



Abrazos Infinitos

CONECTANDO CON LA PÉRDIDA NEONATAL



CONTIGO EN EL RECUERDO



PARQUE DEL
RECUERDO®

¿Para qué es este libro?



Sabemos que estás viviendo experiencias diferentes, y muchas veces resulta difícil hablar de ellas, porque te cuesta entenderlas, no puedes mencionarlas sin llorar, o porque la gente a tu alrededor intenta evitar que converses sobre lo que estás enfrentando, ya que piensan que eso te hará sufrir más.

Queremos intentar ayudarte a entender qué está pasando en tu vida, por lo que en este libro te proponemos distintas actividades que te permitirán comprender tus emociones. Intentamos ser una fuente de apoyo y de resolución de posibles dudas ante pensamientos, sentimientos y acciones que puedas estar viviendo.

Tenemos muy claro que no podemos aliviar el dolor que estás sintiendo tras esta pérdida, y tampoco es nuestra intención siquiera el intentar lograrlo.

Sabemos que la vivencia de ese dolor es importante para una adecuada elaboración del duelo. Sin embargo, a través de nuestra experiencia, también entendemos que es imprescindible un apoyo psicosocial para superar una muerte perinatal o neonatal, ya que se vive un proceso silenciado o desautorizado, es decir, que no es aceptado ni validado por el entorno de los deudos, debido a que para el resto de la familia, si el hijo o hija no nació, no existe.

Sin embargo, desde el momento en que los padres tuvieron la noticia de que ese ser vendría, ya comenzó a existir en sus mentes.

Esto complejiza por completo el proceso de duelo, ya que la expresión de la emocionalidad es parte esencial de su elaboración. El silenciarlo o evitar hablar del tema, con la finalidad de hacer olvidar una experiencia amarga, solo genera que los padres tengan presente por más tiempo el dolor que les provocó ese fallecimiento. Es así como se experimenta una pérdida que no puede ser reconocida o expresada abiertamente ante la sociedad, y se oculta por miedo a sufrir discriminación, desprecio, humillación o vergüenza.



Introducción



Por medio de las herramientas que brinda este libro, podrás ir expresando y calmando tus emociones. Además, en el transcurso de estas páginas, irás entendiendo que es posible guardar todos los recuerdos de tu bebé, los cuales vivirán eternamente en ti.

Lo importante es que puedas hacer los ejercicios que están en este libro, y recuerda que no hay una forma correcta de realizarlos, sino que debes hacerlos a TÚ manera. Si crees que ahora no es el momento para leerlo o llevar a cabo las actividades, guárdalo para más adelante.

También debes recordar que los duelos son únicos, y no existe un momento en particular para comenzar a vivirlos, ya que puede que lo elabores prontamente, o tardar meses e incluso años. Solo ten presente que cuando la pérdida es reconocida socialmente y te permites expresar tus sentimientos y compartir tu dolor, el proceso será más sano y constructivo.

Situándote en tu realidad y tu presente, podrás obtener algún aprendizaje personal y social de esta experiencia, y así transformar este momento en algo más que solo un recuerdo amargo. Porque ese pequeño ser humano que te acompañó durante un breve periodo, es y será un capítulo importante de tu historia, y queremos que lo recuerdes con mucho amor y no con pesadumbre.



Y entonces, ¿qué implica elaborar un duelo? Primero que todo es:

- **Nunca olvidar.**
- **Recordar sin dolor.**
- **Sentir que lo vivido fue un gran y cortito regalo de la vida.**
- **Encontrar un lugar en tu corazón para ese hijo o hija que ya partió.**
- **Sentir que el amor no acaba con la muerte.**

Entorno Social



Explicar el entorno social

Las personas después de vivir una experiencia de duelo semejante tienden a retirarse de su entorno social. La sensación de no poder compartir lo sucedido, sumado a la incapacidad de los cercanos de saber contener, hace que las mujeres que han perdido a un hijo o hija silencien sus emociones. Además, como en ocasiones no tienen energías para manejar sus sentimientos, prefieren no participar de actividades en donde no se sienten cómodas.

ACTIVIDAD

Piensa en una situación que te haya generado más estrés durante el proceso de duelo.

Observa la siguiente imagen, si tú estás en el centro, ¿en qué cerro pondrías a tu pareja, a tus padres, a tus hermanos o tus amigos? ¿De quiénes te sientes alejada?

