

Una publicación para padres que están enfrentando la pérdida de un bebé

Brazos Vacíos y Corazones Heridos



LOMA LINDA UNIVERSITY

CHILDREN'S HOSPITAL



Brazos Vacíos y Corazones Heridos

El fallecimiento de un bebé es un golpe devastador. Después de felices meses de espera y de lindos planes, en un abrir y cerrar de ojos, usted se topa con circunstancias y ajustes que tienen que ver con la muerte, y no precisamente con la vida. De pronto, usted se siente abrumada por tener que tomar decisiones difíciles y dolorosas, algunas de las cuales deben ser resueltas inmediatamente. Después, conforme pasan los días, se presentan otros problemas, los cuales sólo aumentan el sufrimiento: problemas entre usted y su cónyuge, con sus otros hijos, y con sus amigos. Probablemente, el mayor de los problemas es el encarar su propia reacción ante el dolor, que incluye a veces el ver cómo su fe religiosa es sacudida, cuando todo hace pensar que Dios está lejos. Esta situación empeora por el hecho de que nadie se encuentra preparado para algo como esto y no saber qué hacer para sobrellevar esta triste situación.

Nosotros hemos preparado este folleto a fin de ayudarle durante este proceso de duelo. Sabemos que nada de lo que está escrito aquí podrá quitarle el dolor y el vacío que está sintiendo. Lo único que esperamos es que esta información que le compartimos le pueda ayudar a abrirse paso en este camino desconocido y doloroso. El compartir su duelo con otras personas que han sufrido pérdidas similares puede ayudarle a que esta experiencia sea menos aterradora, y a darse cuenta de que los sentimientos que está experimentando, son normales. Aunque se sienta sola, queremos que sepa que no lo está.



Diciendo Adiós



Las primeras preguntas difíciles que cada uno de los padres debe responder surgen en las primeras horas después de la pérdida. Las respuestas a la mayoría de estas preguntas no pueden esperar. ¿Debería abrazar a mi bebé? ¿Deberíamos darle un nombre? ¿Venía normal? ¿Hice algo que causara su muerte? ¿Por qué nuestro bebé? ¿Debería hacerse una autopsia? ¿Qué hacer con los arreglos fúnebres? ¿Dónde podemos buscar ayuda?

Aun cuando la muerte de un bebé es una terrible tragedia, con el tiempo su dolor disminuirá y usted querrá recordar a este bebé especial. En esos momentos, una foto puede ser extremadamente valiosa para atestiguar la existencia de este bebé en su vida, aunque haya sido por poco tiempo.

Quisiéramos instarla a que vea y abrace a su bebé. Este es el momento apropiado para que usted conozca, vea y pueda despedirse de su bebé. Muchos padres tienen miedo al principio, pero al final, la mayoría están contentos de haber tenido la oportunidad de haberlo hecho. De hecho, muchos lamentan después el no haber querido ver a su bebé. Pero si usted no está segura de querer hacerlo, pídale a la enfermera o a alguien de la sala de recién nacidos que entonces se lo describa.

Muchos padres que han sufrido la pérdida de un bebé han optado por darle un nombre. Esto puede ser de mucha ayuda, no importa que tan pequeñito haya sido o cuánto tiempo haya vivido. Cuando hable con sus amigos y familiares refiérase a él o ella por su nombre... reconociendo de esta manera el valor especial de este bebé.

El Entierro o Servicio Fúnebre en su Memoria

Un funeral o un servicio en su memoria es una forma de reconocer formalmente la existencia de una persona; y la de un bebé no es menos importante que el de otra persona. El propósito de este servicio es para recordar a su bebé, y a la vez para consolarla a usted. Es otra forma de recordar a ese bebé que amó tanto, y que fue tan especial para usted. Al mismo tiempo, esto les brinda a los amigos y familiares la oportunidad de expresar sus sentimientos a la familia y acompañarlos en su dolor. También puede ser un paso importante en el proceso del duelo. El capellán del hospital,

el trabajador social, o su propio líder espiritual puede ayudarle a hacer los arreglos fúnebres que cumplan con sus necesidades y creencias personales.

