



ENTREVISTA A MILAGROS AVELLÁN DURÁN

Autora del cuento *Siempre en mi corazón* y coordinadora del duelo perinatal del Hospital Nuestra Señora del Prado de Talavera de la Reina

1. Milagros, acabas de presentar en Talavera de la Reina *Siempre en mi corazón*. ¿Cómo nace este cuento y qué te llevó a escribirlo?

El cuento nace para acompañar a las familias en su duelo, para abordar desde el amor infinito y eterno, la ausencia de los hijos que no se quedaron con nosotros, para validar su existencia, invisibilizada muchas veces por los que te rodean.

Lo escribí para un acto de conmemoración de este mes de octubre en la Gerencia Integrada de Talavera, para que lo recitaran con música; al verlo contado por otro me di cuenta que podía ser algo más y se convirtió en un proyecto que fue tomando forma hasta convertirse en lo que tenemos en las manos 3 años después.

2. ¿Quién es Gotita, la protagonista de esta historia, y qué representa?

Gotita representa la vida que existió, el amor que permanece y la huella que deja un bebé, aunque su tiempo junto a nosotros haya sido breve.

Pero también representa la ilusión y el deseo de ser padres de aquellas parejas que no lo consiguen.

Gotita es felicidad, es ese pellizco de amor de la ilusión de un hijo.

El personaje está construido desde la ternura para que no simbolice únicamente la pérdida, sino que sobre todo simbolice el amor, el vínculo y el recuerdo que permanecen tras la pérdida.

3. ¿Por qué elegiste un cuento para abordar una realidad tan dolorosa como la pérdida de un bebé durante el embarazo o poco después del nacimiento?

El formato cuento es un formato para todos los públicos, permite con un relato sencillo, con ilustraciones que inspiran dulzura y ternura, tratar el tema de la muerte, difícil de afrontar, también con los más pequeños de la casa, de forma sencilla y terapéutica, invitando a mirarlo desde el amor y no solo desde la ausencia.

No pretendo que sea una lectura que ahonde en la tristeza, sino que permita al lector identificar las emociones unidas a cada personaje y al relato, que sea una lectura terapéutica de recuerdo y homenaje, y para ello un cuento es entrañable, es fácil y rápido de leer, muy visual por las imágenes y más accesible.

4. ¿Es una historia inspirada en las experiencias de las familias a las que acompañas desde el hospital?

Es una historia inspirada en una experiencia personal. Cuando comencé a trabajar como enfermera en duelo perinatal y a formarme en duelo, descubrí que era una profesional





que quería mejorar la atención que prestamos a las familias que atraviesan esta situación. Pero también me vi reflejada en ellas, en sus sentimientos y en sus recuerdos de aquellos días, y me di cuenta de que yo también era una madre con sus propias heridas, escondidas, silenciadas y no sanadas.

Escribir el cuento ha sido, para mí, poner voz a mi experiencia y a la de muchas familias, y dar sentido a la vida de un hijo que no se quedó conmigo, pero que existió y cuya existencia ha hecho posibles cosas maravillosas.

5. Eres coordinadora del duelo perinatal del Hospital Nuestra Señora del Prado. ¿En qué consiste exactamente tu labor y cómo se acompaña a una familia que acaba de perder a su bebé?

El Grupo de Duelo perinatal es un grupo que ha ido evolucionando desde sus inicios allá por 2015, su misión es velar por la atención que prestamos, con el objetivo de mejorar la atención a las familias, garantizar la continuidad asistencial y su acompañamiento tras el alta hospitalaria.

Es un grupo multidisciplinar formado por matronas, enfermeras, TCAES, ginecólogos, psiquiatra, psicóloga, pediatra, trabajador social, anatomía patológica, SIAP, Asociación kseman, madres... con mucho trabajo por delante, revisar y actualizar circuitos, documentación, organización de actos, garantizar acciones formativas... Y mi papel es coordinar, programar reuniones periódicas, organizar el trabajo anual del grupo, hacer un resumen a final de año, ser el enlace entre los diferentes componentes del grupo y con la dirección gerencia...

