

## Recursos de Duelo

**Halifax Health  
Hospice of Volusia/Flagler**  
Bereavement Department  
Volusia/Flagler  
386-322-4738  
1-800-272-2717

**The Lawrence E. Whelan  
Begin Again Children's Grief  
Center**  
East Volusia/Flagler  
386-258-5100  
West Volusia  
386-822-4852

**The TEARS Foundation**  
Pregnancy/infant/baby loss  
Parent Support Group  
Daytona Beach  
386-490-2234

**Vitas Innovative Hospice Care**  
Bereavement Department  
Volusia/Flagler  
386-366-6129

## Sitios de Internet para Sobrellevar el Duelo

[www.compassionatefriends.org](http://www.compassionatefriends.org)  
[www.firstcandle.org/grieving-families](http://www.firstcandle.org/grieving-families)  
[www.october15th.com](http://www.october15th.com)  
[www.thetearsfoundation.org](http://www.thetearsfoundation.org)  
[www.vitas.com](http://www.vitas.com)  
[www.hovf.org](http://www.hovf.org)

## Cuándo Llamar

Si usted ha experimentado la pérdida de un bebé durante el embarazo, después del nacimiento o hasta de menos de un año de edad, cualquiera que sea la causa, por favor, llámenos. Haremos arreglos para visitarle tan pronto como sea posible.

Todos los servicios son gratuitos e incluyen:  
Información de Apoyo Emocional / Aflicción, Recursos y Referencias.

**Para más información llame:**

**The Healthy Start Coalition of  
Volusia & Flagler Counties, Inc.**

**386-252-4277 Ext. 310**

Este folleto fue elaborado por el programa FIMR con el apoyo de Healthy Start Coalition of Flagler & Volusia Counties, Inc.  
[www.healthystartfv.org](http://www.healthystartfv.org)



## Apoyo Familiar Después de la Pérdida del Embarazo o la Pérdida de un niño.



## Encontrando Camino Después de la Pérdida

**The Healthy Start Coalition of  
Flagler & Volusia Counties, Inc.**  
109 Executive Circle  
Daytona Beach, FL 32114

## Padres y Familiares:

Si usted experimentó recientemente la pérdida de un bebé durante el embarazo, o en infancia temprana, el Programa de Revisión de Mortalidad infantil Fetal (FIMR - por sus siglas en Inglés) le extiende nuestro sentido pésame. Simplemente no hay palabras para expresar la profundidad del dolor ante tal pérdida.

El programa FIMR provee apoyo a los padres u familiares cuyas vidas se han visto afectadas por la trágica muerte de un niño o pérdida de un embarazo. Podemos proveer:

Apoyo necesario para curación emocional, física, espiritual y social.

Referencias a recursos necesitados inmediatamente después de la pérdida.

Información y apoyo emocional para ayudar a lidiar con el dolor y otras emociones después de la pérdida de un bebé.



## Cuando su Bebé Muere...

Ya sea que su pérdida ocurriera durante el embarazo o después del nacimiento, usted puede sufrir una variedad de experiencias físicas, emocionales, y espirituales. Sus emociones pueden ser impredecibles e inestables. Pudiera hacerse preguntas tales como “si hubiera...” “si solo...” Usted también pudiera sentir:

- ✦ Insensibilidad
- ✦ Negación
- ✦ Confusión
- ✦ Rabia o irritabilidad
- ✦ Tristeza profunda
- ✦ Auto-crítica y culpa
- ✦ Ansiedad o soledad
- ✦ Dificultad para concentrarse
- ✦ Sensación física, opresión de garganta o pecho, dificultad para respirar, falta de energía, dolores de cuerpo, palpitaciones del corazón.

“El dolor es un viaje, a menudo peligroso y sin dirección clara, que se debe tomar. La experiencia del duelo no puede ser ordenada o categorizada, apurada o controlada, hacer de lado o ignorada indefinidamente. Es tan inevitable como respirar, como cambiar, como amar. Se puede posponer, pero no se puede negar.”

- Pasajes Seguros, Molly Fumia

## Cuidándose usted mismo

Cuidar de sí mismo es importante. La experiencia puede ser abrumadora para toda la familia, y a veces usted pudiera sentirse solo. He aquí algunas sugerencias para cuidar de sí mismo:

**Duerma:** Dese suficiente tiempo para descansar. El dolor es emocional y físicamente agotador.

**Ejercítese:** Camine o haga ejercicios frecuentemente. La actividad física puede reducir el estrés y pudiera darle tiempo a organizar sus pensamientos.

**Hable con Otros:** Considere buscar a otros a través de grupos de apoyo, en la iglesia, familia o amigos.

**Llore, llore y llore:** Las lágrimas sanan. Usted no tiene que llorar en frente de los demás. Sin embargo, en tiempos de dolor profundo, ayuda llorar cuando otra persona está presente.

**Hágale honor a sus sentimientos:** Acepte sus emociones. Pueden ir de enfado a tristeza, a esperanza; cada cual reacciona de manera diferente

**No espere “superarlo”:** Usted comenzará a experimentar de Nuevo momentos de felicidad en su vida, pero probablemente nunca pueda “superarlo.” Es una aceptación leve y gradual que sucede a través de muchos años.