bien** empezar a disfrutar de la vida después de la muerte del bebé. Su bebé no desearía que usted estuviera triste por el resto de su vida. El compartir las lágrimas y las sonrisas les ayudará a ustedes a recuperarse.

**Recuerde:**

- Cuando un bebé muere, la aflicción afecta a la pareja al mismo tiempo, no como otras situaciones adversas de la vida, las cuales no afectan a las personas en una pareja al mismo tiempo. Por lo tanto, su consuelo más cercano puede que no esté disponible todo el tiempo para ayudarlo, porque él o ella está sufriendo con su propio dolor.
- A veces surgen dificultades en el mejor de los matrimonios o relaciones. Hablen honestamente entre ustedes acerca de sus necesidades y de sus sentimientos.
- Después de una pérdida de esta magnitud, también hay tensión en sus relaciones sexuales. Hablen abiertamente de sus sentimientos. Recuerden el contacto humano, por ejemplo: los abrazos, el tomarse de las manos etc. puede ayudar el proceso de recuperación.
- Todos necesitamos nuestros “momentos de privacidad” de vez en cuando, especialmente, durante el proceso de recuperación, para poder controlar



Recuperándose juntos - Como pareja –

nuestros sentimientos y pensamientos propios. Respete y permítale a su pareja el tiempo y espacio que necesite para esto.

**¿Cómo podemos ayudarnos a sobrellevar este dolor?**

- ❖ Cada uno de ustedes quizás tenga diferentes ideas sobre lo que deben hacer con las cosas del bebé, si ustedes ya tiene algunas cosas. Hablen sobre sus desacuerdos y traten de llegar a un arreglo, si pueden hacerlo
- ❖ Busquen ayuda (por ejemplo: en grupos de autoayuda, consejeros profesionales o en la iglesia).
- ❖ Pasen tiempo juntos como pareja, y solos si lo necesitan.
- ❖ Háganse el propósito de dejar cada día un tiempo sólo para ustedes, para que puedan hablar el uno con el otro – a veces nos cuesta hablar de lo que estamos sintiendo.
- ❖ Recen juntos, si esta es una manera de reconfortarse.
- ❖ Dense tiempo a si mismos y el uno al otro, para acostumbrarse a esta pérdida.
- ❖ Su esposo/a o pareja no tiene que ser su único apoyo.
- ❖ Considere hacer un nuevo ritual para recordar a su bebé – sería como una manera de decir “adiós” al tiempo que les conforta y les ayuda en su recuperación emocional.
  - Tal vez sería muy lindo mantener una memoria viva, como por ejemplo; plantar un árbol, un arbusto o un jardín de flores
  - Encender una veladora a una hora especial, por ejemplo, a la hora de la comida.

**¿Cómo podemos cuidar nuestra relación y el uno del otro?**

- ❖ Salgan una noche de vez en cuando
- ❖ Salgan a caminar juntos
- ❖ Dense un buen masaje en la espalda el uno al otro
- ❖ Escríbanse palabras de amor
- ❖ Hablen los sentimientos que tienen y sean condescendientes de sus actitudes.

**Recuerden** – que aunque han perdido un bebé – todavía se tienen el uno al otro