

Apoyo a los hermanos después de la pérdida de un embarazo o un bebé



Red para la pérdida
infantil y del embarazo



Sunnybrook

PREGNANCY AND
INFANT LOSS NETWORK

Apoyo a los hermanos
después de la pérdida de
un embarazo o un bebé

"Sabemos que es doloroso.
Estamos aquí para ayudar".

Para acceder a uno de los servicios gratuitos de apoyo entre pares de la Red para la pérdida infantil y del embarazo (Pregnancy and Infant Loss Network, PAIL), por favor contáctenos en:

Teléfono: 1-888-303-PAIL (7245)

Correo electrónico: pailnetwork@sunnybrook.ca

Sitio web: pailnetwork.ca

Su equipo de atención médica para el embarazo
(médico, matrona, profesional de enfermería).

Teléfono:

Centro de salud pública o salud comunitaria
Contacte con el departamento de salud de su comunidad.

Teléfono:

Su proveedor de cuidado espiritual, clérigo, líder de la comunidad o anciano

Teléfono:

Equipo de apoyo para la salud mental

Teléfono:

Línea telefónica de ayuda local para casos de crisis

Teléfono:

Sobre nosotros

Somos una organización de pares que brinda apoyo a familias que han sufrido la pérdida de un embarazo o un bebé. Conseguimos esto a través de la educación y del apoyo entre pares, en línea y por vía telefónica. La Red PAIL puede ofrecer sus servicios a las familias afligidas y a profesionales sanitarios con el apoyo del Ministerio de Salud y Cuidados a Largo Plazo (Ministry of Health and Long Term Care), generosos donantes y voluntarios dedicados.

Para saber más sobre nuestros servicios de apoyo o para hacer una donación, comuníquese con nosotros a través de los siguientes medios:

Teléfono: 1-888-303-PAIL (7245)

Correo electrónico: pailnetwork@sunnybrook.ca

Sitio web: pailnetwork.ca

Nota

Aunque esta publicación está pensada para ofrecer información útil, no reemplaza el cuidado sanitario profesional ni los consejos médicos.

En algunas partes de este folleto, se utiliza vocabulario de género específico en ciertas explicaciones o para hacer referencia a investigaciones o conocimientos existentes. Esperamos que este folleto les sirva a todas las personas en edad reproductiva y a sus familias, independientemente de su identidad de género u orientación sexual. En algunas partes de este folleto, se utiliza vocabulario específico en ciertas explicaciones (es decir, padres vs. padre o miembro de la familia). Esperamos que este folleto les sirva a todas las familias, independientemente de su composición o afiliación. La Red PAIL reconoce que un “miembro de la familia” es cualquier individuo que una persona identifica como perteneciente a su familia, y que “un/a hermano/a” puede tener diferentes significados o definiciones para cada familia.

Es posible que considere que no todas las secciones de este folleto son relevantes o de ayuda para usted. Por favor lea este folleto de la manera que más le convenga.

Agradecimiento y dedicatoria

La Red PAIL quisiera agradecer a las familias que revisaron este folleto y quienes compartieron sus experiencias para ayudar a otros.

La Red PAIL quisiera agradecerle a Ceilidh Eaton Russell por redactar este folleto junto con nosotros.

Ceilidh Eaton Russell, PhD(c), CCLS. Ceilidh Eaton Russell es especialista certificada en puericultura. Desde 2001, el trabajo clínico, la investigación y la enseñanza de Ceilidh se han centrado en la comunicación y el apoyo a los niños y familias que viven con enfermedades graves, terminales o que experimentan la muerte de un familiar cercano.

También quisiéramos agradecerle al The Dougy Centre por su generosidad al permitirnos adaptar su recurso “Developmental Grief Responses” (“Respuestas ante la aflicción en diferentes etapas del desarrollo”) para su uso en este folleto.

Este folleto está dedicado a la memoria de los bebés cuyas vidas fueron breves pero importantes, y a las familias que los aman y extrañan cada día.

Índice

Introducción	
Qué esperar de esta guía	11
Palabras, significados y términos especiales	14
Duelo en los niños	17
De 2 a 4 años	21
De 5 a 8 años	22
De 8 a 12 años	23
De 13 a 18 años	25
Preguntas comunes	27
“¿Debería decírselo a mi hijo/a?”	28
“¿Cómo reaccionará?”	30
“¿Será mi hijo/a capaz de comprender?”	31
“¿Qué debería decir?”	33
Prepararse para la conversación	33
Comenzar la conversación	34
Vocabulario específico que debe usarse, aclararse o evitarse	37
Nota sobre creencias religiosas o espirituales	40
Abordar las preocupaciones más comunes:	
Las cinco “C”	41
¿Puedo contagiarme?	42
¿Lo he causado yo?	43
¿Puedo curarlo?	44
¿Quién cuidará de mí?	45
¿Cómo puedo conectarme?	46

Momentos inesperados	47
Responder a preguntas difíciles	51
“¿Cómo saldrá?”	52
“¿Eso significa que el bebé nacerá?”	52
“¿Yo también me voy a morir?” o	
“¿El bebé [de otra persona] también va a morir?”	53
“¿Sigo siendo el hermano o la hermana mayor?”	54
“¿Cuándo tendrás otro bebé?”	56
 Pedir y aceptar ayuda	57
Ayuda de amigos, familiares y líderes de la comunidad	58
Ayuda profesional	59
Niños: Pedir ayuda y ayudarse a sí mismos	60
Mensajes de aclaración	63
 Cuidado personal: Cuidarse a sí mismo/a	65
Aflicción y pérdida: un viaje de por vida	66
¿Todo el mundo se siente de esta manera?	67
 Niños nacidos después de la pérdida	69

Introducción

Qué esperar de esta guía

Este folleto ha sido creado por profesionales y por padres que perdieron a un/a hijo/a con el fin de que sirva de guía a medida que usted proporcione apoyo a un niño para sobrellevar la pérdida de un embarazo o de un bebé en su familia o en la de un ser querido. Lamentamos profundamente que su familia haya sufrido la pérdida de un embarazo o un bebé.

La pérdida de un embarazo o el fallecimiento de un bebé es una experiencia sumamente triste y difícil para un adulto, y puede ser aún más triste y difícil cuando ese adulto debe ayudar a otros niños a sobrellevar el duelo. Muchas familias tienen preguntas acerca de cómo hablar sobre la pérdida de un embarazo o un bebé con sus hijos. Algunas familias se preguntarán si les causarán más daño a los niños hablándoles de la muerte o mostrándoles abiertamente el duelo de los adultos.

Otras tendrán preguntas sobre cómo hablarles a los niños de diferentes edades. Algunas familias nunca habían pensado en la pérdida de un embarazo o un bebé hasta que les pasa, y tienen más preguntas que respuestas. Si sienten o piensan esto, deben saber que no están solos.

*Esperamos que este folleto les ayude
a comprender lo siguiente:*

- Hablar de la pérdida de un embarazo o de la muerte de un bebé puede ser difícil para los padres. Si se sienten así, deben saber que no están solos. No obstante, es posible que ocultar la pérdida a los niños lo haga más difícil para ellos (y para nosotros) tanto a corto como a largo plazo. Aunque pueda ser muy difícil, se recomienda que los padres sean lo más honestos posible con sus hijos.
- Los niños experimentan muchas de las mismas emociones que los adultos. Sin embargo, durante el duelo, es posible que los niños sientan estas emociones de manera más intensa que antes y que no sean capaces de reconocer, nombrar o expresar sus sentimientos.
- Cada niño reaccionará a su manera según su edad y desarrollo, lo que comprenda y sus experiencias de vida.
- Los niños necesitarán ayuda para encontrar maneras saludables de expresar sus sentimientos y aprender la diferencia entre las emociones (lo que sentimos) y los comportamientos (lo que hacemos).
- Los niños hacen su duelo “en partes”, lo que significa que se verán tristes o enojados en un momento y contentos inmediatamente después.
- Con el tiempo, es posible que un niño lo sorprenda con comentarios o preguntas en los momentos más inesperados. Puede que haga muchas preguntas y que luego no hable de ello por un tiempo. Estar preparado para lo inesperado (por ejemplo, una pregunta o comentario mientras hace las compras después de meses de no hablar sobre el embarazo o el bebé) puede ayudarle a lidiar con los profundos sentimientos que podrían surgir de manera repentina.

- Los niños utilizan los juegos para comprender y expresar sus sentimientos. Además, es posible que alternen rápidamente entre diferentes sentimientos o actividades.
- Con el tiempo, la forma en la que los niños hacen el duelo evolucionará, dado que desarrollan una comprensión más compleja sobre la pérdida del embarazo. Es posible que la aflicción aparezca en algunos momentos y no en otros. Este ciclo de duelo es natural y saludable.
- Puede seguir apoyando a un niño al hablar abiertamente de sus sentimientos y de su comprensión en desarrollo, usando vocabulario claro e incluyéndolo en rituales o eventos especiales.
- **Usted también necesitará apoyo durante este período.**
- Para muchas personas, navegar por la vida después de la pérdida de un embarazo o de la muerte de un bebé es un proceso sin fin. Está bien aprender sobre la marcha y hacer lo que piensa que es mejor para usted y su familia.

Palabras, significados y términos especiales

Regresión

Cuando la capacidad de un adulto o niño para hacer determinadas tareas o para demostrar determinados comportamientos se ve alterada, y parece que “retrocede”. Por ejemplo, un niño que ya sabía ir al baño puede comenzar a mojar la cama por la noche, o uno que hablaba bien puede volver a comunicarse sin usar palabras.

Resiliencia

La resiliencia se refiere a la capacidad de una persona a recuperarse rápidamente de eventos difíciles o desafiantes en su vida.

Aborto espontáneo

El nacimiento prematuro de un bebé (embrión o feto) o la pérdida de un embarazo antes de las 20 semanas de gestación.

Mortinato (muerte fetal)

En Canadá, un bebé que nace sin signos vitales a las 20 semanas de gestación o más, o que pesa más de 500 gramos al nacer. El bebé puede haber muerto durante el embarazo (lo que se denomina “muerte intrauterina”), durante el trabajo de parto o en el nacimiento.

