



# HOMBRES Y SU DOLOR

Aborto Espontaneo | Muerte Fetal | Muerte Infantil | Muerte Multiple

## Tu no estas solo....

Read this article to see how a National Championship Basketball staff (and current NBA coach) handled this as three top coaches went through a similar experience to yours.

<http://www.the-postgame.com/features/201101/billy-donovans-secret-sorrow>

## Algunas ideas

### a considerar...

Correo electrónico/decirle a algunos amigos/compañeros de trabajo/familia, pedirles que difundan a todo el mundo.

Antes de que se dirige a casa, piense en alguien que pueda ir a su casa a remover las cosas que le recuerden a su bebe seria algo menos para ti.

Algunas maneras en que la familia y amigos podrían ayudar es haciendo compras de comida, recogiendo el correo, lavando la ropa.

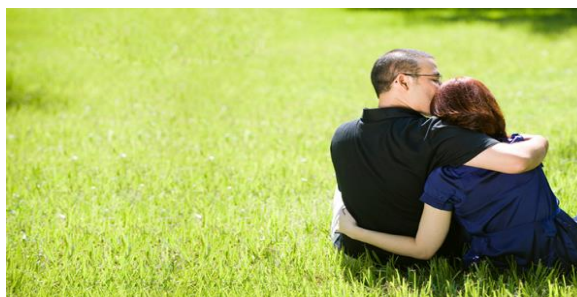
Sepa cuales son sus limites, esta bien decir no a eventos y actividades. Conseguir ser amable y gentil contigo mismo. Estos eventos pueden ser muy difíciles emocionalmente y pueden fluir en un momento en que sus recursos internos estén bajos.

## Se puede esperar que los hombres sean fuertes...

En protección a sus parejas quisas no puedan dar el apoyo a su propio dolor. Es posible que las madres deseen que sus parejas expresen su dolor, pero. Sus parejas pueden sentir que tienen que ser fuertes para tomar decisiones practicas. Además las parejas tienen diferentes formas de responder al dolor basado en su cultura, familia, religión y experiencias personales. Gran parte del enfoque después de una perdida esta en la recuperación física de la madre complicando aún más el impacto en el padre.

### Sea consiente....

De lo que está sucediendo, aunque no tiene mucho tiempo de tomar decisiones, trate de pasarlos lentamente. No tenga miedo a pedir ayuda, hable con una trabajadora social. **HAGA LO QUE ES MEJOR PARA USTED Y SU PAREJA.** No te preocupes por los demas, vale la pena intentarlo. Has lo que creas q es mejor para ella y para ti. No hay manera correcta de manejar esto, si no esta deacuerdo en como manejar algo tomese un descanso de la conversación, hay muchas decisiones que se toman repentinamente, pero hay tiempo para evaluar y discutir las decisiones que se tienen.



## Cosas q pueden ayudarte...

---

Usted puede cosas útiles fuera de su zona de confort, tales como grupos de apoyo, terapia o servicios religioso.

- Estar dispuesto a probar cosas diferentes incluso si solo es por el bien de su pareja.
- Reconozca que obtener apoyo de recursos adiestrados puede proporcionar ayuda importante durante este tiempo .
- No siempre tienes que compartir tus sentimientos; el solo estar presente con tu pareja puede ser importante para ayudarte.
- Sea paciente. La curación lleva tiempo.
- Este ahí para su pareja, no tenga miedo. Dejarle saber que estarás ahí puede ayudarle a sentirse menos sola.
- Es posible que necesité encontrar otras formas alternativas para expresar su dolor. Por ejemplo: algunas parejas pueden encontrar más fácil expresar su dolor a través de la musica, el arte o por medio de la escritura.
- Considere como usted puede desear reconocer la vida de su niño. Algunos padres tienen un funeral o servicio conmemorativo. Otros pueden tener un día de recuerdo, una ceremonia en una playa, montaña o una dedicación de algo especial (un árbol, una banca en el parque, una montaña o un libro). Aun así, otros han encontrado útil promover un día al azar la bondad en honor a su hijo. No hay mejor manera que honrar a su hijo. Puede elegir lo que es adecuado para usted.