



NAVEGUEMOS DESPUÉS DEL

SIDS

SÍNDROME DE MUERTE
SÚBITA DEL LACTANTE



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

CONTENIDOS

UNA CARTA DEL CONDADO DE LOS ÁNGELES	03
INTRODUCCIÓN	04
CITAS ÚTILES	05
DEFINIENDO SMSL	06
DUELO	10
PREGUNTAS COMUNES	17
OTRAS PERSONAS AFECTADAS	23
RECURSOS	27
DIARIO	35
REFERENCIAS	48



UNA CARTA DEL DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE LOS ÁNGELES

No hay palabras que puedan expresar plenamente el dolor y la angustia de perder a un hijo. El Programa de **Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SMSL) del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles** desea expresar su más sentido pésame por lo que está pasando. Es una pérdida que nadie espera. La naturaleza repentina e inesperada del SMSL deja muchas preguntas sin respuesta. Sus sentimientos de tristeza, confusión, ira y/o entumecimiento son válidos y compartidos por otras personas que recorren este difícil camino.

Durante este profundo dolor, no está solo/a. Al igual que usted, otros padres han enfrentado esta pérdida inimaginable. Sin embargo, debido a la singularidad de cada uno, nadie sabrá realmente la profundidad de su experiencia, y lo más cerca que podemos estar de su comprensión es una comunidad que tiene una pérdida similar. Le invitamos a buscar apoyo, ya sea a través de asesoramiento, grupos de apoyo o (entre) seres queridos de confianza. Hablar de su bebé y expresar sus emociones son parte de un viaje de sanación. Cuando esté listo/a, revise los recursos e información adjuntos sobre el SMSL.

Recuerde, el SMSL ocurre sin previo aviso y sin culpa. Usted hizo todo lo que pudo para proteger y amar a su hijo/a. El amor que tiene por su bebé continúa existiendo, incluso en su ausencia, y honrar ese amor puede traer pequeños pasos hacia la sanación.



INTRODUCCIÓN

Este libro electrónico ha sido creado para acompañarlo/a en este camino, brindándole un espacio de compasión y para ofrecerle consuelo ante esta profunda pérdida.

En estas páginas, encontrará orientación amable e ideas de apoyo extraídas de profesionales, otros padres en duelo y recursos dedicados a ayudarle a encontrar consuelo.

Ninguna palabra puede reemplazar lo que ha perdido, esperamos que este libro pueda servir como una pequeña luz en su camino hacia la sanación, un recurso que reconozca su dolor, respete su experiencia y sirva como un recordatorio de que no está solo en su dolor.



CITAS

Estas citas pueden proporcionar algo de consuelo. Estas palabras pueden ofrecer consuelo, comprensión y apoyo en este difícil camino.

"He aprendido que el dolor es en realidad es sólo amor. Es todo el amor que quieres dar pero no puedes. Todo ese amor no gastado se acumula en las comisuras de tus ojos, en el nudo de tu garganta y en la parte hueca de tu pecho. El dolor es simplemente amor sin un lugar adonde ir." — Jamie Anderson

"No hay huella tan pequeña que no deje una marca en este mundo."

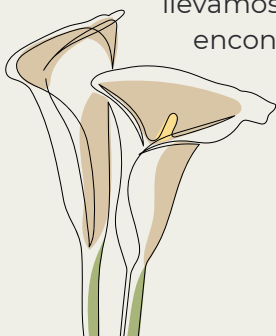
"Es posible que su hijo haya estado aquí por un momento, pero su recuerdo vivirá para siempre en su corazón."

"El duelo nunca termina... pero cambia. Es un pasaje, no un lugar para quedarse. El duelo no es un signo de debilidad, ni una falta de fe... es el precio del amor."

"Cuando pierdes a alguien que amas, ganas un ángel que conoces."

"No importa lo breve que sea una vida, el impacto del amor de un niño deja una marca indeleble en nuestros corazones."

"Aunque tal vez nunca entendamos por qué, siempre llevamos el amor y los recuerdos con nosotros y encontramos nuevas formas de honrarlos."



DEFINICIÓN DE SMSL



¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE MUERTE SÚBITA DEL LACTANTE (SMSL)?

