

Cómo sobrellevar la muerte fetal intrauterina

PARA EL PADRE
DEL BEBÉ

En algún lugar existe un campo,
sembrado de "No me olvides",
delicados pétalos de vidas que se perdieron
demasiado pronto,
que repiten "No me olvides".




First Candle
• Helping Babies Survive & Thrive •

1314 Bedford Avenue, Suite 210 | Baltimore, MD 21208
1.800.221.7437 | info@firstcandle.org | www.firstcandle.org



Cuando fallece tu bebe, se pierden los suefios y los anhelos, y la vida cambia para siempre.

Este es sin duda el momento mas difcil de tu vida. Sin embargo, seguramente piensas que debes ser fuerte para apoyar a tu companera ya tu familia. Existen decisiones importantes por tomar y necesitas mantener el control. Los familiares y amigos a menudo te preguntaran cómo esta tu pareja, pero no te preguntaran cómo estas tu.

Cuando muere un bebe, nuestra sociedad ubica al padre de la familia en la función de sosten. Sin embargo, tu tambien atraviesas tu propio proceso de duelo. Tu tambien amabas a este bebe, y seguramente habfas planificado toda una vida de bellos momentos.

El modo en que vivas tu propio proceso de duelo sera fundamental para que puedas curar tu dolor y poder salir adelante. Al conversar con aquellos padres que han atravesado la misma experiencia, te aconsejamos que seas consciente de tu propio dolor y que no intentes esconderlo ni evitarlo. A largo plazo, sera positivo, no solo para ti sino tambien para que puedas comprender los sentimientos de tu pareja y de los hermanitos del bebe, que seguramente viven el proceso de duelo a su manera.

No existen dos personas en el mundo que vivan el duelo de la misma manera. No existen formas correctas o incorrectas de hacerlo. Tómate el tiempo necesario para descubrir que cosas te ayudan a ti.

Esperamos que este folleto te ayude a comprender tu proceso de duelo, y te oriente para que junta a tu familia puedan sobrellevar este camino que comienzan a transitar.

Tu dolor...

No existe ningún aspecto de tu vida que no resulte afectado por el fallecimiento de tu bebé. El proceso de duelo es la forma natural de una persona de detener su mundo, con el objetivo de sanar las heridas que deja la muerte de un ser amado. El instinto propio del hombre dictamina que debes conservar tus emociones intactas, con el objetivo de ser fuerte para seguir adelante. Sin embargo, un duelo no resuelto puede ocasionar problemas físicos y emocionales muy serios en el futuro.

Para curar tus heridas debes ser capaz de expresar tus sentimientos, conversar y apoyarte en otras personas. Sin embargo, a veces esto no se da de forma natural.

A continuación puedes encontrar algunas sugerencias de otros padres que vivieron el proceso de duelo, que pueden ser de utilidad para ti:

- **Vive tu proceso de duelo:** Puedes buscar un lugar apacible, en el cual cada día puedas estar en soledad con tus propios pensamientos y tu dolor. Esto te ayudará a liberar pensamientos como "Si hubiese sucedido de otra manera..." o "¿Por qué...?". También puedes escribir lo que piensas, lo que sientes, lo que recuerdas, para leerlo cada vez que lo necesites.

- **Llora:** El llanto es la respuesta natural de las personas ante el dolor, incluso para los hombres. El llanto ayuda a sentirse mejor porque libera tensiones que se encuentran dentro del cuerpo. Si te sientes avergonzado al llorar frente a otras personas, busca un lugar en el cual puedas expresar tus sentimientos con libertad.

- **Acepta que esta situación no es algo que tu puedas "solucionar":** El proceso de duelo es diferente en cada persona, y el tiempo que requiere para disminuir o fluir es impredecible. Debes ser paciente contigo mismo y con las personas que te rodean.



•**Habla acerca de tus sentimientos:** Puedes acercarte a familiares o amigos íntimos para que te escuchen, y así poder expresar tus sentimientos. Por supuesto incluimos a tu pareja. También puedes decir a quienes te rodean que pueden hablar acerca del bebé. El bebé es parte de la familia y siempre lo será.

•**Expresa tu enojo en forma positiva:** Para los hombres, el enojo es probablemente la reacción emocional más común ante el fallecimiento de un bebé. Ignorar o negar el dolor no hace que este desaparezca. Existen formas positivas en las cuales puedes expresar tu enojo, y que no serán perjudiciales para otras personas. La actividad física y el deporte son buenas alternativas.

•**Pide ayuda:** Quizás sea esta la sugerencia más difícil para los hombres. Quizás sea de ayuda poder conversar con otros padres en proceso de duelo. Las reuniones de apoyo para padres, o los sitios en Internet que ayudan a personas en duelo, pueden ayudarte a comunicarte con otros padres, y conocer el modo en que ellos sobrellevan el proceso de duelo. Por lo menos, asiste con tu pareja a una de estas reuniones, o conectate con otros padres a través de Internet. Será de gran ayuda para ti.

•**Note excedas en la práctica de un deporte, hobby, trabajo o actividades sociales:** La práctica excesiva de estas actividades solo enterrará momentáneamente tus sentimientos. Destina un tiempo a tu dolor. En el futuro habrá tiempo de sobra para todas estas actividades, cuando ya hayas superado la etapa más difícil del proceso de duelo.

•**Evita el consumo de bebidas alcohólicas, drogas, o las relaciones sexuales ocasionales fuera de la pareja con el objetivo de anular el dolor:** El placer es pasajero; la realidad reaparece al instante.