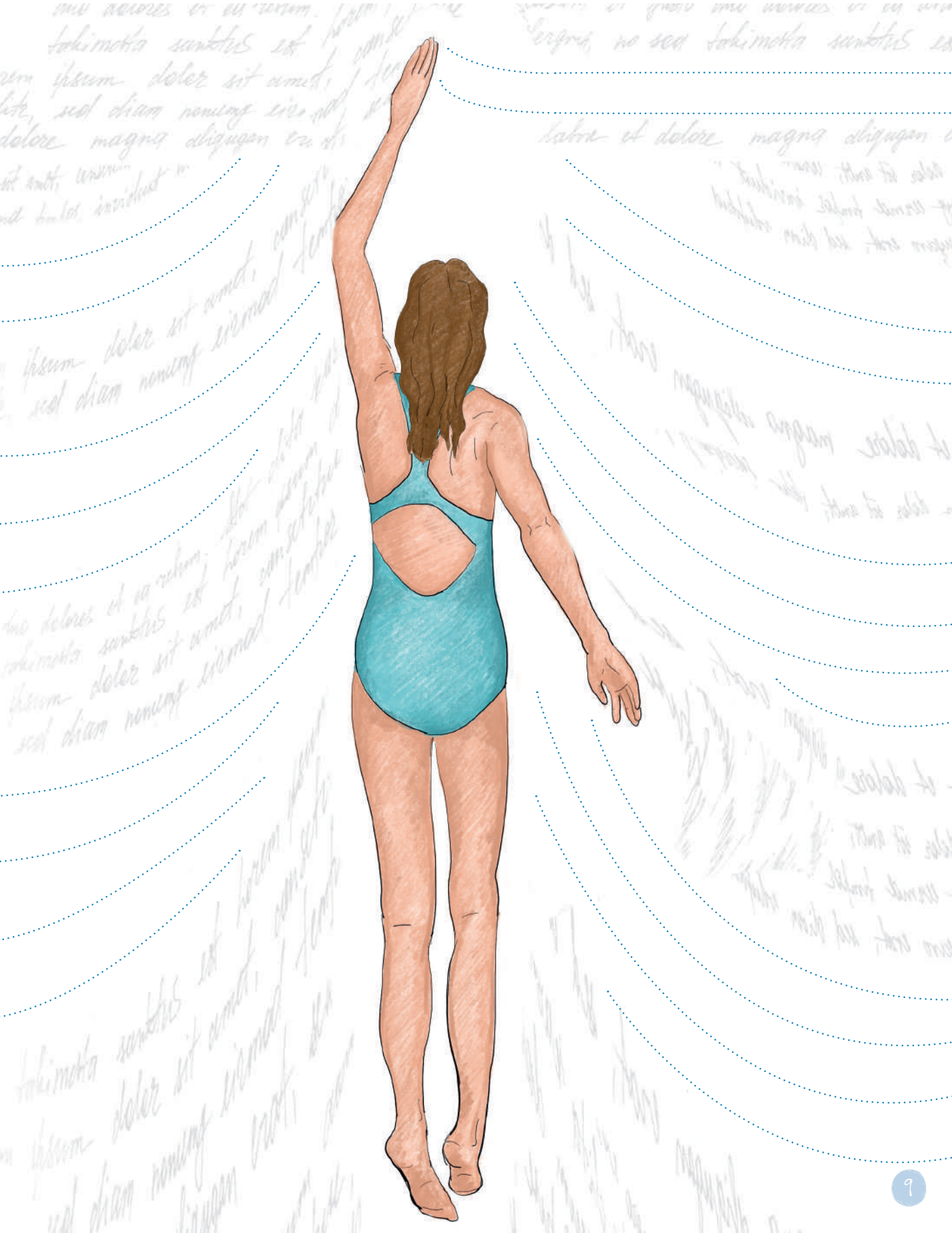


Por un momento piensa en situaciones que hayan sido desagradables para ti, o en comentarios que no te gustaron. Es común que en ocasiones las personas digan palabras poco afortunadas, las cuales dejan cicatrices, a pesar de ser dichas con muy buenas intenciones.

Piensa en quienes has sentido que no te apoyaron como esperabas, y pregúntate, ¿qué esperabas de él o ella? ¿Crees que deberías decírselo? A lo mejor en ese momento no pudiste reaccionar como te hubiese gustado, porque no siempre estamos preparados para hacerlo. Esta es una experiencia nueva, ya que, aunque hayas vivido un duelo anterior, lo que sientes hoy siempre será distinto, debido a que ya no eres la misma persona que eras ayer.

ACTIVIDAD

Escribe una nota en los espacios que están entre las letras.
Recuerda, no es necesario que pongas un nombre, solo manifiesta tu sentir y verás cómo irá desapareciendo esa emoción, sin dañar la relación que mantienes con los demás.



