



Amigos y Familia

Entendemos su anhelo inmediato para ayudar a sus amigos o familiares necesitados. Aquí hay algunas formas muy prácticas de ayudar.



Brindando *conforte*
durante las
mayores *pérdidas*

Maneras inmediatas de ayudar

- ♥ Usa el nombre del bebé.
- ♥ Pregúnteles a los padres si les gustaría ayuda para contarles a otros sobre la muerte del bebé.
- ♥ Asistir al funeral o servicio conmemorativo.
- ♥ Escuchar.
- ♥ Sea paciente.

Maneras posteriores para ayudar

- ♥ Con el permiso de los padres, devuelva la ropa de maternidad no utilizada y no deseada o artículos para bebés.
- ♥ Traigales comidas.
- ♥ Recoger comestibles. (comida fácil de preparar o ya preparada)
- ♥ Offer to take the Angel Mom to postpartum doctor visits. This usually occurs at the six-week mark. For an Angel Mom, revisiting the doctor's office that she frequented throughout her pregnancy is a traumatic experience, and she should not go alone.
- ♥ Haga arreglos para sacar a los otros niños de la casa. Llévelos al cine, a los bolos, a un parque, etc. Esto no solo ayudará a los padres, sino que también será una distracción para los niños.
- ♥ Puede organizar los servicios de limpieza. Esto puede ser costoso, así que aliste a otros amigos y familiares para que vayan juntos o se turnen para hacerlo ustedes mismos.
- ♥ Asuma el trabajo de jardinería o las tareas simples de mantenimiento del hogar por un período de tiempo o contrate a otra persona para que lo haga.
- ♥ Ve a caminar en un parque o en otro lugar con la Mamá Ángel. Será bueno para ella salir y tomar un poco de aire fresco y hacer ejercicio. También le dará la oportunidad de hablar o simplemente escuchar. Si es posible, haga una cita semanal.
- ♥ Llevar a la pareja a tomar un café o almorzar. Dígales que usted los recoje.
- ♥ Haga recados para la pareja o vaya con ellos.
- ♥ Invítalos a tu casa a cenar. Un cambio de escenario (ambiente) puede ser útil.
- ♥ Enviar una tarjeta. Hazles saber que estás pensando en ellos en los últimos días de la muerte de su Ángel y mucho después.
- ♥ Recuerda el aniversario de la muerte del bebé. Responde enviando tarjetas, correo electrónico, flores, etc.
- ♥ Recuérdales en las vacaciones. Los días festivos regulares pueden ser particularmente difíciles, especialmente en el Día de la Madre y el Día del Padre, incluso mucho después de la muerte del bebé.
- ♥ Dé un certificado de regalo al salón favorito de la madre o al campo de golf favorito de su padre.

Las tareas cotidianas serán difíciles para los padres por un tiempo, aunque luzca que no necesitan mucho esfuerzo. En la mayoría de los casos, es mejor simplemente "hacer", en lugar de preguntar.

Que decir o no decir

Por favor, sea cuidadoso con sus palabras cuando trate de consolar a los padres. Asegúrese de usar el nombre del bebé. No digas simplemente "el bebé".

Que decir:

- ♥ Lo siento mucho.
- ♥ ¿Que necesitas?
- ♥ Estoy aquí para cuando este disponible para dialogar.
- ♥ ¿Como te sientes?
- ♥ ¿Cuándo son tus tiempos más difíciles?
- ♥ No mi puedo imaginar cómo te sientes.
- ♥ Estoy sufriendo contigo.
- ♥ Estoy aquí para ti.

Que no decir:

- ♥ Todo sucede por una razón.
- ♥ Se como te sientes.
- ♥ Ahora tienes un ángel en el cielo.
- ♥ Puedes tener otro bebé.
- ♥ Al menos tienes otros hijos.
- ♥ El tiempo cura todas las heridas.
- ♥ Al menos tuviste algo de tiempo con tu bebé.
- ♥ Probablemente fue lo mejor que pudo haber pasado.
- ♥ Al menos no tuvo tiempo de conocer a su bebé y apegarse a el/ella.
- ♥ Trate de no pensar en ello.
- ♥ El bebé está en un lugar mejor.

Sugerencias para pagar respeto

- ♥ Plante un árbol en memoria de su bebé en un lugar especial.
- ♥ Haga una donación a una organización benéfica en memoria de su bebé.
- ♥ Regale un recuerdo con el nombre de su bebé para mamá o papá.
- ♥ Ofrezca llevarlos al cementerio o donde se dispersaron las cenizas; A veces es difícil enfrentarse solo.

"Si tienes miedo de mencionar a su bebé porque piensas que podrías entristecerlos recordándoles que murieron, ellos no lo olvidaron. No les estás recordando. Lo que les recuerdas es que recuerdas que vivieron, y ese es un gran regalo".

- Elizabeth Edwards

A los 3 a 4 meses es cuando el shock se levanta completamente, y esto puede ser un momento particularmente difícil. Esté atento a los signos de depresión crónica, fatiga y desesperanza. Si sientes que los padres necesitan ayuda profesional, no dudes en involucrarse con ellos. Un buen lugar para comenzar es su médico(s). Las fechas de seis meses y un aniversario son muy dolorosas. Trate de marcar el aniversario de un año haciendo algo especial para los padres.

922 Highway 81 East
PMB 153
McDonough, GA 30252

Teléfono: 470-278-1956
Facsímil: 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 sufren la pérdida de un bebé de manera diferente. Las necesidades de cada persona son muy diferentes. Los sistemas de soporte apoyo que tenemos establecidos varían enormemente. Todo el primer año está lleno de altibajos y de "primicias" dolorosas, como el Día de la Madre y el Padre, varios días festivos, aniversarios de la fecha de advenimiento del bebé y su fecha de nacimiento / muerte. Este será un año muy desafiante. Si necesita orientación adicional sobre cómo ayudar a su familiar o amigo en general, o con una lucha en particular, estamos aquí para ayudarlo.

Rachel's
GIFT

rachelsgift.org