



Programa *Butterfly*



Contenido

2 Arreglos necesarios cuando se pierde un embarazo o fallece un recién nacido

2 Cuidar de sí misma

4 Los niños pueden lidiar con la muerte

7 Apoyo y consuelo

Programa *Butterfly*

MC 6700H
11234 Anderson Street
Loma Linda, CA 92354

909-558-7261



LOMA LINDA UNIVERSITY
CHILDREN'S HOSPITAL

Su bebé falleció y el pesar que siente es real. Los demás pueden tratar de consolarla pero el dolor no desaparece. Necesita hablar con alguien que entienda lo que usted está viviendo... alguien que la pueda ayudar.

El programa *Butterfly* está diseñado para brindar apoyo a las familias que están sufriendo por la muerte de un bebé ocasionada por un aborto espontáneo, por una muerte fetal, o por el fallecimiento de un recién nacido. Estamos conscientes de que está pasando por una gran angustia emocional y que sus necesidades son muy especiales. Queremos ofrecerle estas páginas como una muestra de apoyo esperando que le sean de utilidad mientras recorre este doloroso camino. Si tiene alguna pregunta, sírvase llamar a la oficina que brinda servicios a quienes están de luto al 909-558-7261, o a uno de sus coordinadores en la unidad correspondiente:

Unidad Neonatal de Cuidados Intensivos (NICU)

909-558-4000 ext. 85997

Centro de Maternidad *Total Care Birth Center*

909-558-4000 ext. 81096

Otros números útiles:

Oficina de Defunciones:

909-651-4104 (para arreglos funerarios)

Capellanía:

909-558-4367

Trabajo Social:

909-558-4315

Vida Infantil:

909-558-8325

Arreglos necesarios cuando se pierde un embarazo o fallece un recién nacido

Nosotros, en *Loma Linda University Children's Hospital* deseamos ayudarla en todo lo que podamos para hacerle más llevadero ese pesar que siente por la muerte de su bebé. Aunque es difícil pensar en algo más en estos momentos, hay ciertos asuntos legales que se deben atender poco después del fallecimiento. Tome nota a continuación:

Se deben hacer arreglos con una funeraria en los siguientes casos: si un bebé nace vivo, y luego fallece; también si el bebé tiene al menos 20 semanas de gestación; o si pesa 14 onzas o más; o si mide 10" pulgadas o más de largo. Su médico o enfermera le informarán si su bebé cumple con estas características.

El hospital pide que se hagan los arreglos con la funeraria dentro de tres días hábiles después del fallecimiento del bebé. Tan pronto como usted haya elegido la funeraria, debe avisárselo a la Oficina de Defunciones del hospital al teléfono 909-651-4104. Si nadie la atiende, sírvase dejar la siguiente información en el contestador: su número de teléfono, el nombre completo de su bebé y el nombre de la funeraria.

Si un bebé nació sin vida antes de las 20 semanas de gestación no necesita de los servicios de una funeraria; el hospital puede hacerse cargo, si así usted lo desea. Aunque si lo prefiere, usted puede hacer arreglos funerarios para enterrarlo o incinerar sus restos. Para hacerlo, deberá informarle su decisión a la Oficina de Registros Médicos a los pocos días de haber salido del hospital, y le podrán ayudar con la documentación necesaria.

Si tiene alguna otra pregunta o inquietud, por favor no dude en llamarnos a cualquiera de los números telefónicos que aparecen en la primera página de este folleto.

Cuidar de sí misma

El proceso de duelo que ocurre después de la muerte de un bebé puede ser complicado y hasta intenso. En momentos, pareciera ser que pide más de lo que usted puede dar. Algunas personas sienten como si le estuvieran arrancando parte de su propia vida y ya no se sienten completas. Es muy importante que usted se cuide, aún en medio de su tristeza. A continuación encontrará algunas cosas importantes que debe recordar:

Nutrición

Alimentarse bien es una de las cosas más difíciles de hacer cuando se está de luto. Hay algunas personas que comen de más como una forma de encontrar consuelo, mientras que otras, sienten repugnancia tan solo de pensar en la comida. El bajar o subir de peso es algo muy común después de la muerte de un bebé. Consulte con un médico si su peso cambia en más de un diez por ciento.