Conexión



Conectar con el bebé

Tienes derecho a nombrar a tu hijo o hija las veces que desees, ya que es parte de tu historia. Ese pequeño ser humano comenzó a existir en las mentes de quienes esperaban su llegada, lo incluiste dentro de tu vida, imaginaste cómo sería, y durante su espera, comenzaste a transformarte en su madre. Por supuesto que es posible sentir tristeza, aunque no existan recuerdos concretos y haya sido corta su existencia, pero sí estuvo contigo, por lo que fue parte de ti y lo seguirá siendo.

ACTIVIDAD

Piensa en cuál es el nombre de tu hijo o hija, o aquel que te hubiese gustado haberle puesto. ¿Por qué escogerías ese nombre?, ¿a quién te recuerda?, ¿cómo lo imaginas?



Conectar con los cambios emocionales

En ninguna otra situación, la tristeza producida abarca tantos aspectos físicos como el duelo: duele el cuerpo (biológico), la personalidad (psicológico), el alma (espiritual) y además empatizamos con otros (familiar).

"En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro; toda la vida en su conjunto duele"
Jorge Montoya, 2002.

ACTIVIDAD

Identifica cuál de los siguientes síntomas has detectado.

- Tristeza
- Apetito escaso
- Dificultad para dormir
- Irritabilidad
- Preocupación por el hijo o hija perdido
- Incapacidad para volver a la rutina
- Dificultad de concentración
- Rabia
- Culpabilidad
- Negativa a aceptar la realidad
- Confusión temporal
- Agotamiento
- Falta de energía
- Depresión
- Sueños repetitivos con el bebé perdido

Todos ellos son normales y deberían ir disminuyendo en frecuencia e intensidad, en la medida que pasa el tiempo. Si estos malestares persisten o si observas un deterioro importante en tu salud, debes consultar con un especialista. Sin embargo, ten presente que, en ocasiones, frente a fechas importantes como aniversarios y días conmemorativos, pueden volver a presentarse algunos de estos síntomas.

Las emociones tienen un comportamiento paradójico: cuando nos acercamos a ellas se deshacen y, cuando nos alejamos, crecen o se intensifican. Por eso que, cualquier intento por frenarlas solo las exacerba. Hay que ser paciente respecto a los sentimientos, ya que lentamente y con el paso del tiempo irán disminuyendo.

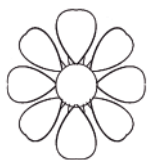
ACTIVIDAD

Busca 4 colores diferentes para identificar los cuadros emocionales, y cada día pinta una de las flores.

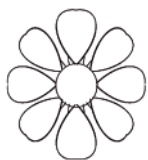
Verás como las emociones van cambiando, y aunque sientas que todos los días estás mal, podrás constatar con el tiempo que los colores de las flores irán variando en la medida que decidamos vivir un proceso de duelo activo.

Pero, ¿qué significa que sea un proceso activo?

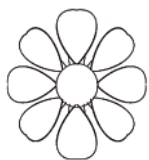
Significa que no se debe esperar a que los días pasen, pensando que “el tiempo lo cura todo”, sino que es necesario hacer algo con ese tiempo. Tomar la decisión de tener una actitud sanadora, aun cuando haya momentos en los que no tienes fuerzas para levantarte, es intentar cada día estar un poco mejor.