Quando te dicen que tu bebé acaba de morir, debes tomar muchas decisiones. Muchos hombres piensan que son ellos quienes deben tomar estas decisiones, con el objetivo de proteger a su compañera. Sin embargo, como algunas decisiones tienen efectos para toda la vida, es importante poder conversar abiertamente con la pareja y tomar estas decisiones en conjunto.



Tu relación de pareja...

Muchas personas creen que el fallecimiento de un bebé une a los padres. Esto no siempre es así. El fallecimiento de un bebé conlleva un estrés enorme en la pareja. Sin embargo, con genuina dedicación, preocupación por el otro y respeto por sus sentimientos y reacciones durante el proceso de duelo, se puede atravesar esta experiencia y obtener una fortaleza renovada, así como una sensación de esperanza hacia el futuro. Algunos datos para tener en cuenta:

- **Ambos sienten dolor:** Ambos necesitan ayuda. Asegurarse de que las necesidades de ambos son satisfechas lleva tiempo, energía, paciencia y comprensión.
- **A veces, no tendrás energía para ocuparte del dolor de otra persona más que de tu propio dolor:** Durante estos momentos, cuéntale a tu pareja cómo te sientes y cuáles son tus necesidades. Si fuera necesario, pide a alguien que no sea tu compañera que te escuche si necesitas hablar con alguien.
- **Debes aceptar que tu duelo y el de tu compañera son diferentes:** Nunca pienses que tu compañera ya está bien simplemente porque durante un tiempo no la has visto llorar o no ha mencionado al bebé. Pregúntale con frecuencia cómo se siente, y escúchala.
- **Procura que no se pierda el romanticismo en la pareja:** Planifica una cita romántica al menos una vez por semana, aunque no te sientas de ánimo para hacerlo. Dedica un tiempo cada día para estar cerca de tu compañera simplemente para acariciarse o estar cerca. Conversa con ella acerca de los primeros tiempos en que estuvieron juntos y de lo que sentías en ese momento por ella. Las relaciones sexuales regresarán con el tiempo en forma natural, no debes forzarlas.
- **Considera la posibilidad de un consejero:** Debes estar preparado para hacerlo que sea para que no se destruya la pareja, y para que puedan sobrevivir a esta experiencia inesperada y trágica. Has perdido a tu bebé, no arriesgues también a la pareja.

Tu trabajo...

Nuestra sociedad destina muy poco tiempo al duelo de un ser querido, y con frecuencia mucho menos tiempo para el hombre que para la mujer. Esperan que regreses a tu trabajo cuando no se ha cumplido una semana desde el fallecimiento del bebe. O quizás seas tu quien desee volver cuanto antes a tu trabajo por motivos económicos o para conservar tu empleo. Debes investigar cuales son las opciones, y debes tomarte todo el tiempo que te permitan. En un primer momento, estarás desatento y desmotivado. Se trata de sentimientos normales que se irán con el paso del tiempo. Cuando sea posible, regresa a tu trabajo en forma gradual, de apoco, aumentando la cantidad de horas en forma escalonada. Aquí te presentamos otras ideas:

- **Conversa con algun jefe de confianza antes de regresar al trabajo:** Conversa acerca de cómo estás de tus necesidades. También puedes conversar acerca del modo en que quieres que el tema de la muerte de tu bebe sea encarado por tus compañeros de trabajo. Por ejemplo, un padre escribió una carta a sus compañeros de trabajo, en la cual compartía con ellos los sentimientos por su hija, a pesar de que ella había fallecido. En la carta les decía que podían hablar con libertad acerca de su hija, ya que eso lo ayudaba mucho.
- **Cuando decidas regresar a tu trabajo, debes planificar la forma en que te comunicarás con tu pareja durante el día:** Si tu compañera se quedara en la casa sola o con otros hijos, asegurate de que familiares o amigos la ayuden con las labores del hogar o con los niños.
- **Evita regresar muy tarde, sobre todo durante las primeras semanas**



Tu futuro...

Recuerda, nunca se supera por completo la pérdida de un bebé. Sin embargo, se aprende a vivir con esa pérdida. En el futuro existe un día en el cual el dolor ya no será tan insoportable. A continuación te enumeramos algunas sugerencias con vistas al futuro:

- A pesar de que tu bebé haya muerto, tú necesitarás seguir en contacto con él. Puedes conversar con tu compañera acerca de la forma en que pueden mantener vivo su recuerdo en la familia. Podemos sugerir realizar una donación a una institución benéfica el día de su cumpleaños o aniversario de fallecimiento; plantar un árbol en memoria del bebé o una suelta de mariposas.
- Cuando sientas felicidad, no dejes que te invada el sentimiento de culpa. No estarás traicionando la memoria de tu bebé.
- Existirán momentos en los cuales te sorprenderán determinados recuerdos de tu bebé. Estos recuerdos pueden causar una sonrisa, o quizás lágrimas. Acepta estos recuerdos como lo que son: recuerdos de un niño que ha tocado tu vida y que te ha convertido en la persona que eres hoy.

No estás solo...



Lamentamos muchísimo la muerte de tu bebé. Debes saber que no estás solo en este camino. Existen muchísimos recursos que podrán ayudarte en este difícil momento. First Candle está aquí para ayudarte, durante las 24 horas del día, los siete días de la semana. Por favor, solo tienes que decirnos lo que necesitas.



First Candle

• Helping Babies Survive & Thrive •

1.800 .221.7437 | www.firstcandle.org

Deseamos agradecer especialmente a Carlos Arias y a Ryan Doherty por haber comparado sus historias, en memoria de sus preciosas hijas que murieron antes de nacer