Ejercicio

Esta es una pieza clave para mantenerse saludable. Aunque quizá no sienta deseos de hacer actividades vigorosas, es muy útil mantener o empezar un programa regular de ejercicios. Si puede, consígase a alguien que la acompañe a caminar todos los días.

Consumo de líquidos

Es importante mantenerse hidratada, pero evite la cafeína y el alcohol. A veces es tentador tratar de calmar su dolor con estas sustancias, pero el alivio es artificial y solamente prolonga el inevitable enfrentamiento con la realidad.

Descanso

Pareciera ser que el sueño no volverá nunca más. La soledad parece ser peor por las noches. Es importante que mantenga su horario de dormir acostumbrado, aun cuando no pueda conciliar el sueño. Si no puede quedarse dormida, siéntese en una silla cómoda y trate de leer, pero no se levante a hacer ninguna otra actividad. Reserve esas actividades para las horas en que acostumbra a estar despierta.

Llorar

Muchas personas tratan de reprimir sus lágrimas, pero las lágrimas son curativas.

Hablar

Usted encontrará personas - aun amigos y familiares - que la van a desanimar para que no hable de su bebé fallecido. Es saludable poder expresar sus sentimientos. Hágalo siempre y cuando lo crea necesario.

Escribir

Escribir en un diario pareciera ser una de las cosas que más ayuda a las personas mientras pasan por el proceso de duelo. Los sentimientos que a veces son difíciles de compartir con otros, pueden expresarse con más confianza cuando se escriben. Muchas personas encuentran consuelo escribiendo cartas, mensajes o poemas sobre su hijo, o dirigidas a él.

Decisiones

Evite tomar decisiones importantes o hacer cambios drásticos, como cambiar de casa, de trabajo o dar por terminada una relación, hasta que haya pasado algún tiempo. A la misma vez, no permita que otros tomen decisiones por usted. No se deshaga de la ropita de su bebé, hasta que usted esté lista para hacerlo. Si está considerando tener más hijos, es bueno que espere por lo menos un año para planificar el próximo embarazo. Hable con su médico o consejero para verificar que el momento sea el más adecuado.

Pedir ayuda

Pudiera parecerle difícil pedir ayuda, pero sus amigos y familiares pueden hacerle las cosas más fáciles. Los demás quieren desesperadamente poder ayudarla en algo, pero no saben qué hacer. A las personas que quieran ayudarla, usted puede encargarles la preparación de los alimentos, el cuidado de los niños, o de algunos de los quehaceres domésticos.

Recuerdos

Siempre y cuando sea posible, el personal del hospital le entregará algunas cositas de su hijo para guardarlas como recuerdo, esperando que esas memorias sirvan para mitigar su dolor. A la mayoría de las personas les ayuda tener fotos y recuerdos para verlos y tocarlos. Si en estos momentos usted no puede mirar esos recuerdos, guárdelos. Ya llegará el momento en el cual le sirvan de consuelo.

Grupos de apoyo

El asistir a un grupo de apoyo local proporciona un ambiente donde es más fácil desahogarse, y donde usted puede recibir apoyo de personas que han pasado por situaciones similares a la suya. *Loma Linda University Health* ofrece un grupo de apoyo para adultos en proceso de duelo que comienza los primeros días de enero, abril, julio y octubre. Para registrarse o para obtener más información, llame al 909-558-4367.

En nuestra página web www.lluh.org/bereavement encontrará una lista de grupos de apoyo locales.

El tiempo es el mejor remedio

Si usted no escapa del dolor de su pena, el tiempo le dará la oportunidad de sobreponerse. Usted sanará... pero con el tiempo.

“Mañana será otro día. El dolor pasará, pero el recuerdo de su bebé siempre estará en su memoria. Cuando hay amor y esperanza las heridas sanan con el tiempo. Mientras tanto, recuerde que resignarse no es olvidar.”
(Tomado de *Empty Arms*, pg.38)

Los niños pueden lidiar con la muerte

Si alguien cercano a sus hijos ha fallecido, esperamos que esta guía le sirva a usted para poder ayudarlos a ellos. Sabemos que ningún folleto o libro podrá reemplazar el contacto personal que usted pueda tener con ellos, pero la siguiente información y sugerencias podrían ampliar su conocimiento sobre cómo ayudar a un niño en el proceso de duelo.

Los niños también sufren cuando pierden a un ser querido, pero lo hacen de una manera distinta a la nuestra. Ellos también tienen muchas preguntas y preocupaciones, pero muchas veces se las callan si no les abrimos la puerta a sus corazones y mentes curiosas.