Muchos padres se preguntan si sus otros hijos deberían asistir al funeral o a los servicios en memoria del bebé. Es posible que quieran proteger a sus niños pequeños del dolor y la tristeza de la muerte. Aun así, es aceptable que los niños asistan, si así lo desean. El funeral proporciona a los niños una manera de decir adiós y mostrar su amor y dolor por su hermanito/a. Muchos niños se sienten mejor si pueden dar algún pequeño regalo para que sea enterrado con el bebé – un dibujo, una flor, o un juguete pequeño. Los padres pueden explicarles que el funeral da la oportunidad para que amigos y familiares se reúnan y expresen su dolor por el ser querido que falleció. De esa manera, el niño podrá entender lo que está pasando y no se sentirá asustado o aislado del resto de la familia.

El Duelo

Todos sentimos dolor al perder a alguien que es especial para nosotros. Pero la pérdida de un bebé es, sin lugar a dudas, una de las más dolorosas que se puede experimentar. Algunas de las razones que hacen que sea tan dolorosa es porque los planes futuros incluían a este bebé, la emoción de haber creado esta nueva vida y el deseo de amar y protegerlo han sido interrumpidos. El dolor físico y emocional que usted siente es parte del proceso de duelo por la pérdida de esta criaturita tan especial – su bebé.

No se asuste por las emociones que está experimentando, ni por los síntomas físicos que puede sentir. Esto no significa que algo ande mal con usted ni tampoco que esté mal por no comportarse o sentir de la forma que los demás esperan. Todos necesitamos tiempo para reponernos de la pérdida de alguien que nos importa mucho, pero cada persona lidia con su dolor a su manera.

Es posible que durante el duelo los amigos y familiares no comprendan la profundidad de su dolor, ya que solamente – los padres – realmente conocían a su bebé. Otros podrán olvidarlo pronto, pero ustedes seguirán recordando lo que significó esa criaturita en su vida – no importa que tanto tiempo haya vivido.

Reacciones al Dolor

Desde el momento que usted se entera de la pérdida, empieza el proceso de duelo o luto. Algunas personas creen que se debe lidiar con este proceso en días y luego dejarlo atrás. Sin embargo, los estudios demuestran que el duelo puede demorar muchos meses – o incluso años – en resolverse.



Es probable que usted experimente diferentes sentimientos, algunos de ellos serán intensos, mientras que otros serán apenas perceptibles. Quizás crea que ya ha superado alguno de esos sentimientos en particular, para luego darse cuenta que ha vuelto a surgir nuevamente.

El aceptar sus reacciones y comprender el proceso de duelo podría resultarle más llevadero si llega a aceptar y reconocer lo que está sintiendo. Por lo general, el duelo incluye estas cuatro etapas:

1. Golpe y Desconcierto
2. Añoranza y Búsqueda
3. Desorientación y Desorganización
4. Resolución y Reorganización

Golpe y Desconcierto

Al principio, usted puede sentirse tan desconcertada como en un estado de *shock* por este golpe tan fuerte que puede reaccionar como si nada hubiera ocurrido. Puede que le sea difícil creer lo que le están diciendo de su bebé. El tomar decisiones o simplemente continuar con la rutina diaria puede parecer casi imposible. Pero sin embargo, hay muchas cosas que se deben hacer; por eso es bueno aceptar el ofrecimiento de amigos y familiares para ayudarla a superar este periodo de *shock* emocional.

Añoranza y Búsqueda

Por lo general, esta etapa viene después del *shock* inicial. Usted podría sentir enojo por lo injusto que es haber perdido a su bebé. A su mente vendrán preguntas tales como: “¿Cómo pudo pasar algo así?” o “¿Por qué me pasó esto a mí?” Puede ser que descargue su ira en las personas más allegadas a usted: su cónyuge, sus parientes y sus amigos. Aun puede llegar a culpar a Dios, o a los médicos y enfermeras que la atendieron a usted y a su bebé. Siéntase libre de expresar su dolor a su manera ... las lágrimas ayudan a sanar.