Muerte de un lactante

La muerte de un bebé durante el primer año de vida.

Pérdida del embarazo

La pérdida de un embarazo en cualquier etapa, desde la concepción hasta el nacimiento. La pérdida temprana de un embarazo se suele denominar “aborto espontáneo”, mientras que la pérdida de un embarazo avanzado puede denominarse “muerte fetal”.

Duelo

El duelo hace referencia a la reacción o respuesta de una persona ante una muerte o pérdida. El duelo puede conllevar factores emocionales, físicos, conductuales, sociales, culturales y espirituales. Todas las personas hacen su duelo de manera diferente.

Eufemismos

Un eufemismo es una palabra o expresión que se utiliza para reemplazar a otra que puede sonar más ofensiva o dura. Por ejemplo, se puede decir que una persona “se fue” o “está descansando” en lugar de decir que se “murió”.

Duelo en los niños

Duelo en los niños

Los niños experimentan muchas de las mismas emociones que los adultos: tristeza, enojo, soledad, culpa, insensibilidad y confusión. Sin embargo, durante el duelo, es posible que los niños sientan estas emociones de manera más intensa que antes y que no sean capaces de reconocer, nombrar o expresar sus sentimientos. Como consecuencia, pueden expresar sus sentimientos de las siguientes maneras:

- lágrimas
- arrebatos de ira
- cambios en los hábitos de alimentación, sueño o uso del baño
- síntomas físicos, como dolores de cabeza o de estómago

A veces, lo que parece un evento insignificante y aislado puede desencadenar una respuesta emocional fuerte, dado que el niño ya estaba repleto de sentimientos intensos y confusos. Los niños necesitarán ayuda para encontrar maneras saludables de expresar sus sentimientos y aprender la diferencia entre las emociones (lo que sentimos) y los comportamientos (lo que hacemos). Si bien algunos comportamientos no son aceptables, como lastimarse a sí mismos o a otros, necesitan ayuda para comprender que no está mal sentir las emociones que llevan a esos comportamientos. Puede ayudar a un niño a encontrar maneras de exteriorizar esos sentimientos, por ejemplo, a través de charlas, la música, el arte, el teatro, juegos y actividad física.

Los niños hacen su duelo “en partes”, lo que significa que se verán tristes o enojados en un momento y contentos inmediatamente después. Los niños utilizan los juegos para comprender y expresar sus sentimientos. Además, es posible que alternen rápidamente entre diferentes sentimientos o actividades. Algunos niños incluso incorporan la muerte y la pérdida del embarazo en sus juegos, representando o dibujando sus ideas. Estas son maneras naturales

y saludables para que los niños hagan su duelo y exterioricen sus sentimientos cuando no tienen palabras para expresar lo que piensan o sienten.

Con el tiempo, la forma en la que los niños hacen el duelo evolucionará, dado que desarrollan una comprensión más compleja de la pérdida del embarazo y quizás imaginen una relación con el bebé. Con el tiempo, la aflicción que parece ser recurrente no es un signo de regresión, incluso si aparenta ser igual al dolor que el niño sufría cuando era más pequeño. Este ciclo de duelo es natural y saludable. Puede seguir apoyando a un niño al hablar abiertamente de sus sentimientos y de su comprensión en desarrollo.

Algunos puntos para tener en cuenta:

- Intente hablar regularmente con su hijo/a para ver si tiene alguna pregunta, inquietud o preocupación. Quizá descubra que su hijo/a percibió o interpretó más de lo que usted pensaba y, con el tiempo, podría necesitar más información. Es posible que haga las mismas preguntas varias veces o que pregunte por algo que pasó hace mucho tiempo. Todo esto indica que aún está tratando de encontrarle el sentido a esas preguntas o situaciones complejas. Puede ayudarlo al responder de la manera más clara y concreta posible, y luego preguntarle: “¿Eso responde a tus preguntas?” o “¿Hay alguna parte de tu pregunta a la que aún no he respondido?”.
- Algunos niños no preguntarán ni dirán mucho, al menos al principio. Esto puede deberse a que no saben qué quieren saber o cómo expresar sus ideas con palabras, o porque les preocupa decir algo equivocado. Afírmeles que seguirá hablando con ellos para

que sepan que tendrán otras oportunidades de compartir sus pensamientos o sentimientos. Es posible que deba hablarles muchas veces hasta que se sientan lo suficientemente cómodos como para compartir sus sentimientos o preocupaciones. Quizás sea bueno decir: “Cualquier pregunta o sentimiento que tengas está bien, podemos hablar de lo que quieras”.

Es posible que un niño trate de hacerle sentir mejor o de levantarle el ánimo, y quizás sienta que no lo está haciendo muy bien si usted sigue triste. Esta es una oportunidad para enseñarle la diferencia entre “arreglar” y “ayudar”. **Es importante hacerle saber las siguientes dos cosas:**

(1) Que el apoyo que el niño le da es valioso, aunque sus sentimientos no cambien. Puede usar una analogía. Por ejemplo, si su hijo/a se cae y se raspa la rodilla, un abrazo y un apósito pueden ayudarle a sentirse mejor, pero no le quitarán el raspón. De igual manera, nada puede ni debe eliminar sus sentimientos de aflicción, dado que es una respuesta natural a lo que está viviendo.

(2) Y, más importante aún, no es responsabilidad de un niño cuidar de sus padres o hacerles sentir mejor. Es importante que padres e hijos se ayuden y cuiden mutuamente, pero los niños no pueden ser responsables de la felicidad y el bienestar de los adultos. Quizás tenga que recordarle esto más de una vez.

De 2 a 4 años

La mayoría de los niños de esta edad no comprende aún que la muerte es algo permanente e irreversible. Con frecuencia, expresarán sus emociones a través del juego, y es posible que note cambios conductuales. Puede escuchar preguntas como las siguientes:

- “¿El bebé murió? ¿Cuándo vendrá a dormir en su cuna?”
- “¿Yo también me voy a morir?”

Respuestas comunes a la aflicción

- Ansiedad
- Llanto
- Alteraciones del sueño
- Dependencia, necesidad de proximidad física
- Berrinches
- Contar la historia a terceros, incluso extraños
- Regresión conductual: quizás necesite ayuda para hacer algunas cosas que ya hacía, como vestirse solo/a

Formas en las que puede ayudar

- Cree una rutina consistente para restablecer un sentido de protección y seguridad. Esto es importante, sobre todo al comienzo y al final de cada día.
- Dé explicaciones cortas y honestas sobre la muerte, como “El bebé murió. Su cuerpo dejó de funcionar”. Utilice las palabras “murió” y “muerto”. Evite palabras como “se durmió”, “se fue”, “nació durmiendo” y “partió”.
- Establezca límites, pero sea flexible cuando es necesario.
- Cuando sea posible, ofrezca opciones. “¿Quieres la taza roja o la azul?”
- Ofrezca muchos cuidados físicos y emocionales.

De 5 a 8 años

A esta edad, los niños están explorando su independencia e intentan hacer más cosas por su cuenta. Es común el pensamiento concreto, junto con la aparición de pensamientos mágicos o fantásticos e ideas imaginativas. Con frecuencia, aún consideran que la muerte es reversible. Quizás también se sientan responsables y se preocupen de si sus pensamientos o deseos han causado la muerte. Quizás digan cosas como: “Es mi culpa que el bebé haya muerto, estaba enojado/a porque tenía que compartir mi habitación y deseé que nunca tuviéramos un bebé”.

Respuestas comunes a la aflicción

- Alteraciones del sueño, cambios en los hábitos alimenticios
- Preguntas sobre cómo, por qué, quién más
- Preocupaciones sobre la seguridad y miedo a que lo dejen solo
- Breves períodos de reacciones y emociones fuertes mezclados con momentos en los que actúan como si nada hubiese pasado
- Pesadillas
- Comportamiento regresivo (mojar la cama por la noche, problemas para atarse los cordones)
- Quejas físicas (dolor de cabeza, de estómago o corporal)

Formas en las que puede ayudar

- Use vocabulario concreto para explicar la muerte de forma honesta, como “El bebé murió. Su cuerpo dejó de funcionar”. Utilice las palabras “murió” y “muerto”. Evite palabras como “se durmió”, “se fue”, “nació durmiendo” y “partió”
- Esté preparado para las preguntas repetitivas
- Permita que los niños hablen sobre sus experiencias y hagan preguntas
- Ofrezca muchos cuidados físicos y emocionales
- Cuando sea posible, ofrezca opciones. “Hay que ordenar la sala de estar. ¿Te gustaría hacerlo hoy a la noche o mañana por la mañana?”

De 8 a 12 años

Puede que los niños en edad escolar aún sean pensadores concretos, pero comienzan a comprender ideas más abstractas como la muerte y la aflicción. Por lo general, han hecho conexiones cercanas con amigos y actividades fuera del hogar y la familia. A esta edad, los niños están empezando a comprender que la muerte es algo permanente y piensan más en cómo la pérdida los afectará a ellos a largo plazo.

Algunos quizás se concentren en los detalles de lo que sucedió con el cuerpo del bebé y tengan sentimientos de culpa y remordimiento que provienen de la preocupación de que sus pensamientos y acciones hayan causado la muerte. Quizás digan o piensen cosas como: “Si hubiese sido más amable con mi mamá mientras estaba embarazada, el bebé no habría muerto”.

