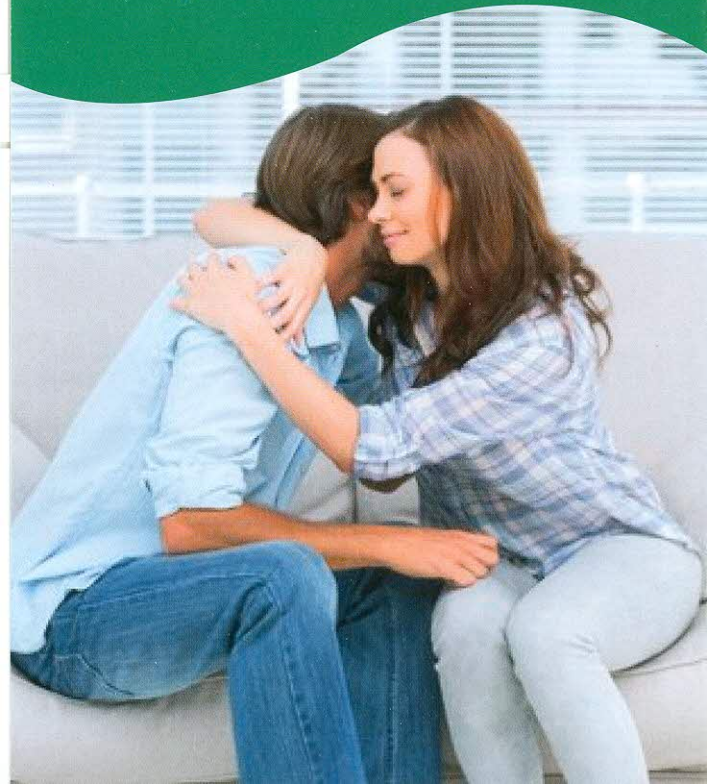


Recuerda

La muerte de un bebé es un evento que transforma la vida de los que lo han experimentado. Usted tiene derecho a escoger la forma en la que quiere despedirse de su hijo(a) y cómo realizar los actos fúnebres. Si se siente muy afectado(a) para tomar estas decisiones, discuta con un(a) amigo(a) o familiar lo que desea hacer. La manera en que los padres y madres enfrentan la pena es muy diferente de cada cual. En caso que sienta que no pueda sobreponerse a esta pérdida puede ser necesaria una intervención profesional. Si necesita ayuda visite un profesional de la conducta: psicólogo, psiquiatra, trabajador social o consejero profesional que esté disponible en su comunidad. También puede comunicarse a "Amigos Compasivos" un grupo de apoyo para padres y madres que han perdido un hijo(a) al (787) 276-6219.



Referencias:
"The death of a child– The Grief of the Parents:
A life Journey", 2005 HRSA
"La muerte de un hijo: El dolor de los padres
proceso de vida"
National SIDS Resource Center
www.sidscenter.org
"SIDS Basado en una Plática"
California SIDS Programs
www.californiasids.com

www.salud.gov.pr

Apoyado en parte por el proyecto H49MC00105 del
U.S. Department of Health and Human Services, Health
Resources and Services Administration, Maternal and Child
Health Bureau (Title V, Social Security Act).

Departamento de Salud
Secretaría Auxiliar de Salud Familiar
y Servicios Integrados
División Madres Niños y Adolescentes
Proyecto Healthy Start
PO Box 70184 San Juan, P.R. 00936-8184
787-765-2929 x.4550



Cuando muere un bebé...



Departamento de Salud
Secretaría Auxiliar de Salud Familiar
y Servicios Integrados
División Madres Niños y Adolescentes
Proyecto Healthy Start



La muerte de un bebé

La muerte es uno de los procesos más difíciles que enfrentamos los seres humanos. Saber que la persona amada ya no estará es una experiencia muy dolorosa para aquellos que lo hemos experimentado. Cuando hablamos de la muerte de un bebé algunas personas piensan que esta experiencia es menos dolorosa por el poco tiempo que el padre y la madre compartieron con su bebé, en comparación con un hijo o una hija de mayor edad. Pero esta creencia está muy lejos de la realidad.

La relación y el amor por ese bebé no comienza cuando nace. Puede comenzar mucho antes de estar embarazada, cuando conoce del embarazo o durante el desarrollo del mismo. Los sueños y expectativas con ese bebé son muchas y la pérdida de un hijo o una hija, ya sea por un aborto espontáneo, natimuerto, o en la edad que ocurra es una experiencia difícil.

¿Porqué se mueren los bebés?



Son muchas las causas que pueden provocar la muerte de un bebé. Pueden estar relacionadas a condiciones de salud, lesiones no intencionales, situaciones ambientales y familiares. En otros casos no se ha determinado la causa de la muerte del (la) bebé. Esto se conoce como el Síndrome de Muerte Súbita del Infante.

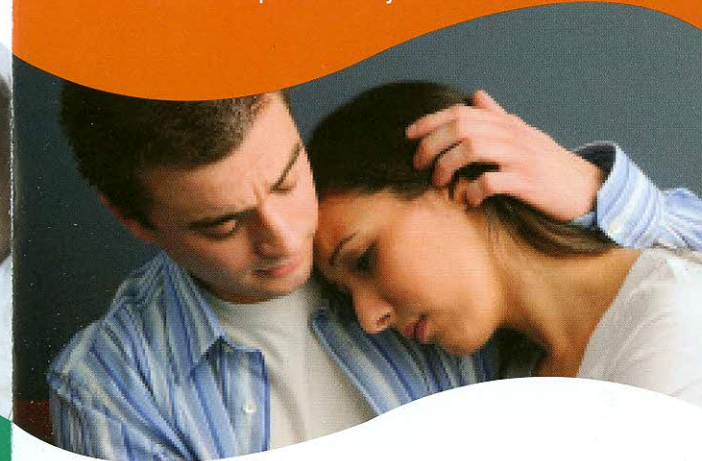



Enfrentando el proceso de pena


Generalmente tendemos a pensar que los hijos e hijas no deben morir antes que los padres, pero sabemos que no es la realidad. Si es un padre o madre que ha perdido un bebé, es posible que experimente varios sentimientos a la vez, tales como tristeza, ira, frustración o culpa. Debe saber que muchos padres y madres que han perdido un(a) hijo(a) comparten estos mismos sentimientos. La muerte de su bebé no es culpa suya, y tal vez no podía hacer nada para prevenirlo.

Algunas consideraciones importantes que le ayudarán en el proceso de sanación ante la pena son:

-  Reconocer la realidad de la pérdida.
-  Compartir su experiencia con familiares, amigos, iglesia, grupo de apoyo de padres y madres que han perdido un(a) hijo(a) o conseguir ayuda psicológica, puede ser una alternativa para manejar su dolor.



-  El tener un(a) hijo(a) consume mucho tiempo y energía. Ante la muerte de éste(a) es necesario realizar ajustes en nuestras actividades diarias. Algunas ideas puede ser escribir un diario, hacer ejercicios, entre otras actividades.

-  Es importante comprender que los sentimientos relacionados a la pérdida de su hijo(a), no impedirán que pueda adaptarse y volver a experimentar felicidad. El hecho de que pueda manejar los sentimientos no significa una traición a la memoria de su hijo(a). Tampoco significa que el dolor se olvidará, sino que ha aprendido a vivir con él, como parte de un evento que cambia la vida para siempre.