La muerte es parte de la vida, y el resignarnos forma parte del privilegio y desafío de ser seres humanos. No subestime la capacidad de sus niños para aprender, comprender y compartir con usted estos momentos.

Reacciones normales de los niños frente a la muerte

Negación

Crean o quisieran creer que la muerte no ocurrió, o actúan como si no les afectara.

Tristeza

Lloran constantemente, o a ratos, y en ocasiones no lloran en lo absoluto; pueden demostrar distintos grados de cansancio, hiperactividad o aislamiento.

Miedo

Con frecuencia muestran preocupación por la muerte, particularmente con la suya propia y la de sus seres queridos; expresan preocupación sobre su bienestar y sobre quién los va a cuidar en el futuro; buscan cercanía y consuelo; buscan aferrarse a alguien.

Enojo

Sienten enojo hacia los demás, hacia sí mismos, hacia Dios y hacia la persona que falleció; pueden ocultar el enojo, o bien manifestarlo con palabras o hechos; suelen pelear más con sus hermanos.

Culpabilidad

Concentran su atención en lo que pudo haber sido (“Si tan solo...”); sienten arrepentimiento; se hacen las mismas preguntas una y otra vez para recobrar seguridad y sentirse aliviados; secretamente se echan la culpa.

Regresión

Regresión o retroceso a un nivel inferior de desarrollo (se orinan en la cama, buscan la cobijita olvidada); por lo general, vuelven a la normalidad rápidamente si se les trata con cariño, sin reproches ni críticas.

Síntomas físicos

Se quejan de pequeñas molestias; cambios en el apetito, en los hábitos de dormir (temor de dormir solos, pesadillas).

Protección

Actúan como pequeños adultos, esconden su dolor para así consolar y cuidar a sus padres.

Inseguridad

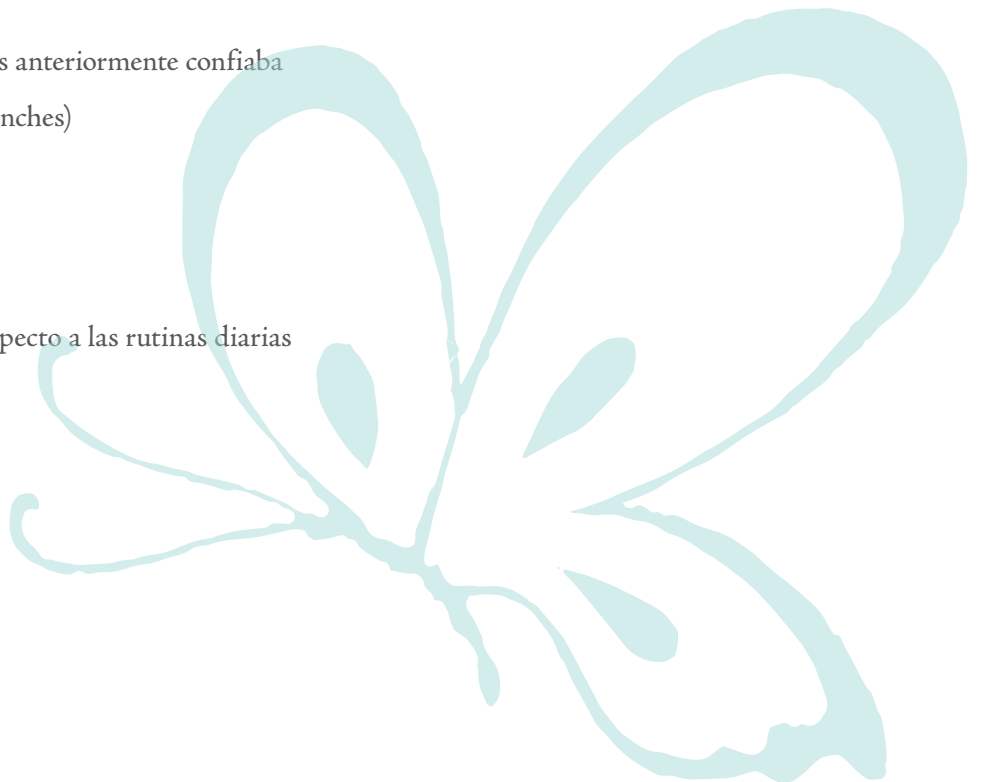
Se niegan a ir a la escuela; actúan de una manera posesiva con ciertas personas, mascotas y pertenencias; guardan o esconden objetos de la persona fallecida que tienen un significado especial; prueban el límite de los padres y maestros; buscan personajes que sustituyan a la persona que falleció; se comportan de manera desafiante.