Respuestas comunes a la aflicción

- Gran expresión de energía a través de comportamientos que a veces se consideran una “sobreactuación”
- Ansiedad y preocupación por sí mismos y por los demás
- Preocupación por que pase algo malo de nuevo
- Dificultad para concentrarse y centrarse
- Pesadillas y pensamientos intrusivos
- Quejas físicas: dolor de cabeza, de estómago o corporal
- Uso de juegos y charlas para recrear el evento
- Preguntas detalladas sobre la muerte y el morir
- Amplia gama de emociones: ira, venganza, culpa, tristeza, alivio y preocupación
- Hipervigilancia/aumento de la sensibilidad al ruido, la luz, los movimientos y los cambios
- Aislamiento de las situaciones sociales

De 8 a 12 años

Formas en las que puede ayudar

- Responda a las preguntas de forma clara y precisa. Aunque los niños en esta edad están comenzando a entender el pensamiento abstracto, aún se recomienda utilizar las palabras “muerto” y “murió”, y evitar palabras como “se durmió”, “se fue”, “nació durmiendo” y “partió”.
- Ofrezca una variedad de actividades que permitan la expresión: charlas, arte, actividad física, escritura.
- Ayúdeles a identificar personas y actividades que los hagan sentirse protegidos y respaldados.
- Mantenga rutinas y límites, pero sea flexible cuando es necesario.
- Cuando sea posible, ofrezca opciones. “¿Te gustaría hacer la tarea antes o después de cenar?”
- Muestre cómo expresar emociones y cuidar de uno mismo.
- Sepa escuchar. Evite dar consejos (a menos que se lo pidan).
- Hable con los maestros sobre la posibilidad de que proporcionen un apoyo adicional y sean flexibles con las tareas.
- Busque ayuda profesional en caso de preocupaciones sobre la posibilidad de daños autoinfligidos o pensamientos suicidas.

De 13 a 18 años

Cognitivamente, los adolescentes son capaces de comprender y procesar conceptos abstractos sobre la vida y la muerte. Comienzan a verse a sí mismos como personas únicas, separadas de su papel dentro de la familia, y pueden tener problemas con su identidad y con respecto a quién quieren ser en el mundo. Puede haber cambios importantes en sus prioridades, la fe o la espiritualidad, la sexualidad y la apariencia.

Con frecuencia, los adolescentes buscan apoyo en sus pares o en otras personas externas a la familia. Si bien comprenden que la muerte es permanente, pueden tener pensamientos mágicos de los cuales no hablan y que implican, entre otras cosas, que la persona se encuentra en un viaje prolongado. También es posible que ahonden en preguntas sobre el sentido de la vida, la muerte y otros eventos traumáticos.

Respuestas comunes a la aflicción

- Aislamiento de la familia o de otras redes de apoyo/se centran en las relaciones con sus pares
- Aumento en la toma de riesgos: drogas/alcohol, comportamientos poco seguros, conducción imprudente
- Incapacidad para concentrarse (dificultades escolares)/se esfuerzan por tener éxito y ser perfectos
- Dificultad para dormir, cansancio
- Falta de apetito/comer demasiado
- Reacciones emocionales impredecibles y, a veces, intensas: ira, tristeza, culpa, alivio, ansiedad
- Se sienten incómodos hablando de la muerte o de sus experiencias con los padres y cuidadores
- Preocupación sobre la seguridad propia y la de otros
- Miedo de que la muerte o la violencia vuelvan a suceder
- Confusión acerca del papel que tienen en la familia
- Intentan tomar el papel de cuidador/padre o madre con los hermanos menores y otros adultos
- Puede que tengan pensamientos suicidas y de daños autoinfligidos
- Hipervigilancia/aumento de la sensibilidad al ruido, los movimientos, la luz

De 13 a 18 años

Formas en las que puede ayudar

- Refuerce las garantías de protección y seguridad, incluso si los adolescentes no expresan preocupaciones al respecto
- Mantenga las rutinas y establezca expectativas claras, pero sea flexible cuando es necesario
- Permita la expresión de sentimientos sin tratar de cambiarlos, solucionarlos o eliminarlos
- Responda a las preguntas con honestidad
- Cuando sea posible, dé opciones. “Me gustaría hacer algo para conmemorar el cumpleaños de tu hermana, ¿te gustaría ayudarme? ¿Qué ideas se te ocurren?”
- Cuando sea necesario, ajuste las expectativas en lo que respecta a la concentración y la finalización de tareas
- Ayude a los adolescentes a ponerse en contacto con los sistemas de apoyo, incluyendo con otros adultos (familiares, amigos de la familia, profesores, entrenadores)
- Muestre las formas apropiadas de expresar la aflicción y las formas de cuidar de uno mismo
- Haga preguntas abiertas (“¿Cómo lo vives tú?”) y escuche sin juzgar, interpretar, aconsejar ni calmar
- Tenga paciencia con la amplia gama de reacciones y preguntas de los adolescentes
- Busque ayuda profesional en caso de preocupaciones sobre la posibilidad de daños autoinfligidos o pensamientos suicidas

Es posible que su hijo/a no se encuentre totalmente en una de estas categorías. Eso es normal. Estos cuadros son útiles como guía, pero cada niño (y cada adulto) tendrá su manera propia y singular de lidiar con la muerte y la pérdida. Haga todo lo posible por intentar dejar que su hijo/a lo guíe, y vaya usted a su encuentro.

Preguntas comunes

¿Debería decirsele a mi hijo/a?

Si bien es natural tratar de proteger a los niños, ellos se dan cuenta de más cosas de las que creemos, por ejemplo, a través de la información que oyen de casualidad y por nuestras emociones, que observan e internalizan. Muchas familias se preguntan: “Si hablamos de esto, ¿no será innecesariamente traumático?”. Si bien puede ser traumático para los niños enterarse de la pérdida de un embarazo o un bebé, es importante recordar que ocultarles información no evita que sufran la pérdida y el dolor, ni los aísla de los cambios y las emociones de las personas que los rodean. También es muy probable que un día se enteren de lo que sucedió y se pregunten por qué no fueron parte de ello en ese momento.

Cuando no tienen toda la información, los niños interpretan y asumen cosas que, por lo general, son más perturbadoras que la realidad, en particular cuando piensan: “Debe ser tan malo que ni siquiera pueden contármelo”. A veces, esto significa que pensarán que la tristeza de la familia se debe a ellos o a algo que hicieron. Es posible que también comiencen a creer que no son lo suficientemente importantes como para estar incluidos en lo que pasa en la familia, o que sus sentimientos no son tan importantes como para preocuparse por ellos en este momento. Los niños aprenden de los adultos que los rodean. Si nosotros no iniciamos las conversaciones con ellos, aprenden a no iniciar conversaciones con nosotros, incluso cuando tienen importantes preguntas, sentimientos y miedos.

De hecho, cuando a los niños se les brinda información clara, simple y adecuada para la edad sobre lo que sucede en la familia, se pueden aclarar sus temores e ideas equivocadas, y se les puede ayudar a que compartan sus sentimientos y desarrollen estrategias de superación que generarán un sentido de resiliencia. Al ser honestos con los niños, ellos también sienten que están incluidos y son valorados como miembros importantes de la familia. Esto les enseña que, aunque sea duro, es importante hablar sobre las experiencias y sentimientos difíciles. Les demuestra que usted está abierto y disponible para hablar con ellos, y que no son los únicos que tienen sentimientos difíciles, lo que le permite enseñarles y practicar el apoyo mutuo.

Hablar de esto puede resultar difícil para los padres. Sin embargo, es posible que ocultárselo a los niños lo haga más difícil para ellos (y para nosotros) tanto a corto como a largo plazo. Este folleto le sugerirá un vocabulario diferente y maneras de hablar acerca del aborto espontáneo, la pérdida de un embarazo y el mortinato, lo que podría disipar algunos de los miedos e ideas equivocadas comunes que los niños puedan tener.

Cuando a los niños se les brinda información clara, simple y adecuada para su edad sobre lo que sucede en la familia, se pueden aclarar sus temores e ideas equivocadas, y se les puede ayudar a que compartan sus sentimientos y desarrollen estrategias de superación que generarán un sentido de resiliencia.

Al ser honestos con los niños:

- Ellos sienten que están incluidos y son valorados como miembros importantes de la familia.
- Les enseña que, aunque sea duro, es importante hablar sobre las experiencias y los sentimientos difíciles.
- Les demuestra que usted está abierto y disponible para hablar con ellos.
- Les demuestra que no son los únicos que tienen sentimientos difíciles, lo que le permite enseñarles y practicar el apoyo mutuo.

¿Cómo reaccionará mi hijo/a?

¿Estará bien?

Cada niño reaccionará a su manera según su edad y desarrollo, lo que comprenda y sus experiencias de vida. Algunos reaccionan de inmediato, mientras que otros necesitarán un poco de tiempo para comprender lo que significa y quizás parezca que no reaccionan por días o semanas. Algunos niños parecerán estar más tristes o exteriorizarán más las emociones que otros. Todas estas son reacciones naturales. Es importante recordar que no hay una única manera de hacer el duelo y que, en este contexto, estar “bien” incluye sentirse mal a veces. La frecuencia, la intensidad y el tiempo que alguien se siente “mal” varían de persona a persona. Aun así, es algo normal. Atravesar una experiencia difícil como esta tiene un impacto en los niños, pero ayudarles a comprender la situación, hablar sobre ello y hacer que se sientan apoyados también puede ser positivo, dado que aprenden patrones de comunicación saludables, estrategias de superación, y desarrollan su resiliencia.

¿Será mi hijo/a capaz de comprender?

Cada niño es único. La forma en la que los niños comprenden lo que significa estar vivo o morir va a ser diferente de uno a otro. Esto no solo depende de la edad, sino también, y en mayor medida, de sus experiencias de vida y de lo que han presenciado, oído y aprendido. Independientemente de lo que entienden en este momento, son capaces de comprender aspectos importantes de la muerte. Por ejemplo, que no fue la elección ni la culpa de nadie (ni de ellos mismos) y que nada puede cambiar lo que sucedió.

En lugar de esperar a que lo comprendan para transmitirles información, podemos empezar por compartir la información para ayudar a que desarrollen su comprensión. Esto crea una base para que ellos comiencen a darle sentido a lo que está pasando, para que expresen sus ideas, preguntas, preocupaciones y sentimientos, y para que desarrollen maneras de lidiar con el dolor.

