

Como Manejar Comentarios hirientes cuando Su bebe ha muerto a causa de Aborto Espontaneo, Neonatal, y Muerte Infantil

Por Teske R. Drake, PhD

A raíz de su pérdida de embarazo o pérdida infantil, usted podría pasar por la experiencia de escuchar algunos comentarios no deseados e hirientes de las personas cuales te rodean. Puede ser muy difícil dar sentido a tales comentarios. Estos son algunos ejemplos específicos de los bien intencionados, sin embargo, comentarios hirientes que podría escuchar:

♥ **Ten cuidado con los comentarios que empiezan con "por lo menos"**

- Por lómenos solo tenias ____ semanas de embarazo
- Por lómenos puedes salir embarazada
- Por lómenos tienes a tus hijos
- Por lómenos no pasaste por el parto (aborto espontaneó)

El problema con los comentarios de "por lo menos" es que la naturaleza misma de las palabras minimiza la profunda pérdida por la cual estas pasando. "Por lo menos" da el sentimiento que se está minimizando la importancia de la vida de tu bebé y puede hacer que te sientas como que si tu pérdida no es importante. La realidad es que la vida de tu bebé es significativa y lo que estás sintiendo es válido e importante. Ten en mente que es muy probable que las personas quienes ofrecen comentarios cuales comienzan con "por lo menos", estén tratando de ayudarte a que te sientas mejor sobre la situación en la que te encuentras. Sus intenciones son bien intencionadas, pero el mensaje puede ser hiriente. El estar preparado para estos comentarios y mantenerte firme en el conocimiento de que la vida de tu hijo, por muy breve que haiga sido, si importa.

♥ **Siempre se puede intentar de nuevo.** Por alguna razón, la sola idea de "volver a intentarlo" puede ser absolutamente terrible. Para otros, puede traer una sensación de paz. Cualquiera que sea el caso, el hecho es que un nuevo embarazo no puede sustituir a la vida de tu bebé cual murió. Como pareja, deben decidir juntos cuando es el mejor momento para "intentar de nuevo". Además, ser conscientes de la orientación de su proveedor de servicios médicos en este tema.

♥ **¿Cuántos hijos planea en tener?** Esta pregunta puede surgir, especialmente si usted ha experimentado pérdidas múltiples. Puede ser una pregunta cual hace daño, sobre todo si se siente un fuerte deseo de tener más hijos. Debes saber que la persona que hace la pregunta probablemente está más preocupado por usted y su bienestar, y no necesariamente en el número de hijos que planea tener.

♥ **Esto es "natural". Algo debe haber estado mal con el bebé.** Comentarios como este pueden ser especialmente dañino, ya que es difícil imaginar que algo estaba "mal" con su bebé. Algunos de ustedes conocen la causa de la muerte de su bebé, mientras que otros de ustedes nunca sabrán. Sin embargo, Lo que se sabe, es que su bebé era precioso y amado, a pesar de las imperfecciones de desarrollo conocidos o desconocidos.

♥ **Su bebé está en un mejor lugar.** Este comentario puede ser verdad para usted, dependiendo de sus creencias individuales. Sin embargo, también puede ser que hace daño el escucharlo, porque como padres, es difícil imaginar que su hijo podría estar "mejor" en cualquier lugar que con usted.



Para enfrentar los comentarios hirientes, necesita hacer el esfuerzo por mirar más allá de las palabras que se hablan y tratar de examinar la intención de la persona que hace el comentario. Cuando reciba un comentario insensible es posible que desee considerar las siguientes preguntas para ayudarlo a replantear y hacer frente a los comentarios de una manera positiva.

- **¿Quién es la persona que hizo el comentario?**
- **¿Qué valoro en mi relación con esta persona?**
- **¿Qué tipo de relación tengo con esta persona?**
- **¿Qué fue el comentario y cómo lo tome?**
- **¿Cuáles son los verdaderos motivos e intenciones de esta persona?**

Cuando usted responda a comentarios hirientes, trate de hacerlo después de examinar las intenciones detrás de las palabras dichas. Sea honesta y comunique sus sentimientos y sepa que usted tiene derecho a sentirse afligida.

