



Guía de apoyo a las familias luego de una pérdida infantil

Querida familia:

La pérdida de un embarazo o un infante es dolorosa. En Ochsner brindamos consuelo, sanación e información para padres durante este momento difícil.

Aunque nada puede borrar el dolor causado por la pérdida de un hijo o hija, podemos brindar una guía hacia la sanación y los siguientes pasos a tomar.

Esta guía está dedicada a todas las familias que han perdido un niño o una niña.

Preparativos	1
Duelo y sanación	2
Recomendaciones de libros.....	4
Recursos en línea.....	5
Oraciones y reflexiones.....	6
Apoyo de Ochsner.....	7

La obra de arte de la mariposa de este cuadernillo la creó el Departamento de arte de Nicholls State University como un proyecto de aprendizaje de servicio para el programa de cuidados paliativos de la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU, por sus siglas en inglés) de Ochsner Health System.



Preparativos

Si bien resultará difícil, debe determinar el sepelio adecuado para su bebé.

Hay opciones asequibles de cremación o entierro. Usted o un miembro de su familia debe encargarse de los trámites necesarios, pero su capellán, enfermero/a de cuidados paliativos o trabajador/a social están disponibles para responder preguntas y asistirle para tomar estas decisiones.

- La **cremación** es una opción respetable que es económica y le permitirá llevarse una urna con las cenizas del bebé. Este servicio se ofrece en varias funerarias locales.
- Muchos cementerios locales ofrecen **zonas de entierro** pequeñas específicas para bebés. Si su familia posee una cripta o parcela en el cementerio, esta puede ser una opción asequible y amorosa para su sepelio. Los cementerios por lo general cobran una tarifa asequible de acceso a la cripta o a la parcela y le permiten enterrar a su bebé con un ser querido ya fallecido.
- Para **entierros en otros estados** comuníquese con la funeraria de su elección y ellos se encargarán de los trámites del transporte y entierro para su bebé. El personal del hospital colaborará con la funeraria para llevar adelante estos trámites.



La “muerte fetal” es la pérdida del bebé antes de las 20 semanas de gestación o cuando pesa menos de 350 gramos. No se requiere de un certificado de defunción ni un sepelio para niños de esta edad o tamaño. Sin embargo, puede optar por un entierro o una cremación.

Converse sobre estas opciones con su capellán, enfermero/a o trabajador/a social para asegurarse de tener toda la información necesaria y que haya completado la documentación apropiada para que cumplan con sus deseos.

Se cobra una tarifa para transportar a su bebé desde el hospital a la funeraria. Debe gestionar este trámite con la funeraria. También podrá conversar con la funeraria sobre opciones económicas para la compra de un ataúd. La abadía St. Joseph (985-867-2299) dona ataúdes hechos a mano para las familias que han perdido un infante y puede que lo se lo envíen a usted o a la funeraria.

Funerarias, cementerios y floristas

Para ayudarlo a comenzar con los preparativos, le ofrecemos una hoja de recursos con una lista de funerarias, cementerios y floristas. La mayoría de los floristas ofrecen descuentos para los entierros infantiles. Las flores de su propio jardín o las de un vecino o amigo también pueden ser un gesto hermoso y amoroso.

Asistencia Financiera

Si necesita asistencia financiera para el sepelio respetuoso de su bebé, las organizaciones detalladas en la hoja de recursos donan fondos directamente a las funerarias para entierros simples o pueden ofrecer el reembolso de los gastos. Consulte al trabajador / a la trabajadora social del hospital sobre los trámites financieros.

Duelo y sanación

Puede sentir que no sabe cómo va a continuar después de esta pérdida y que su vida cambió para siempre. Puede preguntarse si siempre se sentirá así de triste y si siempre sentirá tanto dolor. Si se lo permite, sanará con el tiempo. El dolor disminuirá y volverá a encontrar alegría en su vida.

Es un instinto natural y de protección no querer sentir el dolor que está experimentando y que intente alejarlo. Puede que tenga un sentimiento de apatía y esto tiene una razón de ser, ayudarle a atravesar las primeras semanas luego de su pérdida. Sin embargo, para sanar realmente debe aceptar la pérdida, sentir el dolor y permitirse atravesarlos. Si bien el dolor y la pérdida serán una parte suya, no deben tomar el control.



Participe en rituales

La práctica de rituales es un modo de dedicarle tiempo y lugar a la sanación. Comience con una reflexión o una oración en la tumba o junto a otras personas (no tiene que ser en el cementerio). El ritual le permitirá sentir las emociones, llorar y expresar la tristeza o lamentarse. Funciona como un contenedor de la tristeza porque cuando termina el ritual, se secan los ojos, se siente un poco de alivio y contención, y poco a poco puede seguir adelante con su vida.