Compresión en desarrollo de los niños. Cuando están aprendiendo algo complejo, por ejemplo, cómo crece un bebé o qué significa la palabra “muerte”, primero lo comprenden en términos simples. Una vez que han comprendido esa explicación simple, comienzan a notar y preguntarse por los matices, a hacer nuevas preguntas y a buscar más detalles, agregando nuevas piezas a un rompecabezas cada vez más complejo.

Los niños pueden hacer las mismas preguntas una y otra vez mientras intentan comprender la respuesta, y luego, con el tiempo, sus preguntas se vuelven más complejas y abstractas. Puede que estas preguntas susciten emociones fuertes en los adultos, pero es importante recordar que no tienen la intención de ser hirientes.

Es normal para los niños hacerse preguntas del estilo “¿por qué el bebé no pudo seguir creciendo?” o “¿cuándo tendrás otro bebé?” Trate de hacer una pausa y respirar hondo antes de responder. Cuando lo haga, responda de la manera más honesta y concreta que pueda. Si no sabe la respuesta a una pregunta o si no existe una respuesta, está bien decir “no lo sé” o “yo también me he estado preguntando lo mismo”, y “me alegra que lo preguntes, así podemos pensar la respuesta juntos”.

¿Qué debería decir?

Prepararse para la conversación

Antes de hablar con su hijo/a, puede pedirle ayuda a alguien de confianza para practicar lo que va a decir, o quizás quiera escribirlo. Tenga en cuenta que no importa cuánto se prepare, siempre habrá sorpresas. Eso está bien. Solo trate de responder lo más honesta y claramente posible, y recuerde que está bien decir “no lo sé” o “necesito pensarlo”.

El objetivo de practicar o pensar lo que quiere decir es para ayudarle a encontrar las palabras con las que usted se siente más cómodo/a. Es posible que nunca se sienta del todo “listo” para tener una conversación. Si es así, deben saber que no están solos. Es una experiencia para la cual nadie está “listo” nunca, así que sentirse totalmente “preparado” para hablar es algo que puede no suceder. A veces, las personas piensan que si no pueden tener esta conversación sin llorar, eso implica que no están “listos”.

Pero en realidad está bien, y es incluso valioso que su hijo/a lo vea llorando y no ocultando los sentimientos difíciles. Es un ejemplo para ellos de les muestra que llorar es una manera natural y saludable de expresar la tristeza y de que podemos compartirlo y apoyarnos los unos a otros durante los momentos más difíciles. Ser “fuerte” no tiene por qué significar que debemos ocultar nuestros sentimientos. Mostrarles sentimientos fuertes y genuinos a los niños puede ser bueno y positivo para que ellos aprendan a expresar los suyos propios.

¿Qué debería decir?

Comenzar la conversación

A continuación, se detallan algunos puntos sobre los que pensar y algunas ideas sobre lo que puede decirle a su hijo/a, dependiendo de, por ejemplo, el tipo de pérdida que ha sufrido y cuánto sabe ya su hijo/a.

Si se encuentra en las primeras semanas del embarazo y está segura de que su hijo/a no tiene registro de ninguna consulta médica, de ningún cambio físico o emocional o síntoma, es importante tener en cuenta que aun así es muy probable que perciba sus sentimientos o tensiones, y puede sospechar que es él/ella que ha causado el malestar.

- Qué puede hacer y decir: Puede empezar a tranquilizarle diciendo algo como: “Me estoy sintiendo un poco triste en este momento y es probable que me sienta así durante un tiempo, pero estoy bien. No estoy molesto/a contigo ni por algo que hayas hecho. Aun así podré cuidarte incluso mientras estoy triste”.

Aunque su hijo/a no supiera del embarazo, es beneficioso hablar con él/ella honesta y abiertamente para ayudarle a comprender lo que ha sucedido. Al hablar abiertamente, podemos escuchar y esclarecer sus miedos, y brindarle apoyo y consuelo para que pueda lidiar con sus dificultades. A continuación, encontrará algunas ideas acerca de cómo puede comenzar estas conversaciones con su hijo/a.

Si no ha hablado con él o ella sobre el embarazo, nunca es demasiado pronto para entablar una conversación. Con frecuencia, los niños notan u oyen por casualidad mucho más de lo que nos damos cuenta. Quizás su hijo/a sepa que usted fue al médico o a un hospital, o percibió cambios físicos o emocionales.

- Qué puede hacer y decir: Puede comenzar explicando lo siguiente: “Fui (o fuimos) al médico/hospital. Yo (o “mamá”, “papá”, “nosotros”) no estoy (está/estamos) enferma (enfermo/enfermos), estaré (estará/ estaremos) bien. Quisiéramos hablar un poco más sobre esto contigo, pero primero queremos saber si has notado algo o tienes alguna pregunta o preocupación acerca de mamá/papá/nosotros o algo más que haya pasado”. Esto puede darle una idea sobre cualquier concepto equivocado o temor que su hijo/a pueda tener. Trate de aclarar estos conceptos equivocados de la manera más clara y simple posible, y verifique cuánto de su explicación ha comprendido con la siguiente pregunta: “¿Qué piensas de esto? ¿Te hace pensar en alguna otra pregunta?”.
- Una vez que haya explorado los conceptos equivocados, puede comenzar a explicar lo sucedido usando un vocabulario simple y concreto. Para describir un aborto espontáneo temprano, puede decir: “Estaba (o estábamos) tratando de hacer crecer a un bebé pero descubrí (o descubrimos) que el bebé no va a crecer, por lo que estoy (o estamos) triste(s) en este momento”.

Si su hijo/a sabía que estaba embarazada, o si el embarazo era más avanzado, puede decir que el bebé “dejó de crecer” o “ya no está creciendo”, dejando en claro que no puede empezar a crecer de nuevo y que ha muerto. También puede decir que “el corazón del bebé dejó de latir” o que “el bebé ha muerto”.

Si su hijo/a ya había conocido al bebé, por ejemplo, si el bebé falleció después del nacimiento o en su vivienda, puede decir: “Tenemos una noticia muy triste. (Nombre del bebé) ha muerto hoy. Esto significa que su corazón ha dejado de latir y que no está respirando”. Dependiendo de la edad del niño y de las preguntas, es posible que quiera darle más información. Es importante aclarar que, incluso si usted está triste, podrá cuidar de él/ella, y que la muerte del bebé no es la culpa del niño.

Atención al cuidado personal
¿Cómo te sientes?

Vocabulario
especifico que
debe usarse,
aclararse o
evitarse

Aclare el significado de las palabras "aborto espontáneo" y "abortar"

Aun si estas no son palabras que planea usar cerca del niño, quizás él/ella las oiga por casualidad y las malinterprete por lo que es mejor que explique su significado y luego le hable de otras palabras que utilizará en su lugar. Es posible que los niños hayan oído un término similar y que confundan su significado.

Puede decir lo siguiente: “El término ‘aborto espontáneo’ significa que el cuerpo del bebé ha dejado de funcionar o crecer: significa que ha muerto. Si alguien dice que una persona ‘ha tenido un aborto espontáneo’, significa que el cuerpo del bebé ha dejado de funcionar o crecer dentro del cuerpo de esa persona, pero no es por algo que hayan hecho o dejado de hacer. No significa que hicieron algo mal durante el embarazo ni que hicieron algo para herir al bebé, simplemente dejó de crecer correctamente”.

Evite usar la palabra “enfermo/a”.

Si se hace referencia a una persona embarazada con la palabra “estar enferma” en lugar de usar la expresión “aborto espontáneo”, o si se explica que el bebé murió o dejó de crecer porque estaba “enfermo”, la próxima vez que alguien se enferme, incluidos ellos mismos, los niños tenderán a preocuparse por si es el mismo tipo de enfermedad. Por estas razones, es importante utilizar vocabulario específico y claro para explicar lo que está sucediendo.

Aclare el significado del término “pérdida del embarazo”.

De nuevo, quizás no sea una expresión que planea usar delante de su hijo/a, pero puede que el niño la oiga y malinterprete su significado. Cuando oyen la palabra “pérdida”, los niños se preguntan dónde está el bebé, quién lo “perdió” y por qué nadie lo está buscando.

Puede decir lo siguiente: “Cuando alguien habla de la ‘pérdida de un embarazo’, quiere decir que el embarazo terminó. El bebé no se ‘perdió’ en el sentido de que está ‘en el lugar equivocado’ ni que perdió

una competición. También se habla de tener ‘sentimientos de pérdida’ cuando alguien o algo muy especial para ellos ya no estará en sus vidas”.

Explíquelo y utilice las palabras “murió” y “muerto”.

Con frecuencia, los adultos usan eufemismos con la esperanza de que lo que digan suene más suave para quienes sufrieron una pérdida. Lamentablemente, los eufemismos no son claros y pueden ser confusos o preocupantes para los niños.

Puede decir lo siguiente: “Cuando alguien está vivo, esto significa que su cuerpo está funcionando: su corazón late, sus pulmones respiran y su cerebro funciona para ayudarlo a pensar, ver y oír. Aun cuando se está durmiendo, el cuerpo está funcionando y haciendo todas estas cosas. Cuando alguien muere, esto significa que ya no está vivo, su cuerpo deja de funcionar y crecer, y no puede volver a funcionar nuevamente”.

Una vez que los niños comprenden lo que significa la palabra “muerto”, también pueden aprender que algunas personas utilizan palabras como “se fue” o “partió”.