El SMSL es la muerte repentina e inesperada de un bebé que parece perfectamente sano. Incluso después de una autopsia, el motivo de la muerte del bebé sigue sin explicarse.

El SMSL ocurre de manera repentina y silenciosa. El bebé es acostado para dormir durante la noche o la siesta y, al revisarlo, se descubre que ha fallecido mientras dormía.

La mayoría de los bebés no presentan signos de enfermedad grave antes de morir por SMSL. Algunos bebés pueden tener un resfriado leve u otra enfermedad leve. La autopsia puede encontrar pequeñas roturas en los vasos sanguíneos de los pulmones o cierta inflamación de las vías respiratorias. Ninguna de estas cosas explicaría la muerte.

El SMSL es la principal causa de fallecimiento en bebés de entre un mes y un año de edad. La mayoría de los casos ocurren en bebés de entre 2 y 4 meses. Cada año, miles de bebés en los Estados Unidos pierden la vida a causa del SMSL. Este síndrome afecta a familias de todos los niveles sociales, económicos y étnicos, y ocurre en diversas partes del mundo.



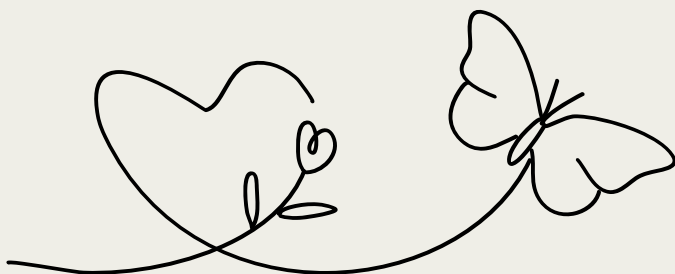
¿QUÉ CAUSA EL SMSL?

La causa exacta del SMSL sigue siendo desconocida. Actualmente, se están llevando a cabo numerosas investigaciones en las que los científicos estudian el funcionamiento del cerebro, el corazón y los pulmones de los bebés. También analizan los patrones de respiración y sueño, así como los resultados de autopsias y otros factores relacionados.

El SMSL es una causa natural de muerte.

- El SMSL no se debe a infecciones.
- No es causado por las vacunas.
- El SMSL no es contagioso.
- No es hereditario

Los investigadores comienzan a pensar que el SMSL podría estar relacionado con la manera en que los bebés respiran mientras duermen. Sin embargo, aún no se entiende completamente la causa ni el mecanismo por el cual los bebés fallecen debido al SMSL. Actualmente, no existe una forma de predecir o prevenir el SMSL.



DATOS SOBRE EL SMSL

EL SMSL ES ...

- La segunda causa principal de muerte en bebés de entre un mes y un año de edad en California. La mayoría de estos bebés mueren por SMSL durante los primeros cinco meses de vida.
- En el estado, cerca de doscientos bebés mueren anualmente debido a esto.
- Una causa de muerte súbita en bebés que puede afectar a cualquier familia, sin importar su raza, origen étnico, ingresos o antecedentes.
- Un trastorno médico reconocido. Nadie puede predecir qué bebés morirán por SMSL.
- Repentino y silencioso: el bebé parecía sano.
- Estacional. En California, la mayoría de las muertes por SMSL ocurren entre los meses de octubre y marzo.
- una muerte a menudo asociada al sueño y sin signos de sufrimiento o llanto.
- lo que a veces se llama "muerte de cuna" porque los bebés que mueren de SMSL a menudo se encuentran en la cuna.
- una muerte infantil que deja preguntas sin respuesta, provocando un intenso dolor a padres y familias.

EL SMSL NO ES ...

- Una nueva enfermedad. Se han observado referencias que se remontan al 950 A.C.
- Causada por las vacunas contra la difteria, tos ferina, tétanos (DPT) u otras inmunizaciones.
- Causada por vómitos y asfixia o por enfermedades menores como resfriados o infecciones.
- Sufocación.
- Causada por las cunas.
- Contagioso o hereditario.
- Abuso o negligencia infantil.
- La causa de cada muerte infantil inesperada.



