

Reflexiones sobre el afrontamiento

Honra tus sentimientos. No importa cuán fuerte, indulgente, inteligente o moral creas que eras, puedes sorprenderte por la intensidad de tus emociones. La conmoción, la ira, el pensar en "¿qué pasa si?" E incluso los pensamientos de miedo, como el alivio de no tener el bebé o el deseo de venganza, pueden generarse a partir de su desconsolado ser.

Honra tus lágrimas. Justo cuando crees que has dejado de llorar, más recuerdos, pensamientos o nuevas facetas de tu pérdida traen nuevas lágrimas, a veces en los momentos más incómodos. Como todo lo que se ha tomado en contra de sus deseos, lleva tiempo darse cuenta de todo lo que ha perdido. Y cada nuevo descubrimiento trae más dolor.

Sentirse culpable es común. Sentir que ha abandonado a su bebé, le ha fallado o que está siendo castigado es algo común. Puede sentir culpa por sobrevivir o incluso prosperar, cuando su bebé está muerto.

Espere repetir y/o contradecirse. Es posible que desee que todos sepan lo que sucedió o que desee mantener en privado su pérdida. Si hablar ayuda, entonces habla. Estar involucrado con las personas de alguna manera ayudará a su recuperación, lo que le dará más confianza sobre su capacidad para continuar con su vida.

Comprenda que la pena tarda mucho más en resolverse de lo que la mayoría de las personas se dan cuenta. La pena es tanto física como emocional. Confía en ti mismo para saber por cuánto tiempo y de qué manera necesitas recuperarte. Considere cada tarea que complete, incluso si es tan simple como vestirse, un gran logro.

Palabras de los padres de Brief

Encounters:

Brief Encounters fue un lugar donde mi esposo y yo sentíamos que pertenecíamos después de que perdimos a nuestro hijo de siete semanas, Nikolas, a causa del Síndrome de Muerte Súbita Infantil. Cuando pierdes un hijo, todo tu mundo se detiene, pero el resto del mundo continúa y te sientes tan fuera de lugar. Brief Encounters es un lugar seguro para mostrar su dolor y vulnerabilidad con otros padres con pérdida.

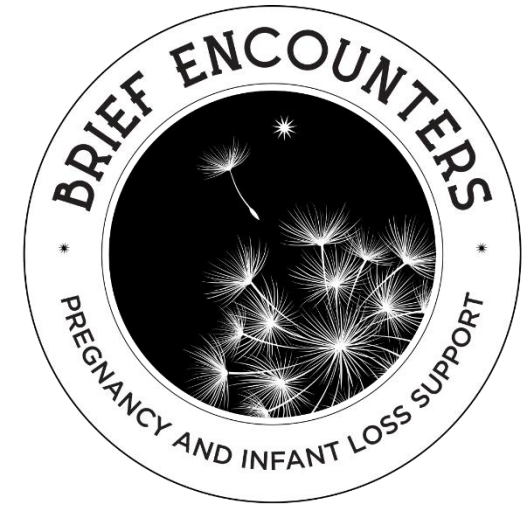
(Jinny)

Brief Encounters me ayudaron a sentirme menos solo. Escuchar las historias de otros padres me ayudó a comprender lo que estaba experimentando y me hizo saber que no estaba loco, que estaba llorando. *(Meagan)*

En Brief Encounters, a las personas que han perdido bebés al principio del embarazo no se les hace sentir que su pérdida es "menor que" aquellas cuyos bebés estaban más avanzados. No comparamos nuestro dolor, simplemente nos afligimos juntos y nos apoyamos mutuamente. *(Rachel)*

Brief Encounters me ayudaron a normalizar la confusión de emociones que sentí después de perder a nuestros gemelos. Como padre, era uno de los pocos lugares donde era aceptable hablar sobre mi pérdida y mi dolor. *(Eric)*

En Brief Encounters, siempre había alguien que QUERÍA saber acerca de mi bebé. Incluso hoy, años después, sé que tengo un lugar donde alguien escuchará su historia, dirá su nombre conmigo, pedirá ver su foto y me dirá cuán hermosa es. *(Shannon)*



2116 NE 18th Ave. Portland, OR 97212

Ofreciendo apoyo y comprensión a los padres en duelo de embarazo y pérdida infantil

Para obtener más información o si necesita hablar, llame a nuestra línea de mensajes:
(503) 334-2564
o visite nuestro sitio web:
briefencounters.org.

Este folleto puede ser reimpresso para uso no comercial de acuerdo con la declaración de la misión de Brief Encounters anteriormente.