• Palabras que se deben evitar

- “Pérdida”: como se describió antes, “perder” algo implica una falla, como cuando alguien pierde en un juego o se pierde algo.
- “Pasó a mejor vida” [del inglés passed away]: esta expresión es ambigua y poco clara para los niños. Pasar un examen [del inglés passing a test] es un logro. Cuando alguien se cruza a una persona o pasa por un lugar [del inglés pass by], podemos volver y visitarlo en otro momento.
- “Se fue con Dios”: sugiere que el bebé eligió irse en lugar de quedarse con el niño
- “Dios necesitaba un ángel”: plantea muchas preguntas preocupantes para los niños, que pueden dar origen a sentimientos de miedo, confusión o resentimiento, como las siguientes:
 - ¿Por qué Dios no quería que el bebé estuviera con la familia? (“¿Acaso yo no merecía un hermano o hermana?”)
 - ¿Por qué Dios eligió a este bebé en lugar de a otro? (“¿Acaso nosotros no necesitábamos al bebé también?” “¿Yo no era lo suficientemente bueno/a como para que Dios me necesitara cuando era bebé?”)
- Miedo de que Dios “necesite” a otro miembro de la familia en cualquier momento. (“¿Dios necesitará también a mi mamá o papá para que cuiden del bebé?” “¿Yo también moriré pronto?”)
- “Está en un lugar mejor”: es posible que los niños deseen poder ir allí también o deseen haber podido “mejorar” este lugar para que el bebé hubiera elegido quedarse

Nota sobre creencias religiosas o espirituales

Si tiene creencias, esperanzas o ideas sobre el alma, el espíritu o la presencia continua del bebé en su vida, esto puede ser una idea o conversación especial para compartir con su hijo/a. Dado que los niños desarrollan una comprensión de los conceptos concretos antes que las ideas más abstractas, en general se benefician al aprender primero el significado físico del aborto espontáneo, la pérdida del embarazo y la muerte. Tan pronto como tengan una comprensión básica de esos conceptos, podrán explorar ideas espirituales o religiosas con menor riesgo de confundirse o de malinterpretarlas.

Abordar las
inquietudes
más comunes:

Las cinco
"C"

¿Puedo contagiarme?

Cuando los niños saben que alguien no se siente bien, se preguntan si ellos u otros miembros de la familia pueden “contagiarse” con la misma afección, dado que las enfermedades a las que están más acostumbrados a partir de la escuela o la guardería son contagiosas (resfriados, gripes, piojos, etc.). Los niños también pueden preguntarse si es posible que otros bebés dejen de crecer.

Por eso es útil aclararles lo siguiente:

- La pérdida de un embarazo no es una “enfermedad”
- No es algo “contagioso”
- Usted y su bebé no “se contagiaron” por medio de otra persona

Puede decir lo siguiente: “El aborto espontáneo y la pérdida de un embarazo no son enfermedades. No pueden transmitirse de una persona a la otra como lo hacen algunos microbios y enfermedades. El aborto espontáneo (o el mortinato, otros tipos de pérdida de embarazo o la muerte de un bebé) se produce cuando el cuerpo del bebé deja de funcionar o cuando el embarazo o el bebé no evolucionan de la manera necesaria como para que el bebé pueda nacer y vivir o pueda mantenerse con vida”.

Si, efectivamente, su bebé murió antes o después del nacimiento debido a una enfermedad, como una gripe u otra infección, podría ser útil aclarar por qué murió el bebé (si lo saben) y asegurarle al niño que a él/ella usted lo está cuidando muy bien. También podría resultar útil que le aclare que usted está recibiendo atención por parte de un médico o enfermeras que le están ayudando a sentirse mejor.

Si al niño le preocupa que vuelva a suceder lo mismo con otro bebé (ya sea antes o después del nacimiento), usted podría explicarle que nadie sabe si volverá a suceder o no. Algunas veces vuelve a suceder, pero otras tantas, no. Podría relacionarlo con otras cosas en la naturaleza, como cuando se planta una semilla: muchas de ellas crecerán, pero otras no. Sin embargo, el hecho de que algunas no crezcan, no impide que las demás sí lo hagan. Podría resultarle útil hacerle más preguntas al niño para saber si hay algo específico que le preocupa, para que usted pueda aclarar algún malentendido, o simplemente para decirle “a mí también me preocupa eso”.

¿Lo he causado yo?

Los niños tienden a buscar y elaborar sus propias explicaciones sobre las causas y efectos de los hechos, lo que hace que sea difícil entender cuestiones como la pérdida de un embarazo o la muerte de un bebé, que pueden plantear muchos interrogantes. Algunas veces, los niños pueden haber pensado o dicho que no querían tener un/a hermanito/a, o pueden preocuparse de que no actuaron como un “buen” hermano/a mayor, y creen que eso ocasionó la pérdida del embarazo o la muerte del bebé. También pueden preguntarse si hay algo que los padres hicieron o no hicieron que haya causado esto.

Qué puede hacer y decir: Sin importar lo que se sepa o se pueda saber sobre la causa de la pérdida de un embarazo o la muerte de un bebé en particular, hay algunas cosas que, sin dudas, podemos decir:

- Nada de lo que el niño haya dicho, deseado, hecho, o dejado de hacer, pudo haber causado la pérdida del embarazo o la muerte del bebé.
- Sin importar cuánto el niño o los padres quieran, deseen o amen al bebé antes o después del nacimiento, por lo general no podemos cambiar la manera en la que el cuerpo del bebé se está desarrollando o no se está desarrollando, y no podemos impedir las pérdidas de embarazos o las muertes súbitas inesperadas.
- Algunas veces, puede surgir una sensación de impotencia que luego se transforma en culpa tanto en los niños como en los adultos, quienes pueden desear haber sido capaces de evitar la pérdida del embarazo o la muerte del bebé. Por ejemplo, pensar “Ojalá hubiera hecho algo para evitar esto” puede derivar en “Debí haber hecho algo para evitarlo” o “Esto fue mi culpa”. Los niños (y adultos) necesitan ayuda para explorar esos pensamientos, la validación de los deseos y sentimientos de impotencia, y recordatorios y garantías de que no había nada que ellos hubieran podido hacer para evitar que sucediera esto.

¿Puedo curarlo?

Es posible que los niños se pregunten si hay algo que ellos, sus padres o los proveedores de atención médica pueden o deben hacer (o deben haber hecho) para salvar al bebé. Es posible que los niños, en especial aquellos que han estado disfrutando de su rol de hermano/a mayor o se han preparado para ser un/a hermano/a mayor, y han imaginado que ese rol incluía proteger o cuidar a su hermano/a menor, se sientan responsables de no poder protegerlos de la muerte.

Qué puede hacer y decir: Puede responder a las preguntas sobre el deseo de curar o salvar al bebé de la misma manera que responde a las preguntas sobre qué causó la pérdida del embarazo o la muerte del bebé:

- Nada de lo que el niño haya dicho, deseado o hecho, o dejado de hacer, pudo haber impedido que sucediera esto.
- Sin importar cuánto deseamos haber podido hacerlo, por lo general nadie puede cambiar la manera en la que el cuerpo del bebé se desarrolla o no se desarrolla, ni siquiera los médicos o los profesionales de enfermería.
- Una vez que el cuerpo de un bebé deja de funcionar o de crecer, nadie puede hacer nada para cambiarlo o “arreglarlo”.

¿Quién cuidará de mí?

La pérdida de un embarazo o la muerte de un bebé generan muchos interrogantes en los hermanos. Entre las preguntas relacionadas con el “cuidado”, se incluyen:

“¿Quién cuidará de mí si mis padres están muy tristes?”

Esta es una preocupación frecuente cuando los niños ven que sus padres se comportan o se sienten diferente y están, emocionalmente, menos disponibles que antes. Por eso puede ser muy importante transmitirles tranquilidad a los niños. Es posible que usted quiera decirles “Aunque en este momento estemos tristes, podemos cuidar a nuestra familia” y “No estaremos así de tristes para siempre”.

¿Cómo puedo conectarme?

Durante y después de la pérdida de un embarazo o la muerte de un bebé, es posible que los niños (al igual que los adultos) quieran conectarse con el bebé, pero que no estén seguros de si pueden hacerlo o de cómo hacerlo. Para sentirse cómodos al hacerlo, los niños por lo general necesitan que alguien les dé tranquilidad, y que los adultos que los rodean demuestren que está bien seguir pensando en su hermano/a y hablar de él/ella. Algunos niños encontrarán sus propias formas de conectar a través del juego, los juguetes o su imaginación, para representar una relación continua, como un amigo imaginario. Es posible que también representen el embarazo o la pérdida del bebé. Otros pueden utilizar el arte como una manera de expresar sus sentimientos, o pueden hacer cosas para el bebé. Estos juegos no son signos de “negación” ni de que el niño no crea que su hermano/a ha muerto.

Siempre y cuando se haya conversado con el niño de forma honesta para ayudarlo a entender lo que sucedió, estos comportamientos son naturales, son formas apropiadas para la edad de dar sentido a la muerte del bebé y a su conexión continua, y de expresar sus ideas y sentimientos. De hecho, estos son recordatorios y oportunidades para verificar la evolución de los sentimientos y el entendimiento de los niños, para aclarar cualquier malentendido y para superar la situación juntos.

Momentos inesperados

Tras la pérdida y durante mucho tiempo después, usted puede tomarle por sorpresa cómo o cuándo su hijo/a decidirá hablar del bebé. Sus comentarios y preguntas pueden surgir en los momentos menos esperados. Es posible que el niño no haya mencionado al bebé durante meses y de repente pregunte por él en el desayuno. Usted puede enterarse de que su hijo/a ha estado hablando de su hermano/a con sus amigos, maestros, otros padres o personas desconocidas, porque un maestro le menciona su pérdida cuando usted va a buscar a su hijo/a a la escuela. Puede tomarle por sorpresa el comentario de otros padres, porque descubre que su hijo/a ha estado hablando sobre su hermano/a en la clase. Para muchas familias, esta será una sorpresa difícil de asimilar, en especial cuando uno no esperaba tener que hablar sobre la pérdida en ese momento. Algunas veces, los niños hablan sobre su hermano/a con personas con las que normalmente usted no hablaría de eso (p. ej., un desconocido en la tienda de comestibles). Quizás le ayude pensar y practicar cómo quiere responder en estos momentos.

Qué puede hacer y decir: Algunas personas tienen ideas de cómo les gustaría conectarse o ayudar a que su hijo/a se sienta conectado/a con el bebé, mientras que otras quieren hacer algo, pero no están seguras de qué hacer. Para algunas personas puede ser muy difícil pensar en lo que sucedió por un tiempo. Trate de recordar que no existe lo “bueno” y lo “malo” respecto de lo que debe hacer, solo lo que “sienta que es bueno” para usted. Nunca es “demasiado pronto” o “demasiado tarde”. Es posible que descubra que surge naturalmente, o puede tomarle tiempo y necesitar explorar opciones para descubrir lo que funciona para usted y su hijo/a. Podría empezar por darle tranquilidad a su hijo/a.