Duelo

• • O • •



¿QUÉ ES EL DUELO?

No hay una manera correcta o incorrecta de sentir. El proceso de duelo es único para cada persona, y es esencial encontrar el apoyo adecuado. Converse con su proveedor de atención médica sobre cómo se siente y sobre qué tipo de apoyo podría ser el mejor para usted.

El duelo se vive de forma diferente en cada persona. No hay reglas sobre cómo debe sentirse o comportarse.

Usted y su pareja pueden experimentar el dolor de diferentes maneras. Factores como el género, la cultura, la personalidad y la perspectiva influyen en cómo se vive el duelo.

El duelo puede manifestarse inmediatamente después de la pérdida de su bebé, pero también puede surgir más tarde. Algunos padres comentan que el dolor varía en intensidad en diferentes momentos. Para muchos, la muerte de su bebé trae un dolor inesperado, profundo, intenso, abrumador y, a menudo, duradero.

Intente expresar sus pensamientos y sentimientos, así como compartir cómo le gustaría recordar a su bebé. Practiquen la paciencia y el cariño entre ustedes. Es importante hablar mutuamente, ya que el duelo puede impactar las relaciones.



SEÑALES DE DUELO

A algunas personas les resulta fácil expresar sus sentimientos y pedirle apoyo a otros. Algunas personas pueden resistirse más a hablar y pueden querer mantener su dolor en privado. Los sentimientos fuertes son muy comunes.

Algunos señales del duelo pueden incluir:

- llanto y tristeza
- ira, ansiedad o culpa
- sentirse entumecido o incapaz de disfrutar las cosas como lo hacía habitualmente
- problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido
- cambios en sus hábitos alimentarios (aumento de alimentos poco saludables o falta de apetito)
- tener problemas para concentrarse o tomar decisiones
- sentirse enfermo o tenso

Es importante reconocer la diferencia entre el duelo, la depresión y el trastorno de estrés postraumático (TEPT) tras una pérdida significativa. Los síntomas pueden ser muy similares, lo que a veces hace difícil distinguirlos. Si le resulta difícil manejar su vida diaria, tiene pensamientos de autolesión o si los síntomas del duelo empeoran, busque el apoyo de su proveedor de atención médica.



¿CUÁNTO TIEMPO PUEDE DURAR EL DUELO?

Cada persona es única, y no hay un "tiempo correcto" para el duelo. A veces, puede parecer que nunca volverá a sentirse "normal". Muchos padres comentan que el duelo es algo que dura toda la vida, pero aprenden a enfrentarlo con el tiempo. Algunos incluso experimentan sentimientos de culpa cuando vuelven a experimentar momentos de felicidad en la vida.

En ocasiones, los padres recuerdan muchos altibajos antes de empezar a disfrutar de la vida nuevamente.

A veces esto significa crear una nueva "normalidad". Es importante darse el tiempo y el espacio para sentir el duelo y encontrar el apoyo necesario.

TU DOLOR ES TAN ÚNICO COMO TÚ.

LAS PERSONAS EN DUELO ATRAVIESAN MUCHOS SENTIMIENTOS DIFÍCILES.

Cuando el shock y el entumecimiento comienzan a disminuir, es posible que experimente depresión. Esto puede ser provocado por comentarios inapropiados o bien intencionados de personas que no comprenden el SMSL. Es común enfrentar momentos difíciles en fechas o días especiales, como el aniversario de la muerte de su bebé. En estos momentos, hablar con otro padre o madre que haya vivido el SMSL o con una enfermera de salud pública que entienda el síndrome puede ser de gran ayuda.

Puede que le resulte difícil concentrarse, leer, escribir o tomar decisiones. Es posible que experimente mareos o dolores de cabeza y se preocupe por estar perdiendo la razón. Todos estos sentimientos son comunes en el duelo. También puede tener dificultades para dormir, y las pesadillas pueden repetirse.

Es posible que se sienta extremadamente cansado/a, incluso después de dormir, como si siempre estuviera agotado/a.

Podría tener problemas musculares u otros síntomas físicos, especialmente alrededor del corazón o el estómago. La pérdida de apetito es normal, al igual que sentir “nudos” por dentro. Es posible que le duelan los brazos al desear sostener a su bebé.