Cada año en los Estados Unidos, casi un millón de familias experimentan un aborto espontáneo, muerte fetal o muerte infantil. Para las familias en duelo, ese número representa más que una estadística. Significa una profunda sensación de pérdida: sueños que nunca se realizarán y planes futuros que se terminan abruptamente.

El duelo es la forma en que vuelves a armar tu corazón después de que se ha roto.

Brief Encounters pueden ayudar. Somos personas como usted que han experimentado el dolor de perder un hijo. Sabemos sobre el arduo trabajo de luchar para recoger las piezas de los sueños destrozados. Hemos aprendido que los sentimientos no son correctos o incorrectos, malos o buenos, débiles o valientes. Descubrimos al hablar entre nosotros que todas las emociones que sentimos después de la muerte de nuestros bebés (tristeza, ira, vacío, culpa, frustración, autocompasión y depresión) son normales. Hemos luchado por aprender a ser pacientes y amables con nosotros mismos mientras el resto del mundo intenta apresurarnos hacia la recuperación. Y hemos aprendido que hacer el trabajo de duelo juntos es más efectivo y menos solitario.

El dolor es como estar en un camino desconocido sin un mapa. Puede que nunca hayas experimentado algo tan intenso. La pena puede ser aterradora. Puede pensar que se está volviendo loco, pero sus sentimientos son normales.

Reuniones

Las reuniones de Brief Encounters proporcionan un ambiente de apoyo, un lugar para aprender sobre el proceso de duelo y un lugar seguro para expresar sentimientos. Aquí, los padres pueden hablar sobre su pérdida con otros que no cambie de tema o se sienta incómodo con las lágrimas. Como uno de los padres compartió: "La comunidad que encontré a través de Brief Encounters me hizo saber que no estaba sola en mi dolor. Durante unas pocas horas al mes, mi experiencia se sintió normal". Debido a que los miembros del grupo se encuentran en diferentes etapas de duelo, existe la oportunidad de aprender cómo otros han enfrentado la pérdida y comenzar a tener esperanza en el futuro. Las reuniones de Brief Encounters están dirigidas por facilitadores capacitados que guían las sesiones. Después de palabras de bienvenida y presentaciones, los participantes discuten aspectos del dolor que surgen en su vida diaria. Los que no se sienten cómodos hablando son libres de pasar.

Ofrecemos tres tipos de reuniones: una para padres que han experimentado una pérdida en cualquier momento durante el embarazo o cuyos bebés murieron después de llegar a casa, otra para aquellos que han finalizado un embarazo deseado por razones médicas y una tercera para padres que están pasando o considerando un embarazo posterior después de la pérdida. Si necesita traductor, hay la posibilidad de tener intérpretes disponibles. Para conocer los horarios y la información de las reuniones, visite nuestro sitio web: briefencounters.org.

Boletín mensual

Aquí encontrará recursos adicionales, historias de otros padres desconsolados y actualizaciones sobre eventos. Regístrese para recibir nuestro boletín en briefencounters.org.

Sitio web

Nuestro sitio web ofrece información sobre reuniones y otros eventos. Allí puedes leer versiones digitales de nuestros boletines actuales y pasados. Bajo la pestaña de recursos, encontrará referencias de consejeros, libros útiles, enlaces para padres en duelo y profesionales de la medicina, recursos de lactancia y fuentes para recuerdos de joyería.

Soporte telefónico

Necesita hablar? Los padres en duelo están disponibles para proporcionar apoyo telefónico entre reuniones. Llame a nuestra línea de mensajes para obtener ayuda: (503) 334-2564.

Referencias de Consejeros

Las referencias para consejeros con experiencia en las áreas de embarazo / pérdida infantil e infertilidad están disponibles en nuestro sitio web y en nuestro boletín mensual.

Biblioteca

Nuestra biblioteca contiene muchos libros que hemos encontrado útiles en nuestra búsqueda para entender lo que ha sucedido en nuestras vidas desde la muerte de nuestros bebés. Estos libros están disponibles a la salida en las reuniones.

Grupos de Facebook

Tenemos dos grupos cerrados en FB: Brief Encounters Pregnancy/Infant Loss Support y Brief Encounters: Parenting After Loss. Los padres en duelo son bienvenidos a enviar una solicitud para unirse. Compruebe su carpeta de mensajes en FB para obtener una respuesta de un asesor después de enviar su solicitud.

Apoyo financiero

Somos apoyados a través de donaciones y administrados por voluntarios. Todas las reuniones son gratis. Los regalos de amor dados en memoria de nuestros hijos son reconocidos en los boletines mensuales.

Brief Encounters Es una organización sin fines de lucro reconocida como exenta de impuestos bajo la Sección 501(c)(3) del Código del IRS, Identificación Federal # 45-4822283.