El sentimiento de culpa es un sentimiento que tendrá frecuentemente en todo lo relacionado con la muerte de su bebé. Usted podría culparse a sí misma por no tener un bebé normal. Aun sabiendo que no había nada que pudiera haber hecho para evitar lo ocurrido, usted puede creer que algo que hizo o dejó de hacer fue lo que causó esta tragedia. Sepa que tal sentimiento de culpabilidad es perfectamente normal, pero eso no quiere decir que usted sea culpable de lo ocurrido.

Con la enorme sensación de pérdida vendrán otros sentimientos dolorosos. Le resultará difícil concentrarse, o perderá interés en las cosas que le rodean. Como madre, usted podría sentir un vacío mayor por el hecho de que ya no está embarazada. Puede que sufra las molestias físicas relacionadas con los cambios hormonales que está experimentando en estos momentos: el tener los senos hinchados y quizás algún escurrimiento de leche, todo esto podría hacer de éste un periodo muy difícil. Puede que sienta la garganta apretada, una sensación de ahogo, dificultad al respirar, o una completa sensación de vacío y agotamiento.

Otra posible reacción dolorosa es el temor de estar perdiendo la cordura, al sentir que no puede

concentrarse en nada, salvo en su bebé. A veces hasta podría creer que el bebé aún está con usted. Algunos padres encuentran alivio al llevar consigo alguna fotografía, una ropita o algún juguete del bebé. Los expertos afirman que este tipo de actividad es normal durante el periodo de duelo, ya que los padres están tratando de separar la realidad de la fantasía. De hecho, el conservar recuerdos del bebé, puede ayudarle en ese proceso.

Esta etapa de añoranza y búsqueda podría durar hasta cuatro meses, y es muy posible que se vuelva a manifestar durante el aniversario del nacimiento y la muerte del bebé, o durante eventos familiares especiales y días festivos.

Desorientación y Desorganización

El aceptar finalmente la realidad es algo demasiado doloroso. Como resultado, usted descuida o hasta olvida sus necesidades básicas como comer y dormir, debido a que ya cayó en cuenta que todo su entusiasmo y sus planes terminaron en una decepción. Puede que se sienta sola y aislada en su dolor. Este es el momento de ponerse en contacto con aquellas personas que la quieren y que pueden brindarle apoyo moral.

Otro problema que se presenta es el miedo a estar sola y una sensación angustiada de que está en peligro. Usted teme por la seguridad de sus otros niños, y a la vez le da miedo cuidarlos y atenderlos.

Durante este periodo, quizá le sea difícil iniciar o continuar con las tareas de rutina. El relacionarse con madres que tienen bebés sanos y observar a mujeres embarazadas podría resultarle casi insoportable.

En este periodo, también podrían manifestarse ciertos problemas físicos, como jaquecas o úlceras. Los sedantes y los tranquilizantes deben usarse con cautela, ya que estos dificultan más el hacerle frente a la situación porque dan una falsa sensación de seguridad que le impide sobreponerse al duelo.

Por lo general, las personas en proceso de duelo pierden el apetito. La comida les sabe desabrida o es difícil de tragar. La pérdida del apetito puede contribuir a empeorar la depresión; por lo que las siguientes sugerencias podrían serle de ayuda:

1. Siéntese a la mesa como de costumbre, aun cuando no coma tanto, se sentirá mucho mejor.
2. Sus amistades podrían ayudarle preparando comidas para la familia.
3. Durante este periodo, es mejor evitar los alimentos sumamente azucarados, ya que pueden provocar cambios en el estado de ánimo.
4. Coma con alguien que sea bueno para escuchar, ya eso le da la oportunidad a usted de expresar sus sentimientos.

Otro de los problemas que experimenta la persona que está de duelo es el insomnio. Esto puede corregirse a través del ejercicio – como hacer una buena caminata; tomar un baño de agua tibia

antes de acostarse o escuchar música suave pueden ayudar a relajarla.