- Podría decirle: “Está bien que pensemos, nos hagamos preguntas, recordemos o hablemos sobre el bebé”.
- Podría decirle a su hijo/a que usted piensa en el bebé algunas veces, y que puede ser bueno pensar o hablar acerca de él, sin importar los sentimientos que afloren.
- Usted simplemente puede preguntarle a su hijo/a “¿Piensas en el bebé a veces?” o preguntarle si hay algo que le gustaría hacer para recordar o conectarse con el bebé, en caso de que su hijo/a ya tenga alguna idea. Si el niño tiene sus propias ideas, trate de respetar sus deseos. Pueden explorar diferentes opciones juntos.

Algunas maneras simples de ayudar a los niños a sentirse conectados incluyen las siguiente:

Actividades creativas:

- Hacer dibujos sobre sus recuerdos, deseos o ideas imaginarias en relación con el bebé
- Mirar fotos del embarazo o del bebé. Comparar las fotos del embarazo de su hijo/a con las del bebé. Hablar acerca de lo que recuerda de cada embarazo, o de lo que pensó cuando se enteró de cada uno de los embarazos.
- Recopilar recuerdos, como ultrasonidos, fotografías, artículos del bebé, o tarjetas de cumpleaños o condolencias que haya recibido en una caja o álbum de recuerdos
- Hacer un libro “para” el bebé y agregar notas o dibujos cada vez que su hijo/a (o usted) tenga ganas de hacerlo
- Crear adornos “familiares”: deje que su hijo/a elija una pieza de arcilla de diferente color para cada miembro de su familia, incluido el bebé. Aúna o aplaste la masa con todos los colores juntos y hable sobre cómo los miembros de su familia están todos conectados (enseñándose, ayudándose, cuidándose y modelándose los unos a los otros), incluso antes de nacer y después de la muerte. Muéstrole a su hijo/a que los colores de la arcilla no se pueden separar, que una vez que se conectan, estarán unidos para siempre, como la familia.
- Plantar un árbol o un jardín de flores juntos, o descubrir un lugar especial que les recuerde al bebé a usted y a su hijo/a
- Escribir una historia o una canción sobre su bebé
- Compartir (o comprar) un juguete especial para jugar

Rituales:

- Encender una vela y pedir un deseo, rezar una oración o cantar una canción. Algunas personas lo hacen una sola vez mientras que otras lo hacen todos los años (o de forma semanal o mensual).
- Enterrar un objeto especial o una carta o imagen, ya sea junto con el bebé (según el tipo de pérdida que haya sufrido y el momento), o en otro lugar especial. Muchas familias decidirán visitar este lugar con frecuencia o en ocasiones especiales.
- Asistir a un acto de conmemoración o participar en un evento mientras piensa en su bebé o habla sobre él
- Apoyar una causa que es importante para ustedes en honor a su bebé
- Festejar los cumpleaños o las fechas de parto
- Ponerle un nombre al bebé todos juntos
- Hacer o comprar una joya especial para usar
- Recordar a su bebé durante las vacaciones o eventos especiales (p. ej., adornos navideños, mencionar el nombre del bebé en una boda o acontecimiento especial, encender una vela, rezar una oración para el bebé, lanzar un globo o una lámpara de papel, etc.)
- Establecer un día de “acto de bondad espontáneo” en la fecha de cumpleaños del bebé o en la fecha estimada de parto. Pídales a sus amigos y familiares que hagan lo mismo y compartan con usted cómo propagan la bondad ese día.

Responder a
preguntas
dificiles

Después de compartir explicaciones simples y abordar sus preocupaciones más importantes, algunos niños necesitarán o querrán saber más detalles y pueden tener preguntas sobre qué sucede después. Estas pueden ser preguntas difíciles de escuchar y pueden suscitar fuertes emociones, pero trate de recordar que los pensamientos de los niños son muy concretos y que estas preguntas son un esfuerzo honesto por entender. Según su tipo de pérdida, a continuación se detallan algunos ejemplos de preguntas que los niños pueden tener, y algunas ideas sobre cómo podría responderlas.

"¿Cómo saldrá? ¿Eso significa que el bebé nacerá?"

Los niños son pensadores concretos y es posible que hayan escuchado cómo “nacen” los bebés. Es posible que crean que cualquier niño que “nace” está vivo, o se mantiene con vida. Usted puede aclararle que si bien la mayoría de los bebés nace con vida y se mantiene con vida, lo que significa que pueden respirar y tienen pulso, algunos bebés no lo hacen. Esto significa que sus cuerpos no podrán cumplir estas funciones, pero que, de todas formas, deben salir del cuerpo de la madre. Algunas veces, eso puede suceder de forma natural, y otras veces, se necesita ayuda médica.

Qué puede hacer y decir: Si se trata de un aborto espontáneo temprano, puede explicarlo de la siguiente manera: “Algunas células comenzaron/el cuerpo del bebé comenzó a desarrollarse, pero no fue lo suficientemente grande o fuerte como para sobrevivir fuera de mi panza. Ahora que el bebé dejó de crecer, mi cuerpo liberará esas células/el cuerpo del bebé. Eso significa que el bebé saldrá, pero no nacerá con vida”. Si su pérdida se produjo más adelante (mortinato), puede explicarlo de la siguiente manera: “Los latidos del corazón del bebé se detuvieron” o “el bebé no tenía pulso y no podía respirar”.

Si su hijo/a desea obtener más información sobre “cómo” saldrá el bebé, según su situación, podría explicarle que el cuerpo de la madre lo dejará salir y lo expulsará de manera natural, o que los médicos le darán un medicamento que le ayudará a expulsarlo, o que irá al hospital para que los médicos puedan ayudarlo a sacar el cuerpo del bebé de adentro del suyo.

*"¿Yo también me voy a morir?" o
"¿El bebé [de otra persona]
también va a morir?"*

Estas preguntas pueden surgir por distintas razones. Para algunos niños, puede relacionarse con la idea de que una persona puede “contagiarse” y morir, por lo tanto, aclarar que la pérdida de un embarazo o un bebé no es contagiosa (como se analizó anteriormente) aliviará este miedo. Para otros, si esta es la primera vez que escuchan acerca de la muerte, la idea de que le pueda suceder a alguien que ellos conocen puede provocar sentimientos de vulnerabilidad. Es posible que comiencen a pensar en su propia muerte o en la muerte de otras personas que conocen.

Qué puede hacer y decir: Si su pérdida fue un aborto espontáneo o mortinato, podría explicarles que los abortos espontáneos o los mortinatos (o pérdidas del embarazo) suceden, pero que muchos embarazos son saludables. Nadie sabe realmente si su propia familia u otra sufrirá la pérdida de un embarazo, pero solo porque haya sucedido una vez, no siempre significa que volverá a suceder. Usted puede explicar que cualquiera que haya sido la causa de que el cuerpo del bebé dejara de funcionar o crecer no sucederá en el cuerpo de su hijo/a mayor, porque su cuerpo ya es lo suficientemente grande y fuerte para funcionar y crecer por cuenta propia. Si bien es natural sentirse vulnerable después de cualquier pérdida, y nadie puede predecir con certeza lo que sucederá, puede ser bueno recordarles a los niños que estos riesgos son poco frecuentes para ayudarles a encontrar un equilibrio. Sin embargo, si su familia es una de las que han sufrido ese riesgo poco frecuente o han tenido varias pérdidas, es posible que este pensamiento no sea para nada reconfortante. Si este fuera su caso, puede decidir no conversar sobre este tema con su hijo/a.

Si su pérdida fue una muerte fetal, y usted sabe por qué murió el bebé, es posible que le ayude aclararlo y asegurarle a su hijo/a que él /ella está sano/a y no tiene ninguna enfermedad. También puede explicarle que cualquiera que haya sido la causa de que el cuerpo del bebé dejara de funcionar o crecer no sucederá en el cuerpo de su hijo/a mayor, porque su cuerpo ya es lo suficientemente grande y fuerte como para funcionar y crecer por cuenta propia.

Si al niño le preocupa que vuelva a suceder lo mismo con otro bebé (ya sea antes o después del nacimiento), usted podría explicarle que nadie sabe si volverá a suceder o no. Algunas veces vuelve a suceder, pero otras tantas, no. Podría relacionarlo con otras cosas en la naturaleza, como cuando se planta una semilla: muchas de ellas crecerán, pero otras no. Sin embargo, el hecho de que algunas no crezcan, no impide que las demás sí lo hagan. Podría resultarle útil hacerle más preguntas al niño para saber si hay algo específico que le preocupa, para que usted pueda aclarar algún malentendido, o simplemente para decirle “a mí también me preocupa eso”.

¿Sigo siendo el hermano o la hermana mayor?

Decidir cómo quiere abordar este tema, tanto dentro como fuera de su familia, será algo muy personal. Incluir a su hijo/a en la discusión puede ser de gran ayuda para que entienda, se sienta incluido/a, y reconozca y valore su relación con el bebé. Su hijo/a puede preguntar “¿Sigo siendo el hermano o la hermana mayor? ¿Todavía puedo cuidar al bebé incluso después de su muerte?”

Qué puede hacer y decir: Podría comenzar hablando con su hijo/a sobre qué significa ser un hermano, hermana, primo o prima mayor, etc. y qué significa formar parte de una familia. Ser un hermano o hermana mayor puede significar muchas cosas, pero una de las más importantes es preocuparse por el bebé, y eso es algo que su hijo/a ya está haciendo (aunque no hubiera estado contento/a de tener un hermano/a). Ser parte de una familia significa que estamos todos conectados mediante nuestras relaciones y preocupaciones por los otros miembros. “Familia” no significa que vivamos todos juntos ni que todos estemos vivos al mismo tiempo. A modo de ejemplo, podría explicarle que los tatarabuelos son miembros de la familia aunque ya no estén vivos, y los miembros de la familia extendida o los que están vivos ahora son “familia” aunque no vivan con ustedes. Por lo tanto, este hermanito o hermanita siempre será parte de la familia, lo que significa que su hijo/a también puede seguir siendo un hermano/hermana mayor.

