
Cómo usted puede cuidarse

Su cuidado de salud es muy importante. Esta experiencia puede ser abrumadora para toda la familia pero aún así pueda que se sienta sola. Estas son algunas sugerencias para su cuidado personal:

- **Dormir:** Permítase suficiente tiempo para descansar. La pena es física y emocionalmente abrumadora.
- **Ejercicio:** Haga caminatas o ejercicio. La actividad física puede reducir la tensión y le dará tiempo para dar claridad a sus pensamientos.
- **Hable con sus amistades:** Considere buscar la ayuda de otros, por medio de grupos de apoyo, grupos en la iglesia, familia y amigos.
- **Llore, llore, y llore:** Las lágrimas son muy sanadoras. No tiene que llorar enfrente de otros, algunas veces en lo más profundo de la pena es de ayuda llorar con alguien presente.
- **Reclame sus sentimientos:** Abraze sus emociones. Ellas pueden variar de ira a dolor a esperanza. Déle honor a sus emociones — cada persona reacciona diferente.
- **No espere “olvidarse:”** Seguirá viviendo. Experimentara tiempos felices de nuevo en su vida, pero quizás nunca “se olvide.” Esta es una aceptación gradual através de los años.

Cuando llamar

Si usted ha experimentado la muerte de un bebé durante el embarazo, después de nacido o durante el primer año de vida, cualquiera que sea la causa, por favor llámenos. La visitaremos lo más pronto posible.

Los servicios son gratis, incluyen:

Visita a la Casa
Apoyo emocional e información
Recursos y referencias
Entrevista Maternal

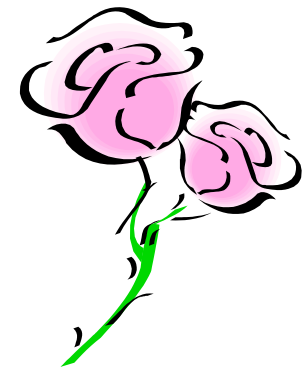
Para más información lláme a
Yolanda Thompson,
FIMR Case Manager al
(925) 313-6283

O lláme a
(925) 313-6254 y pregunte por
el Programa FIMR

Este folleto fue producido por el Contra Costa FIMR Program con el apoyo de Maternal, Child and Adolescent Health Branch, California Department of Health Services y Contra Costa Health Services.



Contra Costa Fetal Infant Mortality Review Program



*Servicios de Apoyo para
Familias Después de
la Pérdida de un Embarazo o
la Muerte de un Bebé*

*Family, Maternal and Child Health Programs
Contra Costa Health Services*



Para Padres y Familiares:

Si usted ha experimentado recientemente la muerte de un bebé durante el embarazo o la infancia, El programa FIMR del Condado de Contra Costa extiende a usted el más sentido pésame. No hay palabras para expresar su gran dolor después de tan grande pérdida.

El programa FIMR provee apoyo a padres y familias que han sido afectadas por la trágica muerte de un niño o una pérdida durante el embarazo. Podemos proveer:

- Apoyo emocional, físico, espiritual y social durante este tiempo.
- Recursos y referencias a servicios necesarios inmediatamente después de la muerte.
- Información y apoyo emocional para ayudarle a lidiar con la pena y otras emociones que puede estar experimentando después de la muerte de su bebé.

El propósito del programa FIMR, es saber más acerca de las causas y factores relacionados con estas muertes. Esta información es de ayuda para que las agencias locales puedan mejorar o crear servicios que sean de beneficio para mujeres, niños y familias.

Como padres solamente usted nos pueden decir su historia y cual fue su experiencia con los servicios médicos y sociales que recibieron.

Estas historias nos ayudan a examinar los servicios que existen para niños, mujeres embarazadas, y familias, y para mejor entender la clase de servicios y que tan accesibles son para las familias.

Padres que han participado en la entrevista, por lo general nos dicen que fue una experiencia muy positiva y contribuyo a dar honor y a recordad a su precioso hijo ó hija.

Cuando muere su bebé...

Aunque la muerte haya ocurrido durante el embarazo o después del nacimiento, quizás usted tenga variedad de emociones, físicas, emocionales y espirituales. Quizás no se pueda predecir a si misma y sus emociones sean inestables. Quizás se encuentre constantemente en: "Si yo hubiese hecho eso..." y "Si solamente..." Quizás también sienta:

- Adormecimiento
- Incredulidad
- Culpabilidad
- Confusión
- Ira e irritabilidad
- Profunda pena
- Crítica propia y culpabilidad
- Dificultad concentrándose
- Ansiedad y soledad
- Sensaciones físicas como: tirantes en la garganta o el pecho, respiración difícil, poca energía, palpitaciones de corazón y dolores en el cuerpo.