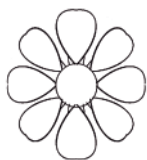
Día 1



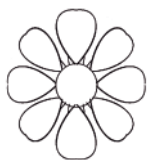
Día 2



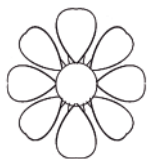
Día 3



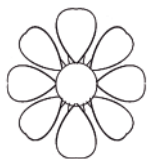
Día 4



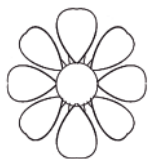
Día 5



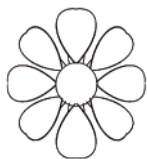
Día 6



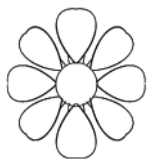
Día 7



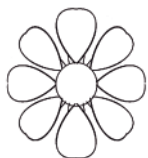
Día 8



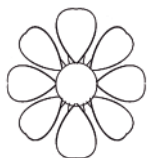
Día 9



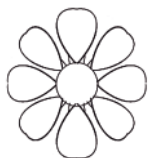
Día 10



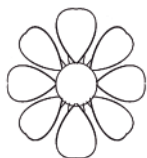
Día 11



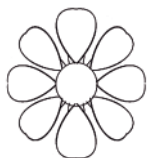
Día 12



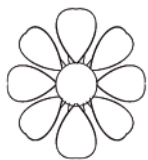
Día 13



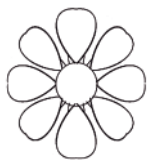
Día 14



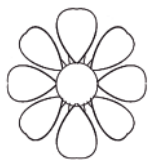
Día 15



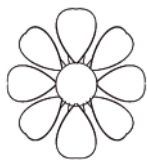
Día 16



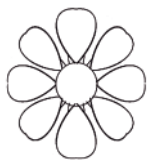
Día 17



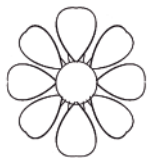
Día 18



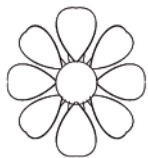
Día 19



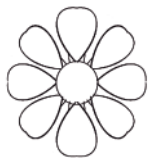
Día 20



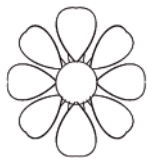
Día 21



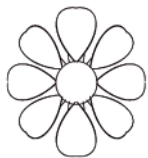
Día 22



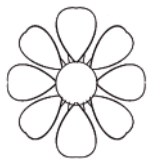
Día 23



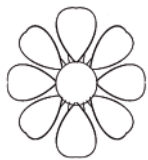
Día 24



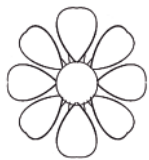
Día 25



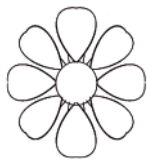
Día 26



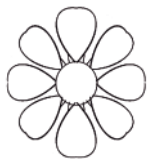
Día 27



Día 28



Día 29



Día 30



"Aunque la pérdida de un ser querido es un acontecimiento que no puede escogerse, la elaboración del duelo es un proceso activo de afrontamiento lleno de posibilidades".

Attig.

Conectar con los cambios físicos

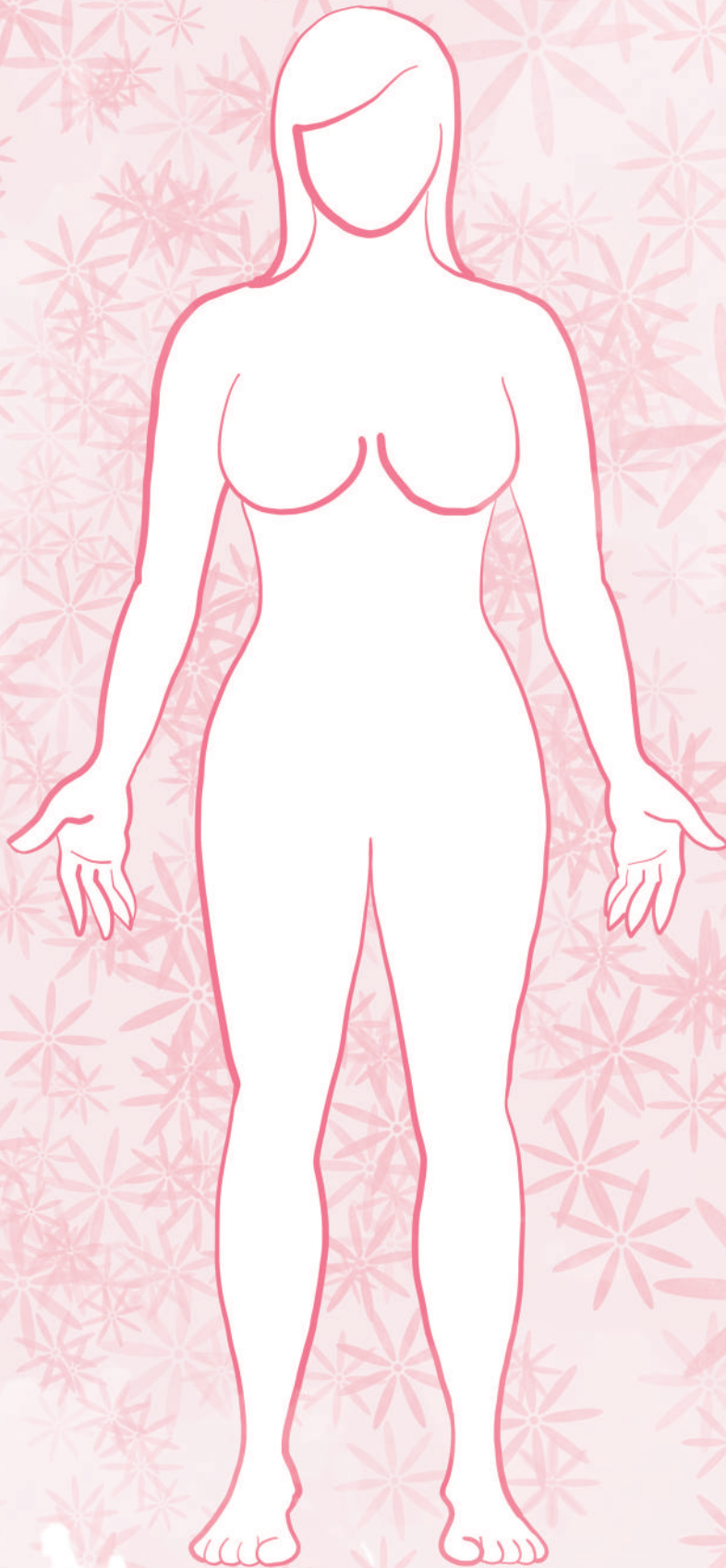
El inicio de una gestación comienza con los cambios biológicos del cuerpo, los que preparan a la madre para la llegada de un nuevo ser. Transformaciones que, aunque cuesta asumir, porque no siempre son cómodas, en general se viven desde la ilusión y la esperanza de que traerán consigo el nacimiento de un hijo o hija.