Es posible que, con el tiempo, el niño necesite ayuda para encontrar un equilibrio entre los distintos pensamientos y sentimientos. Por ejemplo, por un lado, valorar el rol o la función del hermano mayor y, por el otro, sufrir por haber perdido la oportunidad de ejercer dicho rol (o de continuar

ejerciéndolo) junto con el bebé. No existe ni la manera “correcta” o “incorrecta” de sentirse ni el equilibrio perfecto. Los dos sentimientos encontrados deben reconocerse y expresarse de distintas formas y en distintos grados con el tiempo.

Algunas veces, es posible que los niños no quieran identificarse como hermanos mayores. Otras, pueden sentirse de otro modo y valorar ese rol o función. Cuando los niños no se sienten como hermanos mayores, o no quieren llamarse como tales, no es una señal de que no les importó el bebé o de que no querían al bebé en la familia. Por el contrario, puede significar que no sienten que estén haciendo lo que hace un hermano mayor, o puede ser una forma de distanciarse del dolor de la pérdida de la relación que se habían imaginado o que habían vivido por un tiempo corto. Sin importar el motivo, es normal y natural, y es probable que cambie con el tiempo.

Hágale saber a su hijo/a que sin importar cómo se sienta, qué decida y cuántas veces o con cuánta frecuencia cambie de opinión, todo está bien. Es natural que tengan sentimientos complejos, cambiantes y contradictorios. Es de gran ayuda para ellos saber que usted los apoya a pesar de todo, y que no hay nada “malo” en ninguna de las decisiones que tomen.

Qué puede hacer y decir: Una vez que haya hablado sobre cómo se siente su hijo/a, y cómo se identifica a sí mismo/a y al bebé dentro de su familia, puede explorar si su hijo/a quiere hablar, y cómo quiere hablar sobre eso con las personas que no sean sus familiares más cercanos. Por ejemplo, ¿cómo se sentirían si una persona les preguntara si tienen algún hermano o hermana? ¿Qué sucedería si se tratara de uno de sus amigos o un familiar suyo, en comparación con una persona que acaban de conocer? Algunas personas han decidido decir cosas como las siguientes:

- “Tengo un hermanito que murió”.
- “Tuve una hermanita”.
- “No, no tengo hermanos ni hermanas”.
- “Puede preguntarle a mi mamá” o “Puede preguntarle a mi papá”.
- “No quiero hablar de eso en este momento”.

Las decisiones que tome serán muy personales, y no existe algo “correcto” o “incorrecto”; usted se guiará por lo que siente que es lo “correcto” (o menos incómodo) para usted y su hijo/a. Puede decidir tener la misma respuesta para cualquier persona, o puede compartir más información con algunas personas que con otras.

Es posible que el niño se sienta nervioso al tener que responder a estas preguntas, ya sea por su propia aflicción, por no estar seguro de lo que usted piensa sobre su respuesta o por cómo pueda responder la otra persona. En este caso, puede ser bueno hablar abiertamente sobre los sentimientos del niño, sobre cómo se siente usted ante las distintas respuestas, y darle tranquilidad sobre los tipos de respuestas con las que usted se siente cómodo/a. Finalmente, puede ser muy bueno que los niños practiquen responder a este tipo de preguntas con alguien en quien confíen (usted u otro miembro de su familia o amigo cercano) que finja ser otra persona haciendo estas preguntas. Su hijo/a puede sentirse diferente después de estas prácticas, y puede querer cambiar la manera de responder. Esta es otra oportunidad para preguntar cómo se sintió al responder, qué le resultó incómodo o mejor sobre las diferentes respuestas, y cuál será su nuevo plan compartido.

"¿Cuándo tendrás otro bebé?"

Para los adultos, esta puede ser una pregunta difícil de escuchar. Es posible que sienta que es una sugerencia de que el bebé puede reemplazarse, o puede ser doloroso imaginarse tratando de tener otro bebé, en especial si esto no es posible o si quedar embarazada representa un desafío. Trate de recordar que el niño no quiere hacerle daño y no es consciente de cómo puede sentirse usted ante esa pregunta. Los niños son pensadores concretos por naturaleza y pueden preguntarse cuánto tiempo necesitan retrasar el futuro que habían imaginado. De todas formas, está bien tomarse un tiempo y respirar profundo antes de responder a preguntas difíciles como esta.

Qué puede hacer y decir: No existe una respuesta "correcta". Trate de responder con sinceridad. Según cómo se sienta, podría decir algo como:

- "No lo sé"
- "Yo/nosotros necesitamos tomarnos un tiempo para concentrarnos en cuidarnos entre nosotros, por ahora. No sé cuánto tiempo podemos necesitar, pero después lo volveremos a intentar".
- "Yo/nosotros estamos muy tristes como para pensar en eso ahora. Hablemos de eso un poco más adelante".
- "No sé si lo intentaremos de nuevo, tendremos que esperar y ver qué pasa"
- "Hablairemos con el médico y veremos cuándo sería conveniente volver a intentarlo"
- "Lo volveremos a intentar tan pronto como sea posible"

Pedir y
aceptar
ayuda

Ayuda de amigos, familiares y líderes de la comunidad

Sobrellevar su propia aflicción muchas veces puede ser abrumador. Es posible que algunas veces sienta que no puede cuidar de su hijo/a mientras debe sobrellevar sus propios sentimientos tan intensos. Eso es normal. Para muchas familias, hay factores estresantes que hacen que sea difícil estar totalmente presente y consciente de las emociones de sus hijos. Siempre es una buena idea pensar en otras personas que pueden estar disponibles para apoyar a su hijo/a, lo que le permitirá tomarse un tiempo para usted. Con frecuencia, los amigos y los miembros de la familia expresan su deseo de ayudar, pero no están seguros de qué ofrecer. Ellos aprecian que se les pida ayuda y poder brindar este tipo de apoyo concreto.

Es posible que quieran ayudar de una de las siguientes maneras:

- Llevándolos al parque
- Teniendo un día para ir a jugar
- Llevándolos a la escuela o a realizar actividades
- Yendo al cine
- Ayudando con las tareas escolares
- Pasando tiempo con ellos o sacándolos a pasear fuera de su casa

Es posible que también quiera pedir ayuda de otros, como por ejemplo:

- De un centro comunitario o un Friendship Centre (Centro de amigos)
- De un proveedor de atención espiritual o religiosa, un líder de la comunidad o un anciano

Ayuda profesional

Una gran variedad de reacciones son naturales para los niños en duelo y se resolverán con el tiempo. Sin embargo, si se siente inseguro o preocupado por su hijo/a, si su aflicción parece ser más complicada u observa conductas preocupantes, siempre puede pedir consejos o apoyo. Hable con un profesional de atención médica sobre sus preocupaciones. Ellos pueden ayudarle a pensar en el tipo de apoyo que podría estar buscando y a encontrar servicios disponibles en su comunidad. Es posible que también quiera pedirles ayuda a las siguientes personas:

Es posible que también quiera pedirles ayuda a las siguientes personas:

- Su proveedor de atención primaria (médico o enfermera)
- Un especialista en puericultura/terapia infantil
- Un trabajador social (de la escuela, el hospital o la comunidad)
- El maestro o educador de su hijo/a
- Una enfermera de salud pública o de salud comunitaria
- Un psicólogo, psicoterapeuta, psiquiatra u otro profesional de la salud mental
- Un trabajador voluntario de apoyo en momentos de crisis o de servicios a las víctimas

Niños: Pedir ayuda y ayudarse a sí mismos

Algunas veces, cuando tienen las herramientas adecuadas, los niños pueden ayudarse a sí mismos o pedir el tipo de ayuda que necesitan. Aunque, de todas formas, necesitarán su ayuda, puede darle un poco de alivio a usted y a ellos saber que existen maneras de tranquilizarse o ayudarse a ellos mismos. A continuación, se detallan algunas estrategias que pueden resultarle útiles:

Elegir objetos especiales que puedan ser reconfortantes para su hijo/a:

- Estos pueden incluir un animal de peluche especial, una manta u otro artículo que le pertenecía al bebé o que se había comprado para él
- Aferrarse a un objeto propio ayuda a algunos niños a sentirse cerca y conectados, o les ayuda a sentirse seguros para recordar al bebé o pensar en él y en sus sentimientos de forma privada
- No importa cuál sea el objeto, siempre y cuando sea significativo para el niño. Por este motivo, es importante que participe en la elección del objeto, en lugar de que otra persona lo elija por él/ella.

Si tiene una caja de recuerdos, un álbum de recuerdos, fotografías o cualquier otro recuerdo, hágale saber a su hijo/a que puede mirarlos cada vez que lo desee

- Si es posible, aliéntelo para que agregue sus propias palabras, dibujos u otras contribuciones a estos recuerdos
- También podrían crear un recuerdo especial, como un llavero hecho con plástico mágico, o un símbolo o imagen con arcilla modelada (o cualquier otro tipo de artesanía), para rendir homenaje a su hermano/a y a su conexión

Cuando sufren, los niños (al igual que los adultos) pueden sentirse incluso más aislados de lo que realmente están. En estas situaciones, puede ser bueno que el niño tenga recordatorios concretos de todas las otras personas de su vida que se preocupan por él.