Cree recuerdos

En honor a su bebé, puede crear un libro de recuerdos, una corona para su puerta, colgar un adorno de las festividades o plantar un árbol o una flor. Estos pequeños recuerdos le permitirán sanar paso a paso, pasar tiempo de reflexión en contacto con sus sentimientos y luego tomar una respiración profunda para volver a su vida y su familia.



Haga planes para sentir alegría

Es importante sentir y expresar la tristeza, pero también es muy importante no permitirse permanecer en un estado de tristeza. Las personas suelen creer que estar tristes luego de una pérdida significa estar tristes todo el tiempo. De hecho, es más saludable permitirse hacer algo que le dé alegría, como mirar una película divertida o reírse y hablar con amigos. Cuando se sienta en condiciones, es saludable planificar eventos para asegurarse de no perderse en la pena y lentamente volver a hacer las cosas que disfruta.

Aunar fuerzas

Las tragedias como la pérdida que usted ha sufrido a menudo sirven para que las parejas o las familias se unan aún más ya que se dan apoyo mutuamente. Esto también puede separar familias si uno o más miembros se retrae o permanece en el enojo por un largo período de tiempo. Reconozcan esto, conversen y tomen juntos la decisión de seguir apoyándose mutuamente en este momento de tristeza.

Los hombres sufren tanto como las mujeres, pero lo hacen de forma diferente. Los hombres por lo general sienten la tristeza con gran intensidad y a menudo sanan con más rapidez que las mujeres. Las mujeres sienten la tristeza con el tiempo y de a pequeños incrementos y les lleva más tiempo sanar la pérdida.

Tengan en cuenta que otros hijos de la familia y los abuelos también sufren una gran pérdida cuando muere un bebé. Pida a su capellán, trabajador/a social o equipo de cuidados paliativos más información acerca de cómo hablar con los niños luego de una pérdida y cómo ayudarlos a atravesar el proceso de duelo.

Asesoramiento para el dolor

Busque ayuda si siente que sus relaciones o su familia están sobrepasados por el esfuerzo de lidiar con el dolor que están experimentando. No permita que esta tragedia terrible sea la causa de otro trauma en sus relaciones. Puede que sienta que nada va a ayudar, pero si quiere intentar recuperarse y sanar, la ayuda está disponible. Hay asesores capacitados que pueden ofrecer su ayuda en estos tiempos difíciles. Recorra a nuestra hoja de recursos para encontrar una lista de los centros de asesoramiento para el dolor que brindan apoyo individual, familiar y grupal.



Si su dolor ha alcanzado niveles críticos, marque 988 para comunicarse con la Línea Nacional de Prevención de una Crisis. La llamada es gratis y confidencial. Si siente que puede lastimarse o lastimar a otros, llame al 911.

Sanación holística

El duelo puede ser muy doloroso a nivel emocional y también puede serlo a nivel físico. La tristeza y el dolor no expresados pueden acumularse en el cuerpo y causar dolores y malestar físico. Trabajar para atravesar el dolor es útil, en especial con el apoyo de un profesional de la salud mental. Mover la energía del dolor y la tristeza a través del cuerpo también puede ayudar y continuar con una rutina regular de ejercicios, o un poco de caminata o natación (con la aprobación de su médico) le ayudarán en el proceso de sanación de su cuerpo y su espíritu.

Las terapias holísticas como los masajes también pueden ayudar en este proceso. Consulte en nuestra hoja de recursos la lista de profesionales que ofrecen servicios de sanación integrales y holísticos.

Recomendaciones de libros

Estos libros sugeridos pueden brindarle apoyo a usted y a los integrantes adultos de su familia.

- ***An Empty Cradle, a Full Heart: Reflections for Mothers and Fathers After Miscarriage, Stillbirth or Infant Death*** de Christine O’Keefe Lafser y Phyllis Tickle
- ***Empty Arms*** de Sherokee Ilse (también disponible en español)
- ***Good Grief Rituals: Tools for Healing*** de Elaine Childs-Gowell
- ***I Wasn’t Ready to Say Goodbye*** de Brook Noel y Pamela D. Blair
- ***On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief through the Five Stages of Loss*** de Elisabeth Kubler-Ross y David Kessler
- ***Tear Soup: A Recipe for Healing After Loss*** de Pat Schwiebert
- ***Grieving the Child I Never Knew*** de Kate Wunnenberg
- ***I Had a Miscarriage*** de Jessica Zucker
- ***The Bereaved Parent*** de Harriet Sarnoff Schiff
- ***How to Survive the Loss of a Child*** de Catherine M. Sanders

Estos libros sugeridos abordan los sentimientos de enojo y tristeza que se experimentan luego de la muerte de un ser querido y nos enseñan sobre el duelo y cómo seguir viviendo luego de la pérdida.

