

Estos son nuestros mejores consejos para cómo sanar después de perder un embarazo.



Es posible que experimentes emociones intensas al comprender lo inimaginable. **Confía en que no siempre te sentirás así.**



Respetar la forma en que cada persona expresa su duelo. Esto permite la expresión honesta y la sanación.



Honra la sabiduría de tu cuerpo. No espere tener la fuerza para realizar las actividades diarias que antes hacía.



Mantenga las rutinas tanto como sea posible. Coherencia con los horarios de las comidas, antes y rutinas después de la escuela, horas de dormir y las tareas del hogar ayudan a fomentar la estabilidad.

SANE y cuídese en el proceso

Sostenga una rutina normal tanto como le sea posible y descanse con frecuencia.

Atienda sus necesidades: cuide su cuerpo con alimentos saludables y agua, y manténgase en movimiento con actividades como estiramientos o caminatas al aire libre.

No rechace el apoyo de otras personas; acéptelo de las maneras que le resulten más útiles.

Expresa sus emociones con otras personas cuando surjan.



Jessica's House ofrece grupos gratuitos de apoyo entre pares a niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus cuidadores adultos que estén atravesando un duelo por una muerte. En cada grupo se combinan pláticas terapéuticas con juegos y expresión creativa para fomentar la sanación y la esperanza para el futuro.

Para obtener más apoyo y recursos:

jessicashouse.org
info@jessicashouse.org
o llame al **(209) 250-5395**

Autoras



Erin Nelson, ACTP
Directora ejecutiva



Colleen Montague, LMFT
Directora de alcance y educación

Horas de Oficina

Lunes – Viernes
8 am to 4 pm

1225 W. Christoffersen Pkwy
Turlock, CA 95382

Síguenos    



Cómo sanar luego de perder un embarazo



Grief Support for Children, Teens,
Young Adults and Their Families

Ante la muerte de un bebé, se enfrenta a la pérdida de los sueños y esperanzas para el futuro. Quizás se pregunte cómo es que el mundo sigue girando cuando el suyo se detuvo. Puede que experimente incredulidad, miedo, conmoción y confusión. Tal vez sienta la soledad con más intensidad que nunca si su familia y sus amistades no saben cómo brindarle apoyo. En esta guía se ofrecen ideas prácticas para que aplique mientras transita su camino hacia la sanación.

Reacciones de duelo comunes

No hay formas correctas o incorrectas de enfrentar el duelo. Luego de la muerte de su bebé, es posible que experimente emociones como tristeza, enojo o culpa. Tal vez sienta resentimiento hacia los padres con bebés o una profunda sensación de vacío. Las emociones deben estar en movimiento. Por eso, reconocer sus sentimientos y expresárselos a los demás a medida que surgen es la forma más saludable de sanar.

Todo el mundo enfrenta el duelo de diferentes maneras

La forma de enfrentar el duelo de cada persona es única como su huella digital. Frente a la muerte de un bebé, es común que entre padres les moleste la forma de enfrentar el duelo del uno al otro. Los hermanos también enfrentaran el duelo de forma diferente. Una persona puede querer estar sola y otra puede preferir hablar. O bien, una puede manifestar el duelo de manera intensa y la otra no. Reconocer y respetar la forma de enfrentar el duelo de cada persona permite que cada cual se exprese de manera honesta y sane.



Salud física, emocional y mental

La muerte de su bebé afecta su salud física, emocional y mental. Tal vez note que sus pensamientos se tornan difusos y que le resulta difícil tomar decisiones. Su nivel de energía y capacidad para estar con su familia y sus amistades pueden ser bajas. Honre la sabiduría de su cuerpo. Cuando sienta cansancio, descanse. Comer alimentos saludables, beber agua y caminar al aire libre son actividades que pueden serle útiles para seguir adelante. Respire. No espere tener fuerzas para hacer las actividades que solía hacer a diario. Está atravesando una pérdida profunda y está sobreviviendo.

La pérdida es como una herida espiritual

Si la fe es parte de su vida, perder a un bebé puede sentirse como una herida en el alma. El vínculo físico que tenía con su bebé se cortó y es posible que cuestione su sistema de creencias. En el proceso de duelo, es común sentir enojo con Dios y hacerse preguntas referentes al porqué. Puede que se pregunte dónde estaba Dios cuando su bebé murió o por qué sus plegarias por su seguridad no obtuvieron respuesta. También puede que tenga más fe que nunca y que se apoye en sus creencias con más fuerza y de maneras más significativas. Incluso si cree que verá a su hijo de nuevo alguna vez, es esencial para su sanación que honre y exprese su dolor.

¿Cómo sanamos como familia?

La muerte de un hermano por la pérdida de un embarazo tiene un impacto profundo en los demás niños de la familia. La previsibilidad

ayuda a los niños a sentirse seguros porque les permite saber qué esperar. Respetar el orden de las comidas, antes y después de las obligaciones escolares, la hora de dormir y las tareas domésticas fomenta la estabilidad.

Hay estudios en las que se demostró que los niños se benefician cuando sus padres se ocupan con amor de su salud física y mental. Dé el ejemplo de un duelo saludable expresándole a su hijo cómo se siente y permitiéndole compartir sus sentimientos con usted.

Tomando un descanso del dolor

Es posible que note que entra y sale de la intensidad de su dolor. Experimentar momentos de alegría no significa que no extrañe a su bebe. El duelo puede contener emociones opuestas al mismo tiempo, y reír es tan importante como llorar.

Honrando a tu bebé

Puedes honrar la memoria de tu bebe en diferentes formas, como encender una vela cuando extrañes su presencia.



Encuentre apoyo

Es probable que gran parte de su familia y sus amistades le brinden consuelo y apoyo en este momento. Aceptar el apoyo de los demás puede resultar difícil, pero rodearse de buenas personas que le ofrezcan ayuda de maneras prácticas puede generarle alivio. Además, encontrar un grupo de apoyo con otras personas que estén experimentando una pérdida similar quizás le sea útil. Jessica's House ofrece el grupo de apoyo continuo HeartStrings a familias afectadas por la pérdida de un embarazo.