Resolución y Reorganización

Tarde o temprano, usted notará que su nivel de energía aumenta y que empieza a recuperar la capacidad de tomar decisiones. Esto no significa que no se volverá a sentir triste nunca más, sino que se ha liberado del profundo pesar que la estaba ahogando. Ahora está preparada para seguir adelante, libre de las constantes preguntas y preocupaciones que tanto la agobiaron. Este periodo se hará más llevadero si usted cuenta con la ayuda y el apoyo de otras personas. El proceso es más rápido para aquellas personas que aceptan y expresan su dolor, en vez de negarlo. Por eso, no trate de reprimir sus sentimientos ... son muy normales.



Esta experiencia la va cambiar a usted de muchas formas. Una de ellas es que más adelante, usted podrá comprender de una manera más profunda y significativa a otras personas que atraviesan una experiencia similar.

Relaciones Familiares

El Padre y la Madre

Cuando un bebé fallece, tanto el papá como la mamá enfrentan una crisis que no se compara con ninguna otra que hayan experimentado. Este podría ser su primer encuentro con la muerte de un ser querido o con una crisis verdadera. La forma en que ambos se enfrenten a este problema, puede tener un efecto duradero en su relación.

La muerte de un bebé puede causar gran estrés en el matrimonio. Contrario a lo que la gente piensa, tener un sufrimiento en común, no necesariamente contribuye a unir a la pareja. Ya que el dolor que cargan es un dolor que les impide protegerse uno al otro, o llevar la carga el uno del otro. Este descubrimiento puede fragmentar a una pareja, si cada uno espera apoyarse en el otro mientras sufre... hasta que se dan cuenta que no pueden apoyarse en alguien que ya está doblado por el dolor. Como resultado, los cónyuges pueden sentirse aislados uno del otro.

Aunque cada pareja sufre una experiencia única, uno de los mayores problemas que la mayoría

tiene en común es la falta de comunicación. Aunque puede ser muy difícil, no dejen de hablarse. Su manera de hacerle frente y expresar el duelo serán diferentes y eso es normal; pero la comunicación los ayudará a entenderse mejor el uno al otro.

Otros problemas pueden surgir porque cada uno de los padres se ha encariñado con el bebé en etapas distintas del embarazo y con una intensidad diferente. Por lo general, para la madre, este lazo afectivo comienza a forjarse muy temprano. Ella ha sentido al bebé en su vientre, y lo ha aceptado como una extensión de sí misma. Para el padre, esta conexión puede ser más intelectual al principio, de manera que para cuando sienta el primer movimiento del bebé, tendrá que enfocarse en “ponerse al día” en su experiencia emocional.

La madre puede experimentar un gran sentimiento de pérdida, mientras que el padre podría sentirse sólo desilusionado. Dado que ambos no experimentan el mismo grado de pesar, cada uno puede ser mal interpretado por el otro. Esto puede producir amargura y resentimiento en la relación.

Por otro lado, durante el proceso de luto la sociedad espera diferentes reacciones en la mujer y en el hombre. Por lo general, se espera que la mujer desahogue sus emociones ampliamente, mientras que del hombre se espera que demuestre fortaleza y protección. Tal expectativa pone al padre en una posición que le impide expresar sus sentimientos reales; lo que hace que tenga que reprimir su dolor. A veces, los demás no comprenden que el padre también necesita apoyo y comprensión. La madre, por su parte, puede interpretar esta ausencia de emociones como indiferencia por la pérdida sufrida. Entonces las barreras comienzan a levantarse y la comunicación empieza a deteriorarse.

Estas diferentes expectativas y roles que cada uno desempeña pueden influenciar las reacciones de ambos padres después de esta dura experiencia. De ahí, que los cónyuges que están conscientes de estas diferencias pueden evitar estos obstáculos que podrían dañar su relación.