LAS PERSONAS EN DUELO EXPERIMENTAN MUCHOS SENTIMIENTOS DIFÍCILES.

Es posible que sienta la necesidad de escapar o que tenga miedo de estar solo. Puede que le preocupe que usted o sus seres queridos estén en peligro. Si tiene otros hijos, es común sentirse abrumado por el temor por su seguridad, al mismo tiempo que podría no querer asumir toda la responsabilidad de cuidarlos. Es posible que se sienta irritado o impaciente con su comportamiento.

Puede buscar apoyo de su familia y amigos, pero a la vez, esa ayuda podría incomodarlo. Si sus amigos y vecinos no conocen el SMSL, podrían decir algo inapropiado.

En algunos momentos, su dolor puede sentirse insoportable, y tal vez sienta que no puede continuar. En ese caso, **llame a su grupo local de SMSL o al programa SMSL del condado de Los Ángeles para obtener apoyo.**



ETAPAS DEL CICLO DEL DUELO

Un marco para describir respuestas emocionales y psicológicas ante una pérdida o cambio significativo.

NEGACIÓN

Un individuo puede tener sentimientos iniciales de conmoción, incredulidad, entumecimiento y dificultad para aceptar la realidad de la pérdida o el cambio.



ENOJO

A medida que la realidad se impone, los sentimientos pueden convertirse en ira, frustración o impotencia. Uno puede sentir una sensación de injusticia y culparse a sí mismo o a los demás.



NEGOCIACIÓN

En un esfuerzo por recuperar el control de la situación, intento negociar con un poder superior u otras personas, e incluso buscar maneras de deshacer la pérdida



DEPRESIÓN

Pueden aparecer sentimientos de tristeza,desesperación, vacío y soledad al aceptar la realidad.



ACEPTACIÓN

Uno comienza a aceptar la pérdida y busca una manera de seguir adelante, haciendo planes para el futuro y encontrando un nuevo propósito en la vida.



PREGUNTAS COMUNES

— • • 0 • • —



PREGUNTAS COMUNES

ME SIENTO TAN CULPABLE Y ENOJADA/O AL MISMO TIEMPO. ¿ALGUIEN TUVO LA CULPA?

Nadie es responsable del SMSL. Es común que casi todos los padres o cuidadores sientan culpa por la muerte de su bebé, hasta que comienzan a entender los hechos sobre el SMSL. En ocasiones, los padres se culpan mutuamente, o las familias culpan al cuidador o al médico que aseguró que el bebé estaba sano.

Es fundamental comprender que:

- Nadie puede saber de antemano si un bebé morirá de SMSL.
- Nadie puede evitar que ocurra el SMSL.

Nada de lo que hizo causó la muerte del bebé. Nada de lo que pudiera haber hecho habría evitado lo sucedido.



PREGUNTAS COMUNES

¿SUFRIÓ NUESTRA/O BEBÉ?

El SMSL ocurre de manera repentina y en su totalidad. Es posible que el bebé se mueva ligeramente en los últimos momentos, lo que podría explicar las mantas arrugadas o las posiciones inusuales en las que a veces se encuentran. Los bebés no lloran ni muestran signos de haber sido perturbados mientras duermen. Simplemente dejan de respirar y fallecen en paz.

¿PODRÍA EL BEBÉ HABER VOMITADO Y HABERSE AHOGADO?

El SMSL no es causado por vómitos o asfixia. A veces se puede encontrar leche o espuma teñida de sangre alrededor de la boca, la nariz o la ropa de cama del bebé, pero esto ocurre después de que el bebé ha fallecido. Las autopsias muestran que las vías respiratorias no estaban bloqueadas por este líquido.



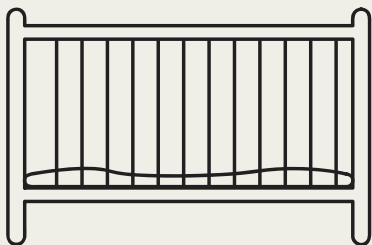
PREGUNTAS COMUNES

ESCUCHÉ QUE LAS RECOMENDACIONES PARA DORMIR BOCA ARRIBA PODRÍAN HABER EVITADO QUE MI BEBÉ MURIERA DE SMSL. ¿ES ESTO CIERTO?

