

Estos son nuestros mejores consejos sobre cómo sanar en familia después de la muerte de su bebé por muerte infantil.



Habla abierta y honestamente sobre la muerte. Use un lenguaje fácil de entender, como las palabras “muerto” y “murió”.



Comparta detalles apropiados para la edad de su hijo, para ayudarle a comprender.



Respete la forma en que cada persona expresa su duelo. Esto permite la expresión honesta y la sanación.



Inicie una conversación sobre su ser querido para **darle permiso a su hijo de hablar sobre ellos.**

SANE y cuídese en el proceso

Sostenga una rutina normal tanto como le sea posible y descanse con frecuencia.

Atienda sus necesidades: cuide su cuerpo con alimentos saludables y agua, y manténgase en movimiento con actividades como estiramientos o caminatas al aire libre.

No rechace el apoyo de otras personas; acéptelo de las maneras que le resulten más útiles.

Exprese sus emociones con otras personas cuando surjan.



Jessica's House ofrece grupos gratuitos de apoyo entre pares a niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus cuidadores adultos que estén atravesando un duelo por una muerte. En cada grupo se combinan prácticas terapéuticas con juegos y expresión creativa para fomentar la sanación y la esperanza para el futuro.

Para obtener más apoyo y recursos:

jessicashouse.org
info@jessicashouse.org
o llame al **(209) 250-5395**

Autoras



Erin Nelson, ACTP
Directora ejecutiva



Colleen Montague, LMFT
Directora de alcance y educación

Horas de Oficina

Lunes – Viernes
8 am to 4 pm

1225 W. Christoffersen Pkwy
Turlock, CA 95382

Síguenos    



Cómo sanar en familia luego de la muerte de un bebé por muerte infantil



Grief Support for Children, Teens,
Young Adults and Their Families

Cuando muere su bebé, usted enfrenta la pérdida de sus esperanzas y sueños para su futuro. Quizás te preguntes cómo el mundo sigue girando cuando el tuyo se ha detenido. Es posible que esté experimentando incredulidad y confusión. Es posible que se sienta más solo que nunca porque su familia y amigos no saben cómo apoyarlo. Esta guía ofrece ideas prácticas a medida que avanza hacia su sanación.

Conversación sobre la muerte con su hijo

Usar lenguaje fácil de comprender sobre la muerte y sobre cómo falleció una persona evita que su hijo llene los espacios vacíos con su imaginación. Muéstrase disponible para responder las preguntas que tenga sobre la muerte de su hermano o hermana. Explíquele qué significa la muerte. Dígale que cuando alguien muere, su cuerpo deja de funcionar.

Servicios de conmemoración

Reunirse en una ceremonia por la memoria de su bebé les da la oportunidad a las amistades y a la familia de sanar enfrentando el duelo juntos. Los servicios de conmemoración le permiten honrar a su bebé junto con otras personas que le brindarán apoyo a usted y a su familia en su sanación.

Enfrentar el duelo por la pérdida

No hay formas correctas o incorrectas de enfrentar el duelo. Luego de la muerte de su bebé, es posible que experimente emociones como tristeza, enojo o culpa. Tal vez sienta resentimiento hacia los padres con bebés o una profunda sensación de vacío. Las emociones deben estar en movimiento. Por eso, reconocer sus sentimientos y expresárselos a los demás a medida que surgen es la forma más saludable de sanar.



Todo el mundo enfrenta el duelo de diferentes maneras

El duelo de cada persona es como la huella digital: cada integrante de la familia tendrá su propia forma de enfrentarlo. Frente a la muerte de un bebé, es común que a uno de los padres le moleste la forma de enfrentar el duelo del otro. Los hermanos también enfrentaran el duelo de forma diferente. Una persona puede querer estar sola y otra puede preferir hablar. O bien, una puede manifestar el duelo de manera intensa y la otra no. Reconocer y respetar la forma de enfrentar el duelo de cada persona les permite expresarse de manera honesta y sanar.

Salud física, emocional y mental

La muerte de su bebé afecta su salud física, emocional y mental. Tal vez note que sus pensamientos se tornan difusos y que le resulta difícil tomar decisiones. Su nivel de energía y capacidad para estar con su familia y sus amistades pueden ser bajas. Honre la sabiduría de su cuerpo. Cuando sienta cansancio, descanse. Comer alimentos saludables, beber agua y caminar al aire libre son actividades que pueden serle útiles para seguir adelante. Respire. No espere tener fuerzas para hacer las actividades que solía hacer a diario. Está atravesando una pérdida profunda y está sobreviviendo.

Brindar apoyo a sus hijos

Una muerte en la familia tiene un impacto profundo en los niños. La previsibilidad ayuda a los niños a sentirse seguros porque les permite saber qué esperar. Respetar el orden de las comidas, antes y después de las obligaciones



escolares, la hora de dormir y las tareas domésticas fomenta la estabilidad.

Hay estudios en las que se demostró que los niños se benefician cuando sus padres se ocupan con amor de su salud física y mental.

Dé el ejemplo de un duelo saludable expresándole a su hijo cómo se siente y permitiéndole compartir sus sentimientos con usted.

La pérdida es como una herida espiritual

Si la fe es parte de su vida, perder a un hijo puede sentirse como una herida en el alma. El vínculo físico que tenía con su hijo se cortó y es posible que cuestione su sistema de creencias. En el proceso de duelo, es común sentir enojo con Dios y hacerse preguntas referentes al porqué. Puede que se pregunte dónde estaba Dios cuando su hijo murió o por qué sus plegarias por su seguridad no obtuvieron respuesta. También puede que tenga más fe que nunca y que se apoye en sus creencias con más fuerza y de maneras más significativas. Incluso si cree que verá a su hijo de nuevo alguna vez, es esencial para su sanación que honre y exprese su dolor.

Encuentre apoyo

Es probable que gran parte de su familia y sus amistades le brinden consuelo y apoyo en este momento. Aceptar el apoyo de los demás puede resultar difícil, pero rodearse de buenas personas que le ofrezcan ayuda de maneras prácticas puede generarle alivio. Quizás le sea útil encontrar un grupo de apoyo con otras personas que también hayan enfrentado la pérdida de un bebé, como el grupo HeartStrings de Jessica's House.