



«Yo tenía un hueco en el vientre que me resultaba insoportable. Cómo se puede vivir, amar, trabajar, si tienes un agujero, si estás rota, no estás entera.



Al final acepté que no iba a rellenarse ese agujero. Nunca.

Un día de pronto caí en la cuenta que un agujero no tiene por qué ser algo estéril, triste y negro.

Un agujero es el hueco de la guitarra, una maravillosa caja de resonancia.

¿No podría ser mi hueco del vientre la caja de resonancia para el dolor de otros? Quizá yo podría hacer sonar en mí algo de aquello que callan los inocentes, los que sufren, los olvidados, los pobres...

Un hueco puede ser también un refugio. Un lugar seguro que sirve para acoger a otros. Quizá me sirviera el agujero para atender mejor a otros, para aliviar mejor el dolor, que es mi profesión.»

A la muerte de mi hijo Camilo.

Pilar Gómez-Ulla

Psicóloga de FAMILIAE,
colabora con la Red El Hueco de mi Vientre.



Esta red la formamos personas que, de un modo u otro, hemos vivido la muerte o pérdida de hijos pequeños en nuestra familia o en nuestro trabajo.

COMPARTIR

este dolor nos ha unido, y ahora abrimos un hueco para tí también.



Estamos en Madrid, Santander, León, Ponferrada, Murcia, Barcelona y más... consulta en los teléfonos de contacto:

616 234 787 (Santander)

617 806 563 (Madrid)

692 060 731 (Murcia)

www.redelhuecodemivientre.es

www.redelhuecodemivientre.es

 Red el hueco de mi vientre



red de apoyo
para familias
que han sufrido
la pérdida del hijo
en el vientre o
al poco de nacer



Solidaridad en el duelo perinatal

¿HASTA CUÁNDO DURARÁ LA PENA?

La muerte de un hijo es una experiencia muy dolorosa y se necesita tiempo para aceptarla. El estado de confusión, incredulidad, pena... es normal y puede ser muy intenso y abrumador al principio. Cada persona necesita su propio tiempo y vive el duelo de una manera diferente.

«En el trabajo, en la calle, la gente no sabe qué decirme, hacen como si no hubiese pasado nada y esto me hace mucho daño».

Despedirse de un hijo no es fácil. No se trata de olvidarlo, sino de hacerle un hueco en la vida de la familia. Es un hijo, sin importar el tamaño o la edad gestacional que había alcanzado, también si estaba enfermo o tenía alguna malformación, o si ha sido dado en adopción.



¿QUÉ TE PODEMOS OFRECER?

Acompañamiento gratuito en encuentros personales y/o grupos de **apoyo**, formados por profesionales y familias que han vivido la muerte de un hijo.

El grupo es un espacio de respeto, seguridad y confianza, donde nos reconocemos padres y hablamos de la intensa experiencia de la muerte del bebé. Compartimos el dolor y sobre todo el amor por nuestros hijos.

Proporcionamos **formación y orientación** (cursos, bibliografía...) para profesionales y familiares sobre duelo perinatal.



¿QUÉ PUEDO HACER?

- ▶ Estar con personas que escuchan lo que sentís.
- ▶ Hablar de vuestro hijo.
- ▶ Pedir ayuda antes de veros desbordados.
- ▶ Cuidaros: pasear al aire libre, comer y dormir bien.
- ▶ Daros tiempo antes de que otras personas recojan las cosas de vuestro hijo, quizá queráis hacerlo vosotros.
- ▶ Recoger recuerdos: preparar una caja de recuerdos (la ecografía, pulsera de identificación del hospital, fotos y huellas de vuestro hijo).
- ▶ Elaborar rituales de despedida y recuerdo: realizar un funeral o acto simbólico, escribir un diario o carta, no olvidar su aniversario...

La experiencia nos dice que de un duelo tan profundo pueden surgir verdaderos milagros de vida. Creaciones artísticas, aumento de la sensibilidad hacia el dolor de los otros, cambio en nuestros valores y prioridades, incluso verdaderas realidades colectivas de superación, solidaridad y cambio en la sociedad.