No hay manera de prevenir una muerte por SMSL. Los investigadores han aprendido que los padres pueden reducir el riesgo de SMSL colocando a los bebés a dormir boca arriba, evitando el humo del cigarrillo, amamantándolos, no dejando que sus bebés tengan demasiado calor, manteniendo mantas y almohadas suaves fuera de la cuna y no durmiendo en la misma cama con su bebé.

Dormir boca abajo, la exposición al humo del cigarrillo, abrigarse demasiado, entre otros, son factores de riesgo del SMSL, pero no son la causa directa. Al evitar estos factores, los padres han logrado reducir considerablemente el número de bebés que mueren a causa del SMSL. Sin embargo, aún hay bebés que fallecen por SMSL, incluso aquellos que han evitado estos factores de riesgo. No sabemos por qué sucede esto.

Las investigaciones actuales están explorando por qué estos factores de riesgo aumentan la probabilidad de SMSL; esto llevará a descubrir las causas. Por ahora, no hay nada que un padre pudiera haber hecho para evitar que su bebé muriera de SMSL. Los padres solo pueden reducir el riesgo.



PREGUNTAS COMUNES

¿EL SIDS ES CONTAGIOSO?

¿NUESTROS HIJOS MAYORES TAMBIÉN PODRÍAN TENERLO?

El SMSL no es contagioso. No se puede transmitir de persona a persona. No hay por qué tener miedo de tocar la ropa, la ropa de cama o los muebles del bebé que murió a causa del SMSL. El SMSL sólo afecta a bebés de hasta **un año de edad**. Los niños mayores no mueren de SMSL.

NUESTRO BEBÉ ACABABA DE RECIBIR LA VACUNA DTP.

¿EL SMSL ES CAUSADO POR LA DTP?

El SMSL no es causado por la vacuna DTP ni por ninguna otra vacuna. Esto lo han demostrado varios estudios. El SMSL ocurre en bebés que nunca han recibido vacunas de ningún tipo. El SMSL ocurre al mismo ritmo en países donde la DTP se administra a una edad más avanzada o no se administra en absoluto.

MI BEBÉ PARECÍA MUY MAGULLADO. ¿PODRÍA EL SMSL HABER SIDO CAUSADO POR ABUSO INFANTIL?

El SMSL no es causado por abuso o negligencia infantil. En ocasiones, una muerte por SMSL puede no ser descubierta hasta algunas horas después. Los cambios que ocurren en el cuerpo del bebé tras la muerte pueden hacer que parezca que el bebé resultó herido. Sin embargo, es importante que todos—la policía, los paramédicos, los padres y los cuidadores—reconozcan que estos cambios posteriores a la muerte son normales.



PREGUNTAS COMUNES

¿HABRÍA AYUDADO SI NUESTRO BEBÉ HUBIERA SIDO AMAMANTADO?

Aunque la lactancia materna no previene el SMSL, se ha demostrado que reduce significativamente el riesgo. El SMSL ha ocurrido a lo largo de toda la historia registrada, incluso cuando casi todos los bebés eran amamantados. El SMSL ocurre tanto en bebés amamantados como en los alimentados con biberón.

¿QUÉ PASA CON LOS BEBÉS QUE PODRÍAMOS TENER EN EL FUTURO?

El SMSL no es hereditario. La mayoría de los futuros bebés (más de 999 de cada 1000) no morirán de SMSL. Puede obtener más información sobre el tema hablando con su médico o llamando al Programa SMSL de California.