- Puede ayudar a su hijo/a a hacer un brazalete con diferentes dijes que representen a cada persona que se preocupa por él/ella, o puede hacer una cadena de papel (pegue papeles con cola o cinta adhesiva, como en las decoraciones de los días festivos) con el nombre de la persona escrito en cada pieza de la cadena de papel
- Podría crear un “árbol familiar” o un “árbol comunitario” dibujando la mano y el brazo de su hijo/a en una hoja de papel o en tela, de manera que la mano sea el tronco y los dedos sean las ramas. Después puede dibujar hojas alrededor de las ramas y escribir los nombres de las diferentes personas dentro de cada una de las hojas.
- También podrían crear un recuerdo especial, como un llavero hecho con plástico mágico, o un símbolo o imagen con arcilla modelada (o cualquier otro tipo de artesanía), para rendir homenaje a su hermano/a y a su conexión

Estas actividades son útiles por dos motivos:

1. Es posible que los niños no se den cuenta de la cantidad de personas que se preocupan por ellos, y se beneficiarán al escuchar y escribir sus nombres
2. Es de gran ayuda tener un recordatorio concreto y visual de su comunidad de apoyo cuando se sientan tristes o solos

Los niños necesitan que los adultos entablen conversación con ellos sobre temas como la muerte, el duelo y los sentimientos. Una vez que ellos saben que pueden hablar con usted sobre esos temas, algunas veces pueden aprovechar las herramientas para revisar esas conversaciones o para expresar sus sentimientos. Por ejemplo:

- Puede usar un “buzón de correo”: Utilice una caja de zapatos lisa o decorada y póngala en un espacio compartido, invite a todos los miembros de la familia a escribir o hacer un dibujo sobre lo que sea que piensen o sientan. Pueden ser “anónimos” (aunque es probable que reconozca la caligrafía). Esto brindará oportunidades para expresar cualquier pensamiento o sentimiento, y los aportes podrán compartirse en familia una vez por semana, o con la frecuencia que usted quiera.

- Puede usar papel rígido o cartón para hacer colgantes para puertas con diferentes “caras con sentimientos”, como tristes, enojadas, felices, solitarias, etc., y alentar a su hijo/a a que las cuelgue en la puerta de su habitación para mostrar cómo se siente ese día. Esta es una manera simple de practicar cómo expresar los sentimientos. También le da una oportunidad para preguntar o compartir algo al decir “Hoy me siento así también” o “Me sentí así el otro día, pero hoy me siento un poco mejor”.

Los niños que saben leer pueden hacer y usar los colgantes para puertas que contengan diferentes frases. Trate de alentar a su hijo/a para que comparta cualquier sentimiento o frase que desee escribir en el colgante para puertas. Algunas ideas pueden ser las siguientes:

- “Necesito un abrazo”
- “Necesito un abrazo pero, por favor, no pregunten por qué”
- “Necesito hablar, pero no sé qué decir”
- “Necesito un tiempo para estar a solas, pero estoy bien”

Mensajes de aclaración

Si usted actúa o le dice algo a su hijo/a de una manera, pero después desea haberlo hecho de otra forma, está bien. Siempre puede volver atrás y aclarar y explicar lo que sentía o pensaba, y cuánto desea haber manejado las cosas de un modo diferente. Por ejemplo:

Si usted ha explicado algo de una manera que cree que puede no haber sido clara, puede decir: “Quería comprobar algo contigo. Cuando hablamos, creo que pude haber dicho algo confuso. ¿Puedes contarme lo que recuerdas sobre eso para que pueda explicártelo de otra manera?”

O, si usted reaccionó de manera emocional, puede explicarlo de la siguiente manera: “Quería hablar contigo sobre cuando me molesté el otro día. Siento haber [reaccionado/hablado] de esa manera. He estado muy sensible y algunas veces me resulta difícil pensar y actuar como quisiera hacerlo. Pero esos sentimientos no son culpa tuya y haré lo mejor para [recordarlo/estar tranquilo/tener paciencia/etc.] la próxima vez”.

Estas conversaciones le muestran a su hijo/a lo siguiente:

- Usted también tiene sentimientos intensos
- A veces, todos necesitan “otra oportunidad”
- A usted le importa tanto su hijo/a que todavía piensa en él/ella y en la conversación que tuvieron

Más importante aún, mientras se concentra en apoyar a su hijo/a y se preocupa por él/ella, intente recordar que usted necesita y merece el mismo tipo de apoyo y preocupación, paciencia y amabilidad. Cuidarse a usted mismo/a también le hará bien al resto de su familia, pero es importante que se cuide por su propio bien, no solo para ayudar a los demás. Las experiencias como estas son extremadamente difíciles; no estamos preparados para superarlas solos. Pida ayuda, acepte ayuda, y sea tan amable y paciente con usted mismo/a como pueda.

Estamos aqui con usted.

Cuidado personal:
Cuidarse a sí mismo/a

Aflicción y pérdida: un viaje de por vida

Muchas familias afirman que crearon un lazo con su bebé mucho antes de que naciera. Como todo padre/madre, es probable que sus sueños y esperanzas con respecto a su pequeño hayan comenzado cuando se enteró del embarazo, o incluso antes de eso, por ejemplo, cuando decidió comenzar a buscar el embarazo. Cuando el embarazo se interrumpe o el bebé muere, por lo general las familias se sienten muy apenadas por la pérdida del bebé y el futuro que habían imaginado. El duelo es un proceso de sanación normal y sano, y una respuesta afectuosa ante la pérdida de un ser querido.

Después de detenerse el embarazo o morir el bebé, puede sentir un profundo dolor físico y emocional que nunca desaparece. Lamentamos que esto le haya sucedido.

El duelo es una respuesta natural a la pérdida, y es algo profundamente personal, lo que significa que cada persona siente el duelo de un modo distinto. Algunas personas lo superan más fácilmente, mientras que otras se ven profundamente afectadas. Después de sufrir una pérdida, no existe una manera correcta o incorrecta de sentirse o de hacer el duelo. Muchas familias dicen que aunque el dolor cambie con el tiempo, puede agravarse nuevamente en determinados momentos, por ejemplo, cuando la mujer tiene su próximo período, en su fecha de parto, el día del cumpleaños del bebé o cuando se ve a otra mujer embarazada, a otro bebé sano o a una familia con niños de edad aproximada.

Después de la pérdida de un embarazo o de un bebé, se pueden experimentar los siguientes estados:

- Llanto y tristeza
- Impedimento temporal para el funcionamiento diario, lo que significa que no se siente como usted mismo/a o que no le apetece hacer las cosas que normalmente hace o con las que disfruta
- Evitar (apartarse de) las actividades sociales
- Pensamientos intrusivos, incluyendo sentimientos de culpa y vergüenza
- Sentimientos de nostalgia, insensibilidad, shock o irritación

- Aislamiento o ganas de estar en soledad
- Sentimientos de ira, tristeza o confusión sobre sus creencias personales culturales, espirituales, religiosas o filosóficas
- La pérdida del sentimiento de tener control o la creencia de que no exista el “bien” en el mundo

Sabemos que el momento justo después de la pérdida de un embarazo o de la muerte de un bebé puede ser muy complicado para las familias. No están solos cuando se trata de sentir o pensar de esta forma.

*¿Todo el mundo se siente de esta manera?
Tristeza, shock, culpa y rabia*

Después de una pérdida, muchas familias experimentan sentimientos de tristeza, shock, rabia y culpa. A veces, estos sentimientos están conectados con determinados eventos, tales como cuando piensa en el bebé, cuando regresa al trabajo, en la fecha de parto, en el día del cumpleaños del bebé o en el comienzo de cada año escolar. A veces estos sentimientos surgen aparentemente de la nada y lo sorprenden cuando menos lo espera.

Muchas personas sienten culpa por la pérdida del embarazo o la muerte del bebé, y constantemente se preguntan “¿y si...?”. A veces estos sentimientos surgen de la nada y lo sorprenden cuando menos lo espera. Algunas personas se enojan mientras que otras se sienten “paralizadas”. Si sienten o piensan estas u otras cosas, no están solos.

Sabemos que muy a menudo, las familias se sienten aisladas e incomprendidas por otros familiares, amigos, compañeros del trabajo y proveedores de cuidados. Se merecen tener el apoyo que necesitan. Si necesita más apoyo, hable con una persona de confianza, incluyendo a su proveedor de cuidados. También puede pensar en obtener apoyo de:

- un trabajador social
- un psicólogo, psicoterapeuta, psiquiatra u otro profesional de la salud mental
- una enfermera de salud pública o de salud comunitaria

- un centro comunitario o un Friendship Centre (Centro de amigos)
- un proveedor de atención espiritual o religiosa, un líder de la comunidad o un anciano
- una doula
- un trabajador voluntario de apoyo en momentos de crisis o de servicios a las víctimas
- una organización de apoyo entre pares, como la Red PAIL

Niños nacidos después de la pérdida

A medida que más familias comparten sus historias acerca de la pérdida de un embarazo o la muerte de un bebé con sus seres queridos y sus comunidades, más personas aprenden sobre su historia familiar y escuchan historias de pérdidas de embarazos y de bebés que sucedieron antes de que nacieran. En la actualidad, existen muchos ejemplos de niños que nacen después de una pérdida, que saben acerca de la pérdida y que hablan de eso abiertamente. Como hermanos mayores, estos niños pueden participar en eventos conmemorativos familiares, “hablar” con sus hermanos y pensar en ellos con frecuencia. Pueden experimentar tristeza, aflicción y conexión con el embarazo o el bebé durante toda su vida. Eso es normal.

También existen muchos ejemplos de niños que crecen sin saber que su familia sufrió la pérdida de un embarazo y un bebé, pero lo descubren más adelante. Muchos de estos niños o adultos también describen sentir dolor y una conexión con los hermanos que “nunca conocieron”. Eso también es normal.

Decidir compartir la pérdida de un embarazo o de un bebé con un niño es algo complicado y personal, sin importar cuándo haya nacido. Sabemos que la pérdida de un embarazo o un bebé afecta a toda la familia, y que el impacto puede sentirse por un tiempo prolongado y hasta en las generaciones futuras. Nunca es “demasiado tarde” para hablar sobre la pérdida de un embarazo o la muerte de un bebé, ni para comenzar a rendir homenaje a su vida o su memoria. Puede seguir apoyando a un niño (o adulto) al hablar abiertamente de sus sentimientos y necesidades específicas.

Para obtener más información, o
para recibir apoyo para usted, visite
pailnetwork.ca o llame al 1 888 303 7245