Sin embargo, cuando ese bebé fallece de manera prematura, aquellos cambios dejan de ser predictores de algo bueno, sino más bien, hacen recordar constantemente que ese pequeño ser humano ya no será parte de nuestras vidas, y eso genera dolor.

Quisiéramos borrar de nuestra corporalidad los rastros de que el embarazo existió y que nuestro cuerpo hizo su mejor esfuerzo por acogerlo. Al parecer, el organismo demora más tiempo en darse cuenta de que no dará a luz. Que toda la tristeza de este hecho no nos haga rechazar nuestro físico, ya que, si creció una nueva vida en tu vientre, deberías estar orgullosa de ti misma porque tan solo por ello ya eres madre.

ACTIVIDAD

¿Qué partes de tu cuerpo te recuerdan la ausencia de tu hijo o hija? Marca en el dibujo donde te hace falta.



CRÓNICAS DE LOS BRAZOS VACÍOS

Somos madres siempre.

Madres de los que no están,
madres de los que esperamos con amor y no llegaron,
madres de los que llegaron y no pudieron quedarse,
madres de los que criamos, pero igual se fueron.

Somos madres siempre

La que cubre día a día las ojeras de extrañar al hijo ausente,
la que sonrío a medias porque parte de ella se fue,
la que viste de colores, aunque por dentro el alma queme,
la que añora momentos que se fueron o lo que nunca fue.

La leona herida

La mamífera que extraña a su cría,
a la que le pesan los brazos vacíos
y le duele el corazón.
La que aprendió a vivir aun con tanto dolor.

Somos madres siempre.

Por: Fernanda Olguín

La culpa



¿Por qué hice eso? ¿Por qué deje de hacerlo? ¿Por qué no lo dije? ¿Por qué no me di cuenta?

Estas preguntas surgen cuando uno reflexiona sobre el fallecimiento de alguien muy querido. Son sentimientos normales dentro del proceso de elaboración del duelo.

No se puede cambiar el pasado y tenerlo claro no es suficiente, ya que de todas formas se siente culpa frente a la posibilidad de tener alguna responsabilidad en lo ocurrido y de cómo esto sucedió, aun cuando no fue posible haber hecho algo diferente.

Cuando ese sentimiento de culpa viene a la cabeza, es necesario protegerse de él, repitiendo mentalmente determinadas frases que te ayudarán a convencerte de que las decisiones que se tomaron en ese momento tienen una razón de ser, por lo que, si volvieras al mismo instante, las realizarías de nuevo.

Hice todo lo que pude en ese momento

Yo no tuve la culpa

Tuve momentos que disfruté y eso nunca desaparecerá de mi mente

Nadie me atormentará

No se elabora la culpa hasta que se comprende realmente que las decisiones, las conversaciones, el día a día, etc., se van construyendo de acuerdo a la información con la que contamos en su momento. Las personas no pueden predecir el futuro por lo que actuamos según lo que sabemos en el ahora.

Si lo que hice en su momento no es lo mismo que haría hoy, es porque este fallecimiento te ha servido para ver la vida de diferente forma. Pero esa nueva mirada te la dio la pérdida que sufriste, por lo que no tiene sentido seguir recriminándote por el pasado, sino más bien aprender de esa experiencia y tomar conciencia de ello para que no vuelva a ocurrir.

Cuando se avanza en el duelo, muchas veces también se vuelve a sentir culpa por estar disfrutando de la vida, por lo que las nuevas alegrías se viven como una traición al dolor que se siente por la pérdida. Pero cuando esto surge vale la pena preguntarse, ¿me gustaría ver hundidos en la tristeza a quienes enfrentan mi partida?

ACTIVIDAD

Haz una lista con aquello que harías diferente; ¿qué cosas te gustaría cambiar?, ¿cómo habrías actuado ahora?