Sus Otros Niños

Toda la familia se ve afectada por la muerte de un bebé. Mientras que los padres tienen que lidiar con sus propios sentimientos, es más duro tener que responder a las necesidades emocionales de sus hijos, y ayudarlos a sobrellevar sus sentimientos. Los niños pueden sentirse confusos por lo ocurrido, o sentirse culpables por creer que ellos causaron la muerte del bebé, así como aislados



de sus afligidos padres y con temor por su propia vida y seguridad personal. Al igual que sus padres, ellos también sufren la pérdida, y pueden estar tristes, desilusionados o enfadados por no tener al bebé que tanto esperaban.

Los niños experimentan muchos de los mismos sentimientos de dolor que tienen sus padres. Sin embargo, gran parte de la ansiedad que sienten puede ser aliviada. La capacidad que tengan los padres para encarar sus propios sentimientos de duelo, vacío, ira y desilusión, ayudará a los niños a enfrentar estos mismos sentimientos dentro de sí. El expresar su dolor en forma abierta y no negarlo permitirá a los niños saber que ellos no fueron los causantes del enojo y la depresión que aflige a sus padres, sino que son el resultado natural del dolor. El ejemplo de los padres frente al dolor puede enseñar a los niños que es normal llorar, estar triste, o sentir ira – hasta reír y olvidarse de todo por momentos.

Entendiendo el Desarrollo del Niño

Tenga en mente el nivel de conocimiento o desconocimiento de cada niño acerca del tema de la muerte. Los niños menores de dos años, entienden el concepto de “está aquí” y “no está aquí.” Entre los tres y los cinco años, los niños consideran la muerte como algo temporal. De seis a diez años, comprenden la realidad de la muerte y sienten curiosidad acerca de los aspectos biológicos de ésta y los detalles del entierro. De los once en adelante, el niño concibe la muerte en una forma similar a la de un adulto.

Es bueno explicarles a los niños la verdad, a su propio nivel, sobre qué causó la muerte del bebé, y todas sus preguntas deben ser contestadas sencilla y abiertamente. Aun los más pequeños pueden comprender la explicación, “*Su pequeño cuerpecito no pudo funcionar más.*” Cuánto mejor entiendan esto, menos temor sentirán.

Deben evitarse los eufemismos que pueden ser fácilmente mal interpretados por los niños. Frases tales como “*perdimos a nuestro bebé*” pueden resultar confusas para un niño pequeño, en vista de que a esa edad interpretan todo lo que oyen de forma muy literal. Asimismo, la causa de la muerte no debe ser atribuida a Dios. El bebé no fue llevado porque “*Dios lo quería en el cielo con Él,*” sino que murió porque su cuerpecito no pudo funcionar más. Los comentarios que implican que Dios quería llevarse al niño pueden causarles temor de que Dios también se los quiera llevar a ellos al cielo. Esto puede causarles pesadillas y problemas de conducta.

Es de suma importancia que tanto los niños pequeños como los más mayorcitos expresen sus sentimientos, sus temores y que hagan preguntas. Puesto que los padres están embargados de dolor por lo ocurrido, no se puede evitar que sus hijos sean afectados. Los padres que logran lidiar bien con su tristeza durante el duelo, están proporcionando el mejor ambiente para que sus hijos también acepten la situación con el tiempo y maduren con la experiencia. Pero lo más

importante es el amor y la seguridad que los padres les pueden brindar, y lo abiertos que puedan ser con los sentimientos que ellos expresan.

Emociones Comunes

La sensación de pérdida y de tristeza son las emociones más básicas que los niños sienten por lo sucedido; como también el temor de separarse de sus padres.

La diferencia entre la fantasía y la realidad no es tan clara para los niños como lo es para los adultos, sobre todo para los más pequeñitos. Algunos niños pueden sentirse culpables por la muerte, pensando que el enojo o los celos que sintieron por el bebé que venía en camino fue lo que ocasionó su muerte. Por eso es muy importante asegurarles que los sentimientos negativos entre hermanos y hermanas son comunes, y que el desear que algo ocurra no significa que tal cosa vaya a suceder.

