

## Consejos compasivos para ayudar a hacerle frente a la muerte de un bebé

La pérdida de un bebé es una experiencia devastadora y traumática para muchas parejas. Alrededor del 15%-25% de las parejas experimentan una pérdida de embarazo a través de un aborto espontáneo, del nacimiento de un niño muerto, o por muerte neonatal. Esta estadística no incluye la desafortunada pérdida de bebés en el primer año de vida.

Individuos y parejas que experimentan este tipo de pérdida pueden sentirse como si su pérdida es minimizada o no reconocida por otros, aumentando la sensación de duelo y aislamiento. Con el entendimiento de que cada pérdida viene con sus propios retos individuales, ¿qué pueden hacer las personas para hacerle frente a la muerte de un bebé?

### Sanación como individuo

La emoción experimentada al comienzo del proceso de embarazo puede convertirse en desesperanza y angustia cuando se experimenta una pérdida. Para aquellos que han experimentado una pérdida de embarazo, puede conducir a sentimientos de culpa, ira y dudas sobre la capacidad física que uno posee para tener un hijo. Del mismo modo, aquellos que han experimentado la muerte de un bebé pueden comenzar a cuestionarse su papel como padre y enfocarse en el "habría, podría haber, debería haber" asociados con el evento de la muerte.

Buscar ayuda de un profesional con licencia puede ayudarle a procesar las dolorosas y complejas emociones que se suscitan después de la pérdida de un bebé. Darse permiso para tomar descansos de responsabilidades sociales y disfrutar de momentos de autocuidado es crucial en este momento. Los rituales de luto también son un aspecto significativo en el proceso de duelo, ya que le permite honrar a su hijo/a de una manera compasiva.

### Sanación en pareja

Una pareja que lamenta la pérdida de un bebé a menudo experimenta pérdidas múltiples. A lo largo del embarazo y la infancia de un niño, las parejas conciben su identidad como padre y en quien se convertirá el niño al crecer. La pérdida de este futuro puede ser un desafío para muchas parejas. Al trabajar juntos para crear una nueva co-narrativa, las parejas pueden navegar por emociones conflictivas y encontrar apoyo entre sí. Es igualmente importante aceptar las diferentes reacciones de duelo de nuestra pareja; el duelo es un proceso individual y entender esto puede reducir los sentimientos de desconexión después de una pérdida.

Reconstruir la vida como pareja es una parte significativa en el proceso de duelo. Recordarse mutuamente el amor y apoyo que tienen en la relación puede ser sanador. Participar juntos en actividades de forma intencional y expandir la visión de su futuro como pareja puede permitirles conectar con otras partes de su vida juntos.

### Apoyo a los niños

Los niños que experimentan la pérdida de un hermano pueden sentirse confundidos y no reconocidos en su duelo. Haga un espacio para que los niños procesen la pérdida de su hermano/a menor y lo que significa para ellos. Permanezcan disponibles para que su hijo o sus hijos hagan preguntas y expresen sus sentimientos, recuerden que este será un proceso que llevará tiempo y muchas conversaciones. También permitan que los



niños participen en rituales de recuerdo, a través de actividades de arte o música, en donde pueden expresarse de una manera creativa. El honrar a su hermanito/a, puede proporcionar a los niños el espacio y el tiempo que necesitan para su duelo

### **Aceptar el apoyo**

Muchas personas que lidian con la pérdida perinatal e infantil pueden encontrar dificultades para sentirse apoyados por familiares y amigos. En algunas culturas, existe una resistencia para hablar de este tipo de pérdida. Para otros, pueden sentirse incapaces de ayudar y que les falta la comprensión sobre cómo proporcionar apoyo. Es importante mantener la conexión mientras se sigue creando un espacio para la sanación mediante la comunicación con la familia y amigos sobre las necesidades propias durante este tiempo. Establecer límites saludables y abogar por uno mismo puede proporcionar a los seres queridos una mejor idea de cómo estar presente durante este momento tan difícil.

Buscar un grupo de apoyo puede ser una manera importante de permitirse conectar con otras personas que también están de duelo. The Children's Bereavement Center tiene grupos gratuitos de apoyo semanales en el duelo para individuos y parejas que han experimentado una pérdida perinatal o de un bebé; damos la bienvenida a nuevos participantes cada semana. Recuerde, no hay una línea de tiempo para el duelo. Cuando se sienta listo para unirse a uno de nuestros grupos de apoyo, no dude en ponerse en contacto con nosotros al 1-888-988-5438 o envíe un correo electrónico [intake@childbereavement.org](mailto:intake@childbereavement.org).



childbereavement.org

888.988.5438

CALL TO REGISTER