OTRAS PERSONAS AFECTADAS

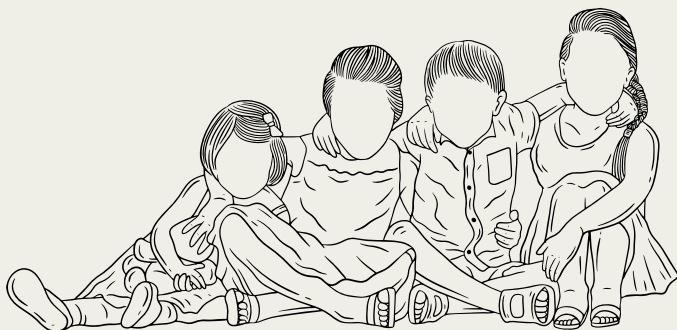


LOS HERMANOS Y HERMANAS TAMBIÉN SE VERÁN PROFUNDAMENTE AFECTADOS POR LA MUERTE DEL BEBÉ.

Los niños más pequeños necesitan amor y cariño. Pueden tener pensamientos muy aterradores que no pueden expresar, como: "¿Causé la muerte del bebé?", "¿Moriré yo también?", "¿Morirán mamá y papá?", o "¿Quién cuidará de mí ahora?". Es posible que se aferren a sus padres o hagan otras cosas para llamar la atención. Es fundamental que sepan que son amados y que están seguros.

Los hermanos y hermanas mayores vivirán su duelo de manera diferente, según sus edades y experiencias previas. A veces pueden sentirse culpables, pensando que pudieron haber causado la muerte del bebé. Pueden estar muy tristes o, por el contrario, no mostrar sus sentimientos.

Es importante hablarles de manera apropiada para su edad, contándoles todo lo que puedan entender sobre la muerte. Ser abierto y dispuesto a hablar sobre pensamientos y sentimientos es una buena manera de apoyarles.



LOS HERMANOS Y HERMANAS TAMBIÉN SE VERÁN PROFUNDAMENTE AFECTADOS POR LA MUERTE DEL BEBÉ.

A medida que los adultos hablen libremente, los niños podrán hablar mejor sobre cómo se sienten. Se sentirán libres de hacer preguntas sobre la muerte. Lo mejor es hablar claramente sobre la muerte del bebé, ya que los niños pueden preocuparse y confundirse ante afirmaciones como: “El bebé se fue” o “El bebé duerme en paz”. Es importante explicar que el SMSL le ocurre sólo a los bebés y no a los niños mayores ni a los adultos.

Muchos niños han sido fuentes de fortaleza para sus familias. Han escrito poesía y a menudo muestran una fe y una comprensión asombrosas del patrón de la vida y la muerte. También pueden mostrar su tristeza de otras maneras. Es posible que tengan pesadillas, mojen la cama o pasen momentos difíciles en la escuela. Un médico o consejero puede tener buenas ideas para ayudar a los niños en este momento difícil.

Incluso años después de la muerte del bebé, los niños necesitarán hablar sobre lo sucedido. A medida que crezcan y tengan nuevas preguntas, necesitarán más información.



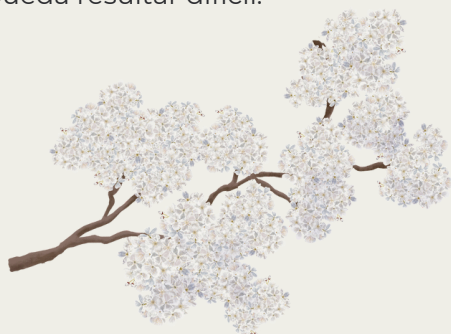
A VECES, EL BEBÉ ESTÁ CON OTRA PERSONA QUE LO CUIDA CUANDO OCURRE EL SMSL.

Es importante que esa persona también obtenga ayuda y apoyo. Los grupos de SMSL tienen voluntarios que pueden brindar ese tipo de ayuda. La literatura y el asesoramiento pueden ser muy tranquilizadores para cualquiera que esté pasando por esto.

CADA UNO ATRAVIESA SU DUELO DE DIFERENTES MANERAS.

Es posible que algunas personas necesiten “hablar” sobre su dolor, mientras que otras prefieren guardar sus sentimientos para sí mismas. Algunos padres pueden incluso asumir más trabajo para distraerse y no pensar constantemente en la pérdida. También hay quienes encuentran difícil pedir ayuda y apoyo a los demás.