Cuando un ser querido fallece, nos enfrentamos con nuestra propia mortalidad, y esto también pasa con los niños, a quienes sus ideas equivocadas les pueden hacer ver la muerte como una amenaza constante. Al responder a esta preocupación, es importante reconocer el temor que tienen, y a la vez hacerles ver que el que ellos fallezcan pronto es poco probable.

Otra de las preguntas serias que se hacen los hermanitos es saber si sus necesidades seguirán siendo atendidas. Debido a su sufrimiento, los padres pueden encontrarse temporalmente incapacitados para brindarles el amor y la atención adecuada, lo cual puede producir en ellos mucha inseguridad. Los niños pueden sentirse temerosos o confundidos por el intenso dolor emocional demostrado, nunca antes visto en sus padres. El ver a sus padres, a quienes ellos consideraban como pilares fuertes, agobiados y sacudidos por la pérdida, amenaza la seguridad y el orden de su mundo. Es aconsejable que los padres aseguren a sus hijos que su dolor no va a disminuir el amor que sienten por ellos.

Los niños pueden sentir enojo con el bebé por “haberse muerto”. Sentir ira con los médicos o con sus padres por no haber podido salvar al bebé, o sentirse molestos con amistades que tienen bebés en su familia. Es saludable permitirles a los niños hablar de sus esperanzas, de sus decepciones y de su ira. Esto a la vez que disminuye su sentimiento de culpabilidad por la ira que sienten, también les enseñará que es normal expresarla.

Durante este tiempo, los niños podrían retroceder temporalmente en su desarrollo físico y emocional, reaccionando con berrinches, mostrando mayor dependencia, menor habilidad manual, disminución de la capacidad intelectual, y una conducta agresiva. Los padres deben mostrarse pacientes y cariñosos durante este periodo, y entender que sus niños pueden sentir la necesidad de ser abrazados y acariciados más a menudo.

Los Amigos

Después de la muerte de un bebé, los padres experimentan con frecuencia cierto tipo de abandono o distanciamiento por parte de amigos y familiares. A menudo, los padres en duelo



entran en contacto con personas que no pueden brindarles todo el apoyo que necesitan. Sin embargo, deben comprender que esto se debe a varias causas. Es difícil para los demás sentir dolor por un bebé que nunca conocieron. Muchas personas están mal preparadas para lidiar adecuadamente con una situación así. Se sienten incapacitados para ayudar, lo que los lleva a dar incontables excusas por no haberse puesto en contacto con los dolientes padres. Y otros se sienten mal por no saber qué decir.

Sin embargo, es importante que usted comparta su experiencia con personas comprensivas que sepan escuchar. Al principio, puede que no tenga ganas de hablar. Conforme la realidad se comienza a sentir, los padres pueden experimentar un deseo intenso de hablar. Sin embargo, pueden encontrar que los demás ya están dispuestos a olvidar lo ocurrido. Usted puede tener ganas de hablar, pero no hay quien escuche, ya que es difícil para otros comprender la profundidad de sus sentimientos y frecuentemente podrían, en forma inconsciente, retirarle su apoyo cuando más lo necesite. Es en esos momentos cuando los grupos de apoyo, amigos íntimos, consejeros o líderes espirituales pueden ser de gran ayuda al darle la oportunidad de expresar sus sentimientos abiertamente.

Aunque pudiera parecer injusto, la responsabilidad de mantener una relación con sus amistades depende de los padres en duelo. Ellos son los que tienen que tomar la iniciativa y llamar a sus amigos y familiares ... abriendo las puertas de la comunicación. Las personas desean ayudarle y consolarle, sólo necesitan que se les diga cómo pueden hacerlo.

El admitir que usted necesita ayuda y consuelo no es una señal de debilidad. Llame a sus amigos y familiares, averigüe cómo se encuentran. Los padres pueden aliviar la tensión si hablan abiertamente; diciéndoles a sus amigos y familiares lo que necesitan. Si desea hablar de su bebé, hágalo. Y si al hablar de su criatura siente deseos de llorar y esto le proporciona alivio, hágaselo saber a los que lo rodean. Quizás ellos deseen llorar con usted. Pero no pretenda hacerles creer que se siente bien cuando es todo lo contrario.

