



La creación de recuerdos de un bebé que murió durante el embarazo o después del parto es doloroso y difícil. Puede facilitar el proceso de duelo por expresar sus sentimientos, hablar de su bebé, y la creación de tantos recuerdos como sea posible. Pregunte por los recuerdos tangibles, como un mechón de pelo, y huellas de manos, fotografías, ropa, cobija, los moldes de yeso de una mano o pie.

Recomendamos a los padres a tomar decisiones juntos sobre el entierro o la cremación de su bebé. Si usted tiene un funeral o servicio conmemorativo, puede escribir una carta de amor a su bebé o elegir poemas para ser leídos. También puede seleccionar un traje para que él o ella desgaste. Pregunte a otros miembros de la familia

para dar un juguete o un recuerdo a ser colocado en el ataúd con el bebé. Es muy importante para retrasar la ceremonia a fin de que la madre puede asistir. Además, algunas familias encuentran consuelo en la plantación de un árbol o un rosal como un monumento viva de su bebe.

Estos recuerdos pueden ser agridulce, pero a usted les ayudarán a crear y mantener un vínculo tangible a su bebé y, en última instancia, puede a usted confortar como usted llorar.



**P.O. Box 66492
Houston, TX 77266-6492**

**H.A.N.D line (832) 752-1919
www.hand.net**



Resolviendo Juntos Nuestro Luto

H.A.N.D. es un grupo de apoyo dirigido por padres para otros padres cuyos bebés hayan muerto en cualquier momento desde la concepción hasta la infancia. El proceso de luto es intensamente personal y a menudo prolongado. Las reuniones de H.A.N.D. son un camino seguro a través del difícil ajuste a la pérdida.

H.A.N.D. ayuda a los padres a asimilar los sentimientos de luto y aislamiento que acompaña la muerte del niño. Somos padres ayudando a otros padres.

H.A.N.D. busca:

- Prever entendimiento y apoyo a padres en luto compartiendo experiencias en reuniones mensuales.
- Proveer a las parejas la oportunidad de escuchar a otros padres y obtener entendimiento de las diferentes maneras en las cuales los hombres y las mujeres sufren el luto
- Ofreciendo una línea de ayuda por teléfono de padre-a-padre (en inglés)
- Proveyendo una biblioteca de libros en diferentes aspectos del luto
- Llevando a cabo un servicio conmemorativo anual
- Publicando un boletín cada trimestre.
- Mejorar el conocimiento y sensibilidad de la comunidad acerca de pérdida de embarazos y muerte de infante
- Publicando nuestras reuniones en medios locales y en el internet
- ofreciendo servicios a profesionales de la salud
- Proveer folletos de H.A.N.D., literatura relacionada al luto, y listas de recursos a los que cuidan en hospitales, oficinas de doctores y agencias en la comunidad
- Proveer literatura que puede ser compartida con las familias y apoyar recursos para ayudar a los padres en su luto

Reacciones

Durante su luto puede experimentar sentimientos, reacciones y condiciones difíciles como:

Furia, culpa y depresión que se podría expresar como:

- Tensión en su garganta o pecho
- Falta de fuerza
- Pérdida de apetito
- Insomnia
- Brazos y piernas pesadas

Pensamientos constantes acerca de su hijo como:

- Sueños vívidos de su bebé
- Imaginar que lo escuchas llorando
- Dificultad llevando a cabo actividades del diario vivir
- Irritabilidad, soledad y sentirse vacío
- Deseo de morir para estar con su hijo
- Malentendidos en su matrimonio. Padres y madres sufren de maneras diferentes porque se relacionan de maneras diferentes con su bebé.

Todas estas reacciones son normales.

También podría encontrarse con reacciones de otros que le desean bien pero no están seguros como reaccionar. Algunos quieren protegerlo y tomar decisiones por usted. Puede encontrarse con el "síndrome de hush" donde aquellos alrededor suyo no mencionan al bebé porque piensan que hablar de su hijo va a agravar o prolongar su pena.



Lo mejor que puede hacer es vivir su luto de forma abierta y mantener las vías de comunicación fluyendo. H.A.N.D. puede ayudarlo con esto.

Reuniones de Apoyo

H.A.N.D. Realiza tres reuniones de grupo mensuales dirigidas a brindar ayuda. Las reuniones son de 6:30-8:30 p.m el segundo domingo de cada mes, en la iglesia Presbiteriana de Spring Branch, ubicada en 1215 Campbell Road en Houston. Estas invitado y serás bienvenido a participar en una o en todas nuestras reuniones.

Para información adicional, por favor llama al (832) 752-1919 o visita nuestra página web en www.hand.net

Servicio Conmemorativo en Octubre

En observación de que Octubre es el mes de alerta de embarazo y pérdida de infantes, familias y amigos de H.A.N.D. sembraron un Roble en Bellaire Park en Octubre 29, 1989 como un conmemorativo viviente de nuestros bebés. Cada Octubre nos reunimos en Bellaire Park para un servicio especial en honor y memoria de ellos.