



## La Aflicción de una madre o padre soltero

Cuando un bebé muere, es algo muy descorazonados. La aflicción por la muerte de un bebé es un proceso de por vida. Como madre o padre, siempre se preguntara como hubiera sido su bebé en cada etapa de su desarrollo.

Los sentimientos y emociones asociados con cualquier muerte son universales. Estos sentimientos pueden ser, pero no se limitan a: soledad, vacío, desesperación, shock, ira, culpabilidad, vergüenza, tristeza e inclusive depresión. A continuación trataremos ciertos puntos que las madres o padres solteros deben confrontar cuando su bebé muere.

### **¿Qué puedo esperar como madre o padre soltero?**

Las madres o padres solteros, en general van a tener menos ayuda de otras personas. Tal vez el padre del bebé no esté para brindarle el apoyo emocional que usted necesita. Cuando el padre no es parte de su vida, esto representa una carga más pesada para usted. Quizás le sea más difícil encontrar a alguien con quien compartir su dolor y sus sentimientos por la muerte de su bebé. Los pensamientos que le pueden venir a la mente, pueden ser:

- ❖ ¿Como esta sobrellevando esto el padre del bebé? ¿Le importara o no? ¿Estará sufriendo tanto como yo?
- ❖ ¿Debo llamar al padre del bebé? – Debe estar preparada para la posibilidad de un rechazo. Es muy importante que se proteja y se cuide mucho durante este periodo.
- ❖ Cuando vive con otras personas – ya sea alguien con quien comparte la casa, o con sus padres u otro miembro de su familia -- ¿podrá usted tener la privacidad que necesita para sobrellevar su aflicción?
- ❖ Es normal sentirse sola durante el periodo de luto y aflicción, porque solamente usted puede sentir su dolor. Se sentirá muy sola durante este periodo, aunque esté rodeada do otras personas.

### **¿Cómo puedo sobrellevar este dolor siendo madre soltera?**

- ❖ Usted ha sufrido una gran pérdida. No permita que nadie trate de empequeñecería
  - Su dolor es tan real como el de una pareja o matrimonio.
  - Recuerde, no importan las circunstancias o su edad, usted tiene todo el derecho a sentir este dolor
- ❖ Busque familiares y amigos que le brinden apoyo y que estén dispuestos a consolarla. Tal vez debería considerar un grupo de ayuda si se siente muy sola.
- ❖ Coleccione y cree recuerdos.
  - Guarde todas las tarjetas que reciba
  - Guarde las fotografías de su bebé (ultrasonido, en el momento de nacer etc.)
  - Puede considerar un servicio religioso (misas, oraciones etc.)



### La Aflicción de una madre o padre soltero

- También puede hacer un recordatorio vivo para su bebé – plantar un jardín con lindas flores, plantar un árbol, un arbusto etc.
- ❖ Planee con tiempo los días festivos o días especiales (Día de la madre y Día del padre, el día en que dio a luz, la Navidad, etc.). Decida con tiempo cómo le gustaría pasar estos días y como lo haría para tuvieran algún significado para usted.
  - \* Comparta esta información con sus amigos y su familia modo que ellos le puedan ayudar durante este periodo de aflicción.
  - \* Hágale saber a la gente si le ayuda o no hablar del bebé y como le gustaría a usted que lo incluyeran y lo recordaran.
  - \* Decida qué cambios le gustaría hacer en sus tradiciones. Está bien sé lo que usted desea es pasar algún tiempo solo - reflexionando.
- ❖ Está preparada por si sus emociones surgen de pronto. Los sentimientos y emociones que la rodean durante este periodo de duelo pueden ser bastante fuertes y tomarla por sorpresa. Dese tiempo para confrontar esos sentimientos cuando los sienta.
- ❖ Cuando sienta dolor, es natural sentir que aumenta la necesidad de contacto y acercamiento humano. Pídale a su familia y amigos que la abrasen, que se acerquen más cuando sienta que necesita esas demostraciones de afecto.
  - Considere la ayuda de su iglesia.
  - Lea libros que la conforten y la inspiren.
  - Escriba un diario de sus pensamientos y sentimientos. Usted puede si quiere escribir cartas al bebé y compartir sus sentimientos con él o ella.
  - Usted puede buscar apoyo en un grupo de su comunidad, o algún otro grupo de madres que hayan tenido experiencias o pérdidas similares.

La muerte de un bebé puede ser un punto crucial en la vida de una persona.  
Esto cambia las cosas y las personas para siempre