

SABIOS CONSEJOS DE MAMÁ A MAMÁ

Tal vez le han informado que va a perder a su bebé o ha sufrido la pérdida de un bebé. Sentimos su pérdida y el dolor que su familia esta experimentando. Deseamos dejarle saber que usted no esta sola. Nosotras somos un grupo de madres que desafortunadamente hemos tenido la misma experiencia. Como integrantes del Programa MADRE nos hemos reunido para compartir con usted nuestros mejores consejos en torno a la pérdida.

REACCIONES NATURALES QUE HEMOS EXPERIMENTADO

- Miedo
- Depreción/Tristeza
- Preocupación
- Culpa
- Desilución
- Pensamientos de suicidio
- Soledad
- Incredulidad
- Ansiedad
- Inquietud
- Coraje



LO QUE NOS AYUDO

- Buscando “el por que”
- Apoyo mutuo en la pareja
- No guardar sus sentimientos
- Buscar a alguien con quien hablar
- Aceptar y lidiar con la realidad
- Cada embarazo es unico y especial, sin embargo este bebe va a cambiar su vida
- Aprender a perdonarse asi misma y/o a los demas
- Estar consiente que no va tener las respuestas para todas sus preguntas, especialmente el “por que”
- Asistir a grupos de apoyo

Compartimos su sentir porque hemos pasado por lo mismo. ¡No estas sola!

Recuerda que eres una persona muy importante. ¡Cuidese!

Sinceramente,

Moms of DREAMS Program

WORDS OF WISDOM FROM SPECIAL MOMS WHO LOST A BABY

You may have been told that you will lose your baby, or you may have lost your baby. We are sorry for your loss and the pain that your family is experiencing. Please know that you are not alone. Sadly, we are a group of mothers who have been through the same experience. We came together as part of the MADRE Program to share with you our greatest words of wisdom around the loss.

NATURAL REACTIONS WE EXPERIENCED

- Fear
- Depression/sadness
- Concern
- Guilt
- Disappointment
- Thoughts of suicide
- Loneliness/Isolation
- Disbelief
- Anxiety
- Emotional restlessness
- Anger



WHAT HELPED US

- Looking for “The Why”
- Mutual support between partners
- Don’t keep your feelings to yourself
- Look for someone to talk to
- Accept and deal with the reality
- Each pregnancy is unique and special, however this baby is going to change your life
- Learn to forgive yourself and others
- Be aware that you may not have the answers to all of your questions, especially “why”
- Attending support groups

We share your pain because we have been through the same experience. You are not alone.

Remember that you are a very important person. Take care!

Sincerely,

Moms of DREAMS Program