A menudo, la pérdida del bebé es la primera pérdida que sufre cualquiera de los padres. El duelo es muy intenso y la experiencia de cada persona es diferente. Esto puede causar tensión y una sensación de estar solo. Puede ser una lucha encontrar maneras de entenderse y apoyarse mutuamente. Es útil poder hablar abiertamente sobre los sentimientos, aunque eso pueda resultar difícil.



RECURSOS

• • 0 • •



HABLANDO CON OTROS

Explicar el SMSL a los demás puede ser increíblemente difícil. Una opción puede ser que un amigo cercano o un familiar brinde información a otras personas por usted. Este tiempo también se puede utilizar para educar a otros, ya que existen ideas erróneas sobre el SMSL.

Aquí hay algunos consejos que puede considerar:

- **Establecer límites:** está bien decidir cuánto quiere compartir y con quién.
- **Educar con delicadeza:** Es posible que muchas personas no entiendan el SMSL. Compartir información objetiva puede ayudar a reducir el estigma o las ideas erróneas.
- **Expresar sus necesidades:** dejar que otros sepan cómo pueden apoyarle, ya sea que necesite que alguien le escuche o simplemente reconozca su pérdida.

Recuerde: usted no hizo nada malo. El SMSL es inesperado y a veces inexplicable.



MI HISTORIA

Mi nombre es Rachel Strickland y perdí a mi hijo Hayden a causa del SMSL el 27 de septiembre de 2003. Sé lo difícil que es estar en la situación en la que se encuentra hoy. Recuerdo la sensación de estar perdida, asustada, enojada y vacía. Poder platicar con otro padre que había perdido a un hijo fue una de las mejores cosas en mi proceso de sanación.

Mi esposo Shawn encontró a Hayden en su cuna esa fatídica noche y recuerdo esa noche como si fuera ayer. No puedo prometerle una vida feliz para siempre, pero puedo decirle que podrá respirar un poco mejor a medida que pasa cada minuto, hora y día.

Esto es lo que yo llamo mi “nueva normalidad”; La vida tal como la conocíamos y ahora la conoce, se acabó y nunca volverá a ser la misma. Espero que cuando sienta la fuerza para hacerlo, se acerque a mí. Si tiene preguntas, quiere alguien con quien llorar o enojarse, estoy aquí para usted. No dude en enviarme un correo electrónico, llamarme o enviarme un mensaje de texto en cualquier momento.

En su nombre,

Rachel Strickland
714-305-0421
rstrickland41@gmail.com



¿DÓNDE PUEDO LLAMAR PARA OBTENER LA AYUDA Y LA INFORMACIÓN QUE NECESITO?

El Programa SIDS de California puede ayudar a:

- Conectarlo con su grupo de apoyo local de SMSL o con su enfermera de salud pública local.
- Responder las preguntas que pueda tener.
- Ayudarle con folletos y panfletos útiles.



RECURSOS DE ASESORAMIENTO Y SALUD MENTAL

Buscar consejería puede proporcionar un apoyo crucial para atravesar el duelo y otros sentimientos. Un consejero puede ofrecer estrategias para afrontar, un espacio seguro para procesar las emociones y ayudar a encontrar un camino hacia la sanación.

Línea de duelo sel SMSL las 24 horas, los 7 días de la semana:

- 1-800-221-7437

Grupo de Apoyo Virtual Regreso Return to Zero: H.O.P.E.

- <https://rtzhope.org/>

Grupo de Apoyo Empty Cradle

- <https://www.emptycradle.org/support-meetings>

Salud Mental del Condado de Los Ángeles

- Ayuda 24/7 : Línea de ayuda de LACDMH (800) 854-7771
- <https://dmh.lacounty.gov/resources/grief-loss/>

Kaiser Permanente

- <https://meetmonarch.com/therapists/grief-kaiser-permanente/california>

Centro de Apoyo Our House Grief

- <https://www.ourhouse-grief.org/groups-at-our-centers/>

Apoyo en Línea del Grupo de Apoyo de Pregnancy and Infant Loss (PSI)

- <https://www.postpartum.net/group/pregnancy-and-infant-loss-support-for-parents/>



RECURSOS DE CONSEJERÍA Y SALUD MENTAL CONT...