¿Cómo contar la noticia a quienes todavía esperan al bebé?

Una de las mayores complejidades en estas situaciones, es cómo enfrentar las preguntas o comentarios de las personas que aún esperan el nacimiento del nuevo bebé. Es por ello que, a continuación, te invitamos a prepararte para ese momento.

ACTIVIDAD

Prepara frases para responder a las preguntas habituales de tus seres queridos, escríbelas y luego dílas en voz alta muchas veces. Sabemos que en un comienzo este ejercicio será difícil, sin embargo, poco a poco disminuirán las emociones que conlleva el decir las.

Algunos ejemplos que pueden ser de ayuda:



"Se presentaron algunas dificultades, por lo tanto, mi hija no nació con vida, y ya no está con nosotros".

"Falleció mi hijo porque venía con una enfermedad complicada".



Elige las palabras que representen tu sentir y practícalas. Verás como esto disminuirá en gran medida la molestia de encontrarse con personas con quienes no has estado, por tanto, no tienen conocimiento de tu situación actual.

¿Qué hacer con los objetos del bebé?

Con la noticia de que serás madre es muy probable que hayas comenzado a prepararte para dicha experiencia, comprando ropa y objetos para tu bebé, armando una pieza y tomando decisiones familiares en torno a la llegada de ese pequeño ser vivo. Muchos padres comienzan a recibir regalos, y poco a poco se transforman los espacios.

Y en muchas ocasiones se escucha entre los padres en duelo, ciertas preguntas y comentarios como: ¿Todo esto fue un error?, ¿me dio mala suerte prepararme tanto?, ¿fui ingenua en mi actuar?



¡Nada de eso! Dentro de las competencias parentales, está la necesidad de ir conectándote con el bebé, mediante la preparación de su llegada. Esto tiene relación con visualizar sus necesidades y así ir conectándose con ese nuevo hijo o hija. Todos estos objetos te ayudaron a ti a hacer más concreta su existencia.

En muchas partes se está llevando a cabo la llamada “cajita de los recuerdos”, la cual consiste en una linda herramienta que puede ayudar a los padres a elaborar el duelo. Aquí podrán guardar la historia clínica del bebé, ecografías y otras pruebas médicas, las huellas de pies y manos impresas, la pulserita del hospital, el primer chupete, los zapatitos o el cepillo que iban a utilizar los padres, etc.

ACTIVIDAD

Te sugerimos seleccionar todos aquellos objetos que sean exclusivos de este hijo o hija que esperabas, y hacer una “cajita de los recuerdos”.

Los demás objetos que no quieras guardar para otro embarazo, ya sea tuyo o de alguien cercano, te sugerimos los dones a alguna institución de beneficencia. Es muy probable que, si tienes contacto con estos artículos o con quienes son sus nuevos dueños, puedas revivir momentos dolorosos al ver que se estén usando de una manera que no te parece adecuada, por lo que es mejor no tenerlos muy cerca, y así evitar juzgar o enrabiarte por ello.

¿Qué se pierde con el fallecimiento neonatal?

La muerte fetal, ya sea intrauterina o en el parto, desencadena, según Stroebe y Schut, varias carencias que funcionan como estresores. La principal es el bebé ansiado, pero hay otras pérdidas colaterales importantes:

La composición familiar como se imaginaba

El rol de padre o madre si es el primer hijo(a)

El momento de convertirse en padre o madre

El reconocimiento de ese hijo(a) en la mente de los demás, pese al tiempo transcurrido

El derecho a mencionar a ese hijo(a) en ciertos lugares

La confianza en la seguridad de los otros hijos

La inocencia respecto al embarazo y parto

Los amigos o familiares que no estuvieron a la altura y negaron la relevancia de la pérdida

El contacto y la posibilidad de crear recuerdos

¿Qué pasa con nosotros como pareja?

Muestran algunas investigaciones que, el dolor frente a una pérdida perinatal o neonatal puede ser tan devastadora para ellos, como para ellas. De hecho, en el caso de los hombres que han visto a sus hijos a través de ecografías o ultrasonidos, muestran mayores sentimientos ante la pérdida que aquellos que no las presenciaron.

Lo anterior, debido a que la imagen es un modo de relacionarse de manera directa con el bebé, a lo cual hay que sumarle el contacto físico con el movimiento de ese nuevo hijo o hija que está dentro del vientre, y decisiones futuras que vinculan a la pareja con este pequeño ser vivo.

Todas estas acciones hacen que la idea del hijo o hija comience a desarrollarse en la mente del padre. Sin embargo, su reacción viene dictada por las responsabilidades que debe asumir.

