



El Dolor de un Padre



Brindando *conforte*
durante las
mayores *pérdidas*

el Dolor de un Padre

Como padre, esta pérdida puede ser difícil de entender y expresar. Pueda que sienta confundido entre su propia reacción y su necesidad de permanecer fuerte por el bien de su pareja. Es importante que usted llore la muerte de su bebé a su manera, comprenda que los hombres y las mujeres lloran de manera diferente.

Tu bebé ha muerto. Como padre, puede estar intentando "ser fuerte" o negar sus emociones. Puede que se encuentre preocupado de como debe reaccionar ante su dolor. Trate de dejar que esas emociones lleguen y acéptelo por lo que son, independientemente de las expectativas de los demás. Reconozca el dolor y permítase reaccionar ante él de una manera que le resulte adecuada. Lo que necesita ahora, sobre todo, es tiempo y espacio para llorar. Permítase ese tiempo.

El decir adiós nunca es fácil

Se recomienda que usted y su pareja intenten tomar decisiones juntos en este momento, a pesar de que tenga la sensación tener que hacer los arreglos del funeral solo es una forma de proteger a su pareja. Puede ser difícil pensar en un servicio funerario para su bebé, pero puede ayudar con la curación y le brindará a los amigos y familiares una manera de expresar su amor y apoyo en este momento de necesidad. Hay varias maneras de recordar a su bebé. Puede optar por celebrar un funeral formal o puede sentirse cómodo en un servicio conmemorativo privado. Puede esperar hasta que su pareja salga del hospital o puede mantener un servicio en la habitación del hospital o en la capilla. A algunas personas les resulta útil escribir y realizar el servicio, involucrando a otros niños, a su pastor o amigos. No importa qué, diga adiós de una manera que le parezca correcta. No permita que la presión de familiares y amigos influya en sus decisiones personales. Puede arrepentirse más tarde. Haga algo que sea significativo para usted y para la madre de su bebé.

Sugerencias para ayudarle a decir adiós

- ♥ Solicite un lugar privado para pasar unos minutos a solas con su bebé
- ♥ Puede leer algo en el servicio conmemorativo
- ♥ Plante un árbol en memoria de su bebé en un lugar especial
- ♥ Tener un lanzamiento de globos
- ♥ Ayuda a llevar cosas de la habitación del bebé
- ♥ Escriba una carta a su bebé

"La sociedad en general permite erase poco tiempo para el duelo, y aún menos tiempo para los hombres. Permitase la libertad y el tiempo para la tristeza".



Las respuestas de duelo son únicas

Todas las pérdidas son individuales y cada uno sufre a su manera. El dolor no se puede medir ni comparar. Las diferencias en la forma en que usted y su pareja se lamentan pueden ser difíciles de entender. Puede que piense que no le importa si no ven sus lágrimas o si no eres tolerante con lágrimas de la madre del bebé.

Reconocer y aceptar el hecho de que ambos están sufriendo a su manera puede ayudar. Compartir pensamientos y sentimientos es más fácil para algunas parejas que para otras. Si tiene dificultades para expresarse con su pareja, puede considerar escribir una carta o hablar con un amigo cercano.

Su apego a su bebé puede ser completamente diferente al de su pareja. Algunos padres se sienten involucrados en el momento en que descubren el embarazo, pero otros no sienten ese apego hasta después del nacimiento.

Resolviendo diferencias

Es posible que hayas escuchado que las parejas siempre se unen en momentos de dificultad. Pero eso no siempre es cierto. Las respuestas a la pérdida de un bebé varían. Pueden incluir un resentimiento de su pareja porque está recibiendo toda la atención. Como "paciente", el personal médico está naturalmente preocupado por sus necesidades físicas y emocionales. Puede sentirse como un espectador. Puede retirarse de usted y pensar en el bebé, o puede necesitar más de lo que usted cree que puede dar en este momento. Hablar con amigos, familiares o un profesional puede ayudar. Debe saber que está bien hablar con su pareja o con otras personas acerca de sus sentimientos cuando se sienta vulnerable.

"Para mí, cuando murió Eli, tuve todos estos sentimientos que eran difíciles de identificar e incorporar: sentimientos generalizados de ansiedad y enojo y ninguno de los libros hablaba de eso. Yo era un desastre. Finalmente, me di cuenta de que todo se reducía a la impotencia y al miedo: que mi vida estaba siendo destrozada y que no había nada que pudiera hacer al respecto. Después de esa realización, parece que me asenté y me empecé a sentir mucho mejor".

- John, un padre de Empty Cradle, Broken Heart: Surviving the Death of Your Baby por Deborah L. Davis

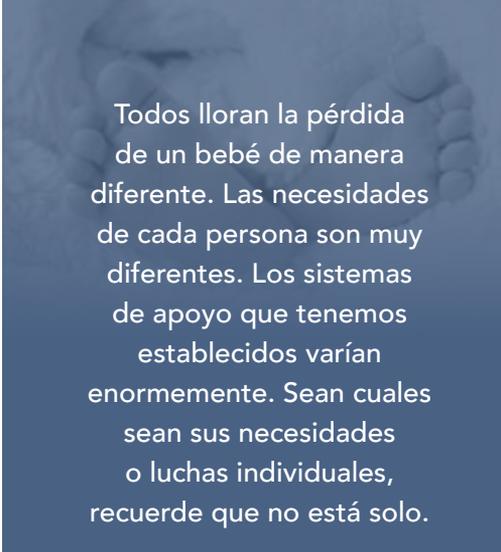
Pidiendo ayuda

Pida ayuda a sus amigos y familiares. Siéntase libre de decirles exactamente lo que pueden hacer para ayudarlo. Ellos están buscando cualquier manera de consolarle. Pídeles que le ayuden con el cuidado de los niños, a hacer las compras, a hacer las comidas o simplemente a pasar tiempo con usted. Por favor visite nuestro sitio web para apoyo y recursos adicionales.

922 Highway 81 East
PMB 153
McDonough, GA 30252

Teléfono: 470-278-1956
Facsimil: 888-290-4487
Correo electrónico: rachelsgift@icloud.com

Rachel's Gift, Inc. es una organización sin fines de lucro 501c3. Todos los ingresos van directamente al funcionamiento de esta organización para respaldar los servicios y recursos provistos para las familias necesitadas y la educación del personal del hospital.



Todos lloran la pérdida de un bebé de manera diferente. Las necesidades de cada persona son muy diferentes. Los sistemas de apoyo que tenemos establecidos varían enormemente. Sean cuales sean sus necesidades o luchas individuales, recuerde que no está solo.

Tenemos una variedad de recursos para ayudarla, sin importar qué tan grande o pequeña sea su necesidad.

Especialmente durante todo el primer año de este viaje increíblemente difícil, tendrá muchos altibajos. Entendemos. La mayoría de nosotros en Rachel's Gift hemos recorrido un camino similar, y no deseamos que tenga que caminar solo. Estamos aquí para usted.

Rachel's
GIFT

rachelsgift.org