6. ¿Cómo ha evolucionado la atención al duelo perinatal en los hospitales? ¿Estamos más preparados que hace unos años para acompañar estas situaciones?

Afortunadamente, cada vez estamos más preparados, pero aún tenemos un largo camino por recorrer.

La formación continua es esencial. Los profesionales del cuidado necesitamos formación en duelo, en comunicación de malas noticias y en habilidades para afrontar estas situaciones de alta carga emocional. Estas materias no están suficientemente incluidas en los planes formativos y, cuando te enfrentas a una madre que tiene que parir a su hijo muerto, no sabes qué decir, qué hacer ni cómo puedes ayudarla en su dolor.

7. ¿Sigue siendo el duelo perinatal un duelo invisible? ¿Por qué cuesta tanto hablar socialmente de estos bebés y de las familias que los han perdido?





Sigue siendo invisible para gran parte de la sociedad, aunque va cambiando. Cada vez hay más actos de conmemoración, más asociaciones, más literatura y más espacios en las ciudades dedicados al homenaje y al recuerdo.

Vivimos en una sociedad que no tolera la frustración, menos aún la muerte, en la que lo que vende es lo ideal, cero problemas, todo de color de rosa, lo que consigue likes y aprobación del resto de la sociedad, necesitamos esa aprobación y reconocimiento constante.

En estas ocasiones, en las que el embarazo no se produce, no sigue adelante o sucede la muerte en el parto, la pérdida de expectativas es brutal. Y todos los que te rodean, en un intento de falsa protección, recurren al silencio: «Si no le decimos nada, mejor; que nada le recuerde lo sucedido». Pero lo que necesitan los padres es saber que su hijo era importante para su familia, que los demás también están dolidos por lo sucedido. Necesitan poder estar mal para llegar a estar bien. Les hace daño que los demás actúen como si nada hubiera pasado, con frases muy desafortunadas como «Ya tendrás otro», «Mejor ahora que luego» o «La naturaleza es sabia».

8. Desde tu experiencia como enfermera, ¿qué necesitan realmente una madre y un padre en esos primeros momentos? ¿Qué errores cometemos, incluso con buena intención, cuando intentamos consolarlos?

Cuando el bebé muere, vida y muerte van de la mano y es una incongruencia que nos cuesta aceptar a todos, a los padres, a la familia y su círculo cercano, y también a los profesionales sanitarios.

Los padres necesitan que estemos ahí para ellos, que sepamos comunicar adecuadamente la mala noticia, con empatía, con delicadeza, informando de forma veraz, sencilla, que lo entiendan, que les concedamos sus tiempos para tomar decisiones que nunca hubieran imaginado que tendrían que tomar y respetemos sus decisiones.

Necesitan que validemos y aceptemos sus emociones, que pongamos en valor la vida de su hijo y lo tratemos con delicadeza cuando nace, como a una persona, aunque esté muerto.

Necesitan que garanticemos su seguimiento y acompañamiento tras el alta hospitalaria, atendiendo no solo a su estado físico, sin olvidarnos de su situación emocional y que les ofrezcamos información acerca de recursos disponibles.

Necesitan profesionales formados y comprometidos porque nuestro rol facilitador del duelo tras la muerte es fundamental para que sean capaces de transitar el duelo, que es una reacción adaptativa normal e integrar la pérdida en su vida.





9. ¿Qué importancia tiene que los profesionales sanitarios reciban formación específica para atender estas situaciones?

¡Muchísima! somos facilitadores de ese duelo o los primeros que colocan la primera piedra de un duelo complicado.

10. El cuento habla de atravesar el dolor sin perder el amor por quien ya no está. ¿Se aprende a convivir con la ausencia de un hijo?