Recuerde, todas estas reacciones son **normales**, y forman parte del proceso de adaptación y recuperación.

Señales de Alerta

Las siguientes señales en el comportamiento del niño pueden indicar la necesidad de un mayor apoyo por parte de los padres, o de intervención profesional. Recordemos que cada individuo llora y se adapta a la muerte de un ser querido a su propio modo y a su debido tiempo. Podemos decir que si aproximadamente *tres meses* después del fallecimiento aparecen estas señales de peligro, o si las reacciones normales ya mencionadas persisten o aumentan, necesita prestarle atención.

- ✦ Preguntar si se puede ir con la persona fallecida
- ✦ Regalar sus pertenencias
- ✦ Encerrarse en sí mismo hasta el punto de aislarse
- ✦ Alterar en forma prolongada sus hábitos alimenticios y/o del sueño
- ✦ Pérdida o aumento excesivo de peso
- ✦ Pesadillas frecuentes
- ✦ Preocupación con la muerte, con el morirse y/o con la enfermedad, ya sea de sí mismo o de otros
- ✦ Expresar su desesperación (“Quisiera haber sido yo, y no mi hermana, quien hubiera muerto”)
- ✦ Problemas en la escuela (cambios en las relaciones con sus compañeros, en el comportamiento en el salón de clases y/o en el desempeño académico)
- ✦ Mentir
- ✦ Destruir sus pertenencias o las ajenas
- ✦ Lastimarse o hacerse daño intencionalmente
- ✦ Cambios importantes en la personalidad del niño (un niño reservado que se vuelve hiperactivo, o un niño sociable que se vuelve retraído)
- ✦ Rehusar quedarse con adultos en quienes anteriormente confiaba
- ✦ Explosiones de mal genio (rabieta, berrinches)
- ✦ Robar
- ✦ Escaparse de la casa
- ✦ Cambios significativos en la salud
- ✦ Se vuelven excesivamente rígidos con respecto a las rutinas diarias



Sugerencias sobre “Qué Hacer y Qué Evitar”

Qué Hacer

- ✦ Cuénteles a su niño acerca del fallecimiento, dándole tantos detalles como crea prudente.
- ✦ Dele respuestas claras y específicas a las preguntas que haga.
- ✦ Infórmese acerca de cuáles son las reacciones normales de los niños, y sea paciente. Ellos expresan su pesar de forma diferente a los adultos.
- ✦ Háblele acerca de la persona que falleció.
- ✦ Respóndale las preguntas que haga; si usted se siente demasiado desconcertada, busque a alguien que lo pueda hacer.
- ✦ Asegúrele que usted seguirá a su lado y que siempre habrá alguien que lo cuide.
- ✦ Permítale que exprese sus sentimientos sin juzgarlo.
- ✦ Permítale que asista al funeral, si así lo desea.
- ✦ Prepárelo para el funeral explicándole lo que ocurrirá.
- ✦ Permítale algún tiempo a solas con el fallecido para que se pueda despedir, si así lo desea.
- ✦ Permita que su niño le haga un obsequio personal al fallecido, el cual puede ser enterrado o incinerado con la persona (una fotografía o un pequeño regalo).
- ✦ Manténgale su rutina diaria tan normal como le sea posible.
- ✦ Permítale tener contacto con adultos queridos, como por ejemplo vecinos, amigos y familiares.
- ✦ Exprese su propio dolor abiertamente.
- ✦ Rodéese de gente y participe en grupos de apoyo.
- ✦ Pida ayuda si usted o su hijo la necesitan.
- ✦ Infórmeles del fallecimiento a todos los adultos importantes en la vida del niño (maestros, pastores, entrenadores, niñeras).