En este contexto, socialmente se espera que el hombre apoye a la madre física y emocionalmente, al tiempo que debe ser quien informe de lo sucedido a la familia y amigos, además de preparar el funeral y la sepultación del bebé. Es así como en el caso del padre, es común ver un sentimiento de desbordamiento por la pena de su esposa, que se impone a la expresión del duelo propio.

En general, los hombres están más enfocados en resolver problemas que en expresar sentimientos, por lo que guardan sus emociones para sí, interiorizándolas, no gustándole compartirlas con los demás, y en caso de expresarlas suelen incluir rabia y/o culpa.

Uno de los grandes desafíos que tendrás en este camino, es entender y aceptar que la forma en cómo tu pareja vive el duelo es tan válida como la tuya, y que el hecho de no expresar su dolor como tú, no significa que no lo tenga, ya que puede ser incluso, su forma de intentar protegerte de lo que están viviendo.

ACTIVIDAD

Invita a tu pareja a conversar y proponle hacer una lista, en conjunto, de todas aquellas reacciones que ha tenido, y que te hayan hecho dudar de sus emociones. Conversa de tus inquietudes respecto a su rol, pregúntale sin juzgar, y abierta a entender que cada quien vive su duelo de manera particular.

¿Cómo afecta a hermanos y primos la no llegada?

Cuando existen niños que también esperaban el nacimiento de ese hijo o hija, lo queramos o no, sufren con la pérdida, en especial cuando tienen un fuerte vínculo con los padres que están viviendo un duelo por la pérdida de su bebé.

El estrés emocional que presentan los padres les dificulta, en ocasiones, prestar atención a los demás niños que están en su entorno. Para los progenitores es tan fuerte la pérdida, que tienden a estar más pendientes de su propio dolor, ignorando a sus otros hijos. La tristeza que sienten les hace olvidar la importancia de entregarles cariño a los menores, por lo que esta sensación de abandono se suma a las emociones propias del fallecimiento.

Para quienes han perdido a un hermano o a una hermana, la situación emocional que viven puede hacerse particularmente conflictiva sin un apoyo afectivo. Se genera en ellos una ambivalencia, que puede hacerles pensar que la alegría ya no volverá a sus casas, que no podrán hacer las cosas como antes, a pesar de que aún sienten muchos deseos de jugar y divertirse.

Su reacción dependerá de la edad, género, personalidad, cultura y religión de sus familiares. Los pequeños pueden sentir culpa por creerse causantes de la pérdida, debido a sus sentimientos de envidia ante la llegada de un nuevo niño o niña al hogar, y de rabia al ver que sus padres solo se preocupan del hijo o hija que viene en camino.



Es por ello que el diálogo entre los padres y sus hijos resulta imprescindible para tranquilizarlos y evitar que se alimenten determinados miedos o recelos ante la vida. Si los progenitores no cuentan transitoriamente con los suficientes recursos emocionales para hacerle frente, esta misión debe ser abordada por otro adulto significativo para el niño o niña, como abuelos, tíos, profesores, entrenadores, etc., quien pueda brindar instancias de apoyo, escucha activa y contención.

Es necesario responder honestamente a sus preguntas, con sencillez y sin mentiras, y hacerles partícipes de los rituales de despedida del bebé.

Existen diversas formas en que se puede hacer partícipe a un niño o niña, y prepararlo para lo que está por venir:

- Invítelo a escoger las flores.
- Permítale elegir alguna canción para escuchar en la ceremonia, si la hay.
- Puede hacer un dibujo para poner en la sepultura o columbario, o escribir una linda nota dirigida al bebé fallecido.



Prepararse para los aniversarios

Existen fechas en las cuales suele haber un incremento en el malestar y sufrimiento. Esto sucede, aunque no hayas tenido una pérdida reciente. Pueden haber pasado varios meses, incluso años, pero parece que el dolor se reactiva en los aniversarios. Por supuesto, si has enfrentado un fallecimiento reciente, el dolor y el sufrimiento pueden ser más intensos.

El aniversario de fallecimiento, Navidad, vacaciones, o cualquier momento significativo, provocará reveses incluso años más tarde, por lo que muchos dolientes podrían interpretar esta reacción como un retroceso o una vuelta atrás en el camino. Al dolor de esos días se suma el miedo a volver a sentirse desbordados, a perder el control de sus emociones y a sentir confusión por el proceso interno que tiene lugar. Sin embargo, se trata de una vivencia totalmente normal y esperable.

Para estas fechas es mejor prepararse emocionalmente, y pensar ¿cómo quisiera integrar su recuerdo en mi vida? Podría ser escribiéndole una carta, visitando el cementerio, prendiendo una vela en algún lugar especial o, reuniendo a la familia en su nombre.