Se aprende, es muy duro pero se aprende, se integra y se sigue adelante.

Cada familia necesita un tiempo diferente, porque cada caso es distinto: la forma en que sucede, las circunstancias personales, los apoyos del entorno más cercano y los recursos propios influyen en el proceso.

Pero no se olvida, en algún momento tienes que pasar del plano material, tangible: “ya no está, ya no siento sus movimientos, no oigo el latido, no lo tengo en brazos”, al plano espiritual: “siempre estará conmigo, siempre lo llevaré en el corazón”, esa es la enseñanza final del cuento, lo que quiere reflejar, que el recuerdo, sea ese refugio para el amor que sientes por ese bebé o esa persona que ya no está, pero que sigue viviendo en los que lo recordamos.

Contado así parece fácil y que sucede rápido, pero no es así, es muy duro y necesitan que les guíemos en el proceso.

11. ¿Cómo fue la presentación del pasado 3 de octubre en Talavera? ¿Qué acogida está teniendo el cuento entre las familias y los profesionales sanitarios? ¿Dónde se puede adquirir?

Fue un acto muy emotivo y muy bonito, rodeada de amigos, compañeros y familiares. Contó también con la presencia de representantes del Ayuntamiento de Talavera, la Dirección Gerencia del Área Integrada, la UCLM, el Colegio Oficial de Enfermería de Toledo, la Asociación Kseman y la asociación Amanta Talavera.

El acto sorprendió a los asistentes. Tuvimos una primera charla-coloquio en la que hablamos de duelo perinatal, poniéndole voz a través del testimonio de Sonia Plasencia como madre y de Vanesa Rodríguez como profesional, matrona de Atención Primaria de la GAITA. Continuamos con la intervención de Mercedes, que recitó parte del cuento acompañada al violín por Rafa. Después se dio paso a la mesa de presentación del cuento y terminamos el acto con Marina (@unalectoracaotica), que recitó una nana que formará parte del segundo libro, acompañada al piano por Iratxe.

Está teniendo muy buena acogida y me gusta sobre todo el feedback cuando lo leen, está gustando mucho.





Se puede adquirir directamente contactando conmigo a través de mensaje directo en Instagram @mamycascabel o @milavellan y estará también disponible el próximo 17 de octubre en la presentación que haré en la biblioteca municipal Niveiro El Alfar.

12. ¿Cómo puede contribuir el Colegio de Enfermería de Toledo a dar visibilidad a iniciativas como *Siempre en mi corazón*, que ponen de manifiesto que los cuidados enfermeros también abarcan el acompañamiento emocional?

Creo que son importantes gestos como el que tuvo el presidente, Roberto Martín, al aceptar la invitación y asistir a la presentación. Me sentí apoyada y reconocida. Al final, soy una enfermera que lleva el cuidado más allá de las paredes del hospital o del centro de salud, con un recurso de ayuda diferente, pero cuya finalidad es cuidar a estas familias.

Y algo fundamental es proporcionar formación a los profesionales de enfermería en estos temas y apoyar a los colegiados para que asistan a congresos y jornadas, así como respaldar la investigación, algo que el Colegio ya hace desde hace mucho tiempo y de lo que nos podemos beneficiar.

13. Para terminar, si tuvieras delante a una familia que acaba de perder a su bebé, ¿qué mensaje te gustaría transmitirle a través de este cuento?

Quiero que recuerden a través de Gotita, alegre, juguetona y tierna, esos momentos de felicidad, aunque efímeros, que sintieron gracias a que su hijo existió, aunque no vino para quedarse.

Que sean capaces de reconocerse en las emociones que se reflejan en cada una de las escenas del relato y poder llegar a identificarse con el momento final en el que te das cuenta que por mucho dolor, por mucho tiempo que pase, el amor que sintieron y su recuerdo permanecerán guardados para siempre en lo más profundo de su corazón.

