



APOYAR A UN SER QUERIDO A TRAVÉS DE LA PÉRDIDA DE UN BEBÉ

Aborto Espontaneo | Muerte Fetal | Muerte Infantil | Muerte Multiple

Tu puedes decir...

“Lo siento mucho por tu pérdida”

[El bebe] “Será recordado por nosotros que tuvimos el honor de conocer a el/ella.”

“ Cuando se pierde un bebé, el dolor puede ser abrumador. Si necesitas hablar con alguien, por favor ten en cuenta que yo estoy aquí.”

“Hay alguien con quien sientes que puedes hablar de esto”?

“ Quién puede ayudarle a cuidar la lógica”?

“ Has discutido como compartir esta noticia con otros”?

“Puede que no sepas lo que necesitas ahora pero estoy aquí para ayudar si se te ocurre algo. También puedo sugerir algunas. Si te gustaría eso

“Te gustaría hablar de tus sentimientos o te gustaría que me sentara tranquilo a tu lado durante unos minutos, o te gustaría estar solo?”

Quando alguien que amas pierde un bebé

....el dolor se siente demasiado grande para soportar la pérdida profunda. Pero este dolor puede aislarse porque otros no conocían al bebé como los padres. A menudo, la única experi-



encia del bebé estaba en el útero o a través de un isolotto. Este tipo de dolor puede ser difícil de entender para otros y no saber cómo apoyar. Recuerda que nada de lo que dices o haces puede quitarles el dolor y tampoco lo esperan. Lo que puedes hacer es mostrar apoyo. Aliento y comprensión. Usted puede validar cuanto profundo es el dolor y puede hacer espacio para ellos, para compartir este dolor deberá ser cuando estén listos. También puede ayudar con detalles abrumadores, o cosas tan significativas como la limpieza del bebé o tan simple como ir a la tienda de comestibles.

Puedes preguntar.....

A menudo es útil que la gente tenga orientación en el pensamiento a través de las actividades de la vida diaria. Quien los ayudará a comer, descansar y a cuidar de la casa. Quien puede ayudarles a manejar situaciones difíciles en las personas.? Que va a hacer omp para cuidar su recuperación física? Ella sabe lo que hay que hacer.

Cuidado mismo.....

Los padres afligidos no pueden hacer espacio para su dolor. Pueden hacerle sentir como se siente, pero encontrando un lugar para compartir esa experiencia con los demás, así que cuando usted está con el dolor puede centrarse en lo que necesitan. Las lágrimas necesitan ser el 20 por ciento, no solo de ti mismo sino para asegurarse que esté bien.

Concéntrate en tu cuidado mismo. Dormir, comer y hacer ejercicio regularmente procesa tus pensamientos con otros de confianza. Mirando y experimentando con alguien que camine a través del dolor una experiencia sagrada.

Su capacidad de estar presente completa para ellos en su necesidad afectará significativamente en su camino, pero solo si usted lo desea.



"Me trae paz saber que no estoy solo"

Que no decir...

"Yo se como te sientes. Incluso ha experimentado una pérdida, la historia de cada persona es diferente. En lugar de decir "yo se como te sientes" "no puedo creerlo...." Evitar las expresiones inadecuadas alrededor de la atención médica o tratamientos relacionados que se han vivido. En lugar de decir: tiene preguntas/argumentos o preocupaciones acerca de esto.

"Hay alguien con quien puedas hablar?"

"Todo sucede por una razón." La gente a menudo trata de encontrar sentido a las cosas que tienen sentido. Pero eso no ayuda. En lugar de decir "algunas veces las cosas terribles pasan sin razón." Cuando estas no son apropiadas. Recordarles a los padres que no causaron esto. Los padres a menudo sienten culpa fuera de lugar relacionada con su pérdida.

"Dios tiene un plan." en su lugar pregunte: Qué papel juega su fe en su experiencia de duelo?"

"Usted es tan fuerte" o "no se como está haciendo esto" Los padres afligidos no se sienten fuertes y no saben como sobrevivir. Se sienten abrumados y asustados. En lugar de decir, " esto puede parecer que es demasiado para ti". De alguna manera dará un paso en el tiempo y esperando que se sienta apoyado por otros alrededor que puedan ayudarlo, es mejor decir, Por favor déjeme saber si se le puede ayudar de cualquier manera.

"Su bebé está en mejor lugar ." No hay mejor lugar para un bebé que en los brazos de sus padres, en lugar de eso podría decir: "sus brazos pueden tener consuelo para mantener a su bebé en este momento. Esta bien lamentar el dolor en ese espacio vacío."

"Puede tratar otra vez." Los padres lo saben. Ellos no quieren otro hijo. Ellos quisieran al que perdieron. Incluso si los desafíos físicos que hicieron a niño insostenible. Ellos anhelan el niño. En lugar de decir, " tratemos de no centrarnos en el futuro, si no que hagamos espacio para todos los sentimientos que tengamos en este momento.