Vestigios de Dolor

La muerte de un bebé nunca es olvidada por aquellos que sufren la pérdida. Los padres tendrán que soportar la tristeza a solas por mucho más tiempo, aun cuando otros hayan olvidado. Ellos siempre tendrán "un vestigio, una sombra de dolor" profundamente enterrada dentro de su ser, la cual surgirá de nuevo en ciertos momentos por el resto de su vida. Por lo general, suele suceder en ocasiones especiales, como el cumpleaños o la fecha del fallecimiento del bebé. La intensidad de este dolor varía de una persona a otra, produciendo un leve sentimiento de tristeza en unos causando llanto en otros.

Una forma de hacerle frente a esa sombra de dolor es reconocer su existencia, ya que puede estar siempre presente a pesar de sus esfuerzos por eliminarla. Algunos padres encuentran consuelo al hacer algo especial en el aniversario del fallecimiento, ya que es una forma de recordar al bebé.

Viviendo con el Dolor

Una manera útil de hacerle frente al dolor es compartir con otras personas que están pasando por una pérdida similar. La mayoría de las comunidades tienen grupos de apoyo que ofrecen un lugar para compartir su proceso de duelo. Cada mes de octubre, en todo el país, hay organizaciones que llevan a cabo “*Una Caminata para Recordar*” donde las familias pueden reunirse para honrar a sus bebés. Es importante que encuentre un grupo de personas que puedan apoyarla durante estos momentos.

Su perspectiva espiritual afectará la manera en que se enfrenta a su pérdida. Muchos padres han encontrado que su fe espiritual les ha ayudado a encontrar la fuerza, el apoyo y la resignación que tanto necesitan. Muchos han encontrado útil el compartir su dolor con los hermanos de la iglesia. La fe espiritual le puede dar la seguridad del amor y la fortaleza de Dios. Es posible, que en ocasiones sienta que no puede soportar su dolor, pero la fe le puede dar las fuerzas y la esperanza de creer que su dolor sanará ... con el tiempo.

El recuerdo de su bebé siempre será parte de su vida. Esto no quiere decir que siempre se va a sentir como se está sintiendo en este momento. El proceso de duelo es único para cada persona, pero usted encontrará que podrá seguir adelante a lo largo del camino hacia lo que será su nueva normalidad. Usted siempre tendrá un lugar muy especial en su corazón para su bebé, pero sabemos que también hay lugar ahí para sus otros seres queridos. Mientras tanto, sea amable y paciente consigo misma; dándose espacio para llorar de la manera que lo necesita y rodeándose de personas que estén dispuestas a ayudarla en el proceso.

Es nuestro deseo y oración que puedas sentir la ayuda de Dios durante estos difíciles momentos; y que recuerdes que aun en medio de los dolores más grandes de la vida... Dios siempre está con nosotros. Que hoy, puedas ver más allá de tu tristeza y encontrar consuelo en esta promesa, *"Aunque el llanto dure toda la noche, al amanecer vendrá la alegría."* Salmos 30:5



Esta publicación "Brazos Vacíos y Corazones Heridos" está disponible gracias a:

Loma Linda University Children's Hospital

Departamento de Enfermería

Recopilado por:

Susan Laprise, RN, BSN

Mary Morgan, MA

Contribución primordial de:

Brenda Collins, RN, MS

Enfermera Educadora

Editado por:

Helen F. Little, MA

Profesora Emérita de Inglés

Loma Linda University

Ilustrado por:

Bob Knabenbauer

Reconocimiento especial al:

Personal de enfermería del servicio de Pediatría y Obstetricia y a los profesionales médicos que opinaron sobre esta publicación.

Agradecimiento especial a:

Linda Johnson, PhD, RN

Directora Ejecutiva,

Loma Linda University Children's Hospital

Puede ordenar copias adicionales en:

Loma Linda University Children's Hospital

Spiritual Care and Wholeness

11234 Anderson Street, MC 4011, Loma Linda, CA 92354

909-558-4000