Qué Evitar

- ✦ No le encubra la verdad.
- ✦ No le prohíba a su niño asistir a reuniones familiares o a las ceremonias fúnebres.
- ✦ No lo obligue a asistir al funeral o a ver al fallecido, si no lo desea.
- ✦ No interfiera con el deseo que tenga de hablar y hacer preguntas.
- ✦ No se sorprenda si les hace preguntas a personas fuera del círculo familiar.
- ✦ No le dé explicaciones confusas ni utilice eufemismos (frases para suavizar la muerte como “La abuelita se durmió”, “Perdimos a tu hermanita”), porque los niños entienden las cosas en una forma muy literal.

Apoyo y consuelo

Huellas

Autor Desconocido

Una noche, un hombre tuvo un sueño. Soñó que caminaba por la playa con el Señor. Mientras caminaba, en el cielo veía escenas de su propia vida. Notó que en cada escena se podían ver dos pares de huellas en la arena; un par era de él y el otro del Señor. Después de contemplar la última escena de su vida, el hombre se volvió para mirar las huellas en la arena y notó que muchas veces a lo largo del sendero de su vida había solamente un par de huellas.

También notó que esto sucedía en los momentos más tristes y difíciles de su vida. Esto le preocupó en gran manera y le preguntó al Señor: “Señor, tú me dijiste que una vez que yo decidiera seguirte, tú me acompañarías. Pero he notado que durante los momentos más difíciles de mi vida solamente hubo un par de huellas. No comprendo por qué, cuando más te necesité, tú me abandonaste.”

El Señor le respondió, “Mi precioso y amado hijo, te amo y nunca te dejaría. Durante tus momentos de prueba y dolor, cuando tú veías solo un par de huellas, Eran las mías... cuando te llevaba en mis brazos.”

Promesas Bíblicas

“No te abandonaré, ni te desampararé”

Hebreos 13:5

“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar”

Mateo 11:28

“Aunque el llanto dure por la noche, al amanecer vendrá la alegría”.

Salmos 30:5

“El Señor es mi pastor nada me faltará. En lugares de delicados pastos me hará descansar; junto a aguas de reposo me pastoreará. Confortará mi alma, me guiará por sendas de justicia por amor de su Nombre. Aunque ande en valle de sombra de muerte no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo. Tu vara y tu cayado me infundirán aliento. Prepararás mesa delante de mí en presencia de mis angustiadores. Unges mi cabeza con aceite, mi copa está rebosando.

Ciertamente el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida, y en la casa del Señor moraré por largos días”

Salmo 23

Oración en tiempos de angustia

Autor desconocido

Señor, que tu amor y misericordia no me abandonen. Abrázame, calma mi ser, dime que volveré a reír con una felicidad tan grande como lo es mi pena en estos momentos. Me siento como si me hubieran arrancado el corazón del pecho, con un dolor que es mayor de lo que puedo soportar y no estoy segura que pueda seguir viviendo con tanto dolor. Abrázame con ternura y dame consuelo ya que necesito sentir algo de alivio, aunque sea por unos minutos para que mi mente encuentre reposo. Señor, permite que tu paz inunde mi alma... sé que puedes hacerlo; concédeme paz y tranquilidad.

Los recordamos

Autor Desconocido

Al amanecer y al anochecer, los recordamos.
Al soplar el viento y en el frío del invierno, los recordamos.
Al florecer y al renacer la primavera, los recordamos.
En el azul del cielo y en el calor del verano, los recordamos.
En el susurro de las hojas y en la belleza del otoño, los recordamos.
Al inicio de cada año y cuando éste llega a su fin, los recordamos.
Cuando estamos agotados y nos faltan las fuerzas, los recordamos.
Cuando no sabemos qué hacer y nos embarga el dolor, los recordamos.
Cuando sentimos alegría y anhelamos compartirla, los recordamos.
Mientras vivamos, ellos también vivirán,
Ya que ahora y siempre vivirán en nuestros recuerdos.

El amor siempre recuerda

Helen Steiner Rice

Que los dulces recuerdos suavicen tu dolor,
y que sean como un bálsamo sanador.
Que encuentres paz y tranquilidad en recordar
la dicha que trajo ese ser a tu hogar.
Cuando con los recuerdos pintes las horas felices que compartieron,
ni el tiempo ni el espacio podrán ahogar esos momentos que les pertenecieron.

El amor de Dios

Autor Desconocido

Una cosa que nunca cambia,
y permanecerá por siempre igual,
es el tierno amor de Dios por sus hijos
a los cuales nunca desampará.



LOMA LINDA UNIVERSITY
HEALTH