Salud Mental Materna Ahora - Apoyo a los Padres

- Llame o envíe un mensaje de texto al 1-888-823-7262
- <https://www.maternalmentalhealthnow.org/sana/>

El Grupo de Duelo Infantil Corazones Sanadores:

- healinghearts@cribsforkids.org
- <https://www.facebook.com/groups/healingheartsinfantbereavement/>



GRUPOS DE APOYO PRESENCIALES

Little Angel of White Memorial

- <https://www.facebook.com/littleangelesofwhitememorial/>

Compassionate Friends

- <https://www.facebook.com/compassionatefriendsla/>
- <https://www.compassionatefriends.org/find-support/chapters/chapter-locator>



RECURSOS

California State Department of Public Health, SIDS program:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DMCAH/SIDS/Pages/default.aspx>

PRUEBAS GENETICAS

Las pruebas genéticas pueden proporcionar respuestas en algunas situaciones, como identificar vulnerabilidades genéticas, comprender las condiciones subyacentes, conocer los antecedentes familiares, avanzar en la investigación y realizar una evaluación de riesgos personalizada.

Los siguientes son recursos que le ayudarán a obtener más información:

- **Programa Roberts Program at Boston Children's Hospital**
 - robertsprogram@childrens.harvard.edu
- **Programa de cardiogenómica en Children's Hospital Los Ángeles**
 - 323-361-2461
- **Fundación Aeron**
 - info@aeronsfoundation.org

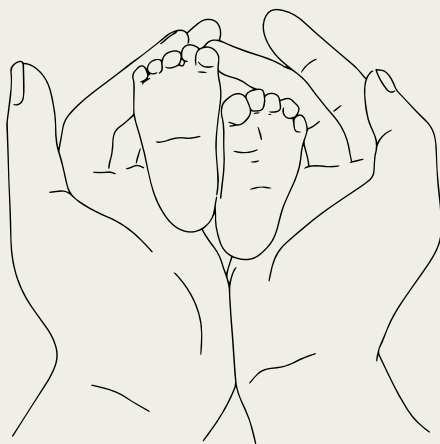


MANERAS DE RECORDAR A TU BEBÉ

You will always be reminded of the baby that died and wonder what they would have been like if they had lived.

Algunas cosas que pueden ayudar son:

- Coleccionar cosas que le recuerden a su bebé
- Organizar un funeral para su bebé
- Escribe tus pensamientos y sentimientos en un diario
- Encender una vela
- Plantar un pequeño arbusto en una maceta para honrar a su bebé
- Elegir un símbolo para recordar a su bebé, como un pájaro o una mariposa, que se sienta estrechamente conectado con usted cuando lo vea.
- Mandar a hacer una pieza de joyería con las iniciales o la piedra de nacimiento de su bebé



DIARIO

• • 0 • •



DIARIO

Llevar un diario puede ser una herramienta poderosa para sanar y procesar el duelo. A continuación se ofrecen algunas indicaciones que le ayudarán a empezar.

- Describa sus sentimientos hoy. ¿Cómo han cambiado desde su pérdida?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que le gustaría poder decirle a su hijo ahora mismo? Escríble una carta.
- Describa un momento simple que, mirando hacia atrás, significa mucho más ahora.
- Enumere tres cosas o personas que lo hayan apoyado en este momento difícil.
- ¿Cómo han ayudado? ¿Cuál es una promesa que le gustaría cumplir en memoria de su hijo?

Recuerde, no existe una forma correcta o incorrecta de escribir en su diario. Es un espacio para que sienta, reflexione y honre su camino. Sea amable consigo mismo. 💜



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

DIARIO

[illegible]

DIARIO

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

DIARIO

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

DIARIO

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

DIARIO

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

DIARIO

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

DIARIO

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

DIARIO

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

DIARIO

[illegible]

DIARIO

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

DIARIO

[illegible]

REFERENCIAS

- California Department of Public Health/California AIDS Program. *Facts and Feelings*. California Department of Public Health, Maternal, Child and Adolescent Health Branch © 2001
- Queensland Health
www.health.qld.gov.au/qcg
- Queensland Grief Counseling and Support
<https://www.qld.gov.au/health/support/loss/coping>