Son muchas las formas de recordarlo y volver a releer ese capítulo de tu historia.



Si en algún momento la posibilidad de volver a embarazarte es una opción, deberás enfrentar algunas tareas:

Se debe trabajar el miedo a otro embarazo complejo

Vincularse con el bebé no nacido, separándolo del hijo o hija que no murió

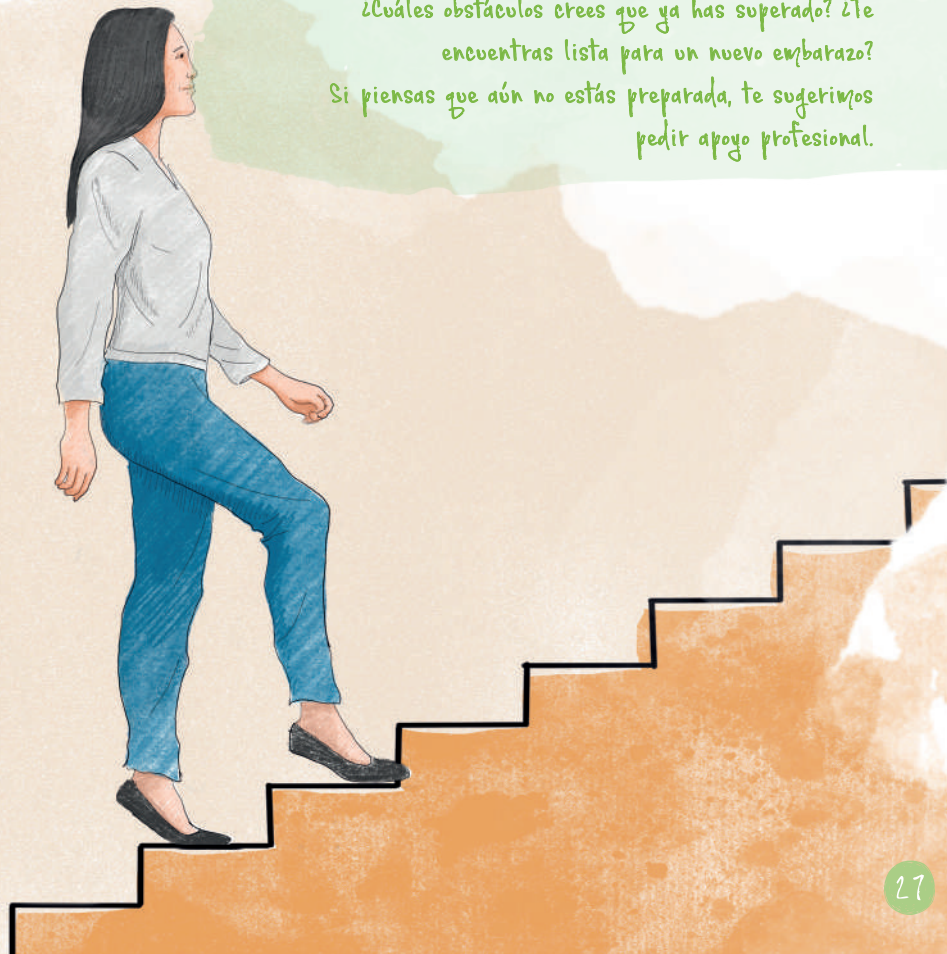
Trabajar el duelo de los padres por la pérdida personal que ha supuesto para ellos el fallecimiento de su hijo(a)

Trabajar la evitación del vínculo afectivo por temor a perder al bebé después

Superar la falta de voluntad para recuperarse de la pérdida por lealtad al bebé que murió

ACTIVIDAD

¿Cuáles obstáculos crees que ya has superado? ¿Te encuentras lista para un nuevo embarazo? Si piensas que aún no estás preparada, te sugerimos pedir apoyo profesional.





Este libro es una propuesta para ayudar a las madres que han enfrentado un fallecimiento neo o perinatal, para que puedan identificar sus emociones y saber cómo canalizarlas. Por lo general, ellas son quienes más sufren, y la falta de apoyo puede causarles daños emocionales e inseguridades que hacen más complejo el proceso de elaboración del duelo.

Como empresa que está presente en uno de los momentos más difíciles de la vida, como es la pérdida de un ser querido, nos hemos propuesto acompañar a quienes están viviendo un proceso de duelo, y ser facilitadores de instancias de recuperación y alivio frente al fallecimiento de una persona especial.

Es por ello que proponemos, a través de la comunicación, poder abordar el tema de la muerte por medio de actividades de arte terapia, las cuales ayudan de manera lúdica a la conexión y reparación de ciertos estados emocionales propios de este proceso.