- ***Losing Someone You Love: When a Brother or Sister Dies*** de Elizabeth Richter
- ***I’ll Always Love You*** de Hans Wilhelm
- ***We Were Gonna Have a Baby, But We Had an Angel Instead*** de Pat Schwiebert
- ***Something Happened*** de Cathy Blanford
- ***Someone Came Before You*** de Pat Schwiebert
- ***My Sibling Still*** de Megan Lacourrege

Recursos en línea

Estos sitios web contienen información sobre la sanación luego de la pérdida de un hijo y la oportunidad de conectar con los demás para buscar apoyo.

- **The Compassionate Friends** www.compassionatefriends.org
Una gran organización nacional que ofrece recursos y apoyo a todos los miembros de una familia en proceso de duelo.
- **Glow in the Woods** www.glowinthewoods.com
Tiene madres y padres que contribuyen regularmente y también un panel de conversación para que se pongan en contacto con otros padres y madres.
- **Mommies Enduring Neonatal Death (M.E.N.D.)** www.mend.org
Una organización nacional cristiana que ofrece apoyo a las familias que han sufrido la pérdida de un bebé por un aborto, nacimiento sin vida o muerte infantil prematura.
- **Center for Loss in Multiple Birth (CLIMB)** www.climb-support.org/enespanol
Ofrece apoyo a los padres y madres que experimentaron la muerte de uno o más, ambos o todos sus gemelos o mellizos o niños de embarazos múltiples de orden superior en cualquier momento desde la concepción al parto y la infancia
- **Threads of Love Foundation** www.threadsoflove.org
Ofrece un paquete que contiene una capota, un vestido, una manta y una oración para la sanación del corazón roto de los padres que han perdido a un bebé debido a un aborto espontáneo, una muerte infantil o un nacimiento sin vida.
- **MISS Foundation (Mothers In Support and Sympathy)** www.missfoundation.org
Dedicado al apoyo de padres y madres de forma individual luego de una muerte infantil.
- **The Center for Mind-Body Medicine** www.cmbm.org/self-care
Ofrece recursos y técnicas gratuitas de autocuidado para quienes hayan experimentado un trauma.



Oraciones y reflexiones

“Nunca podremos perder lo que una vez disfrutamos, porque todo lo que amamos profundamente se convierte en parte de nosotros.”

~ Helen Keller

Un poema

Hoy pensé en ti con amor, pero eso no es ninguna novedad.
Pensé en ti ayer y antes de ayer también.
Pienso en ti en silencio. Con frecuencia te nombro.
Pero todo lo que tengo son recuerdos y tu foto en la pared.
Atesoro tu recuerdo y nunca te olvidaré.
Dios te tiene a su lado. Yo te tengo en mi corazón.
Derramo lágrimas por lo que no fue. Un millón de veces lloré.
Si el amor pudiera haberte salvado, no habrías muerto.
En vida te amé profundamente. Y aún te amo después de la muerte.
En mi corazón tienes un lugar que nunca nadie más llenará.
Mi corazón se rompió al perderte pero no te fuiste solo,
Porque cuando Dios decidió llevarte una parte de mí se fue contigo.

~ Anónimo

A la hija de mi corazón

Preciosa y dulce pequeña, siempre serás perfecta para mí,
Pura e inocente como deberías haber sido.
Soñamos contigo, con tu vida y todo lo que sería,
esperamos y deseamos tu llegada a nuestra familia.
Nunca tuvimos oportunidad de jugar, de reír, de mecerte y contenerte,
Anhelamos abrazarte, sentirte y escucharte.
Ahora te has ido – pero sigues aquí.
Eres nuestra tristeza y alegría, hay amor en cada lágrima.
Queremos que sepas que nuestro amor es profundo y fuerte. Nunca te olvidaremos.
La hija que tuvimos pero no tuvimos y a la vez tendremos para siempre.

~ Una oración para Addison Lynn, quien nació dormida

Apoyo de Ochsner

Administrador/a clínico/a _____

Enfermero/a _____

Trabajador/a social _____

Capellán _____

“Algún día, no sé bien cuándo, nos volveremos a encontrar para tomarnos de las manos en una tierra mejor, para nunca volvernos a soltar.” ~ Anónimo





1-866-OCHSNER | ochsner.org