



Esta aflicción puede ser una experiencia aterradora. Ésta afecta cada aspecto de nuestras vidas. Durante el trayecto hacia la mejoría emocional, es importante cuidarse a si misma tanto física como emocionalmente.

❖ **¿Cómo voy a cuidar de mi misma?**

- El duelo toma tiempo – algunas veces más tiempo de lo que usted piensa. Sea buena con usted misma en los próximos días, semanas o meses, y tome el tiempo necesario para recuperarse. Trátese como si fuera su mejor amiga.
- Use o tenga con usted algún objeto de vinculo ó un recuerdo – algo que perteneció al bebé (una fotografía, las huellas de sus pies), esto es muy consolador para muchas personas.
- Cuide de usted misma de la siguiente manera:
 - . Comiendo una dieta saludable – que incluya leche, proteína, verduras, frutas y cereales integrales.
 - . Descanse lo suficiente – aunque usted esté preocupada con su bebé. Hable con su doctor si no está durmiendo bien.
 - . Haga ejercicio todos los días – la actividad física puede ser reconfortante y la distraerá de su dolor. Esta actividad, puede ser una caminata alrededor de su casa, ir a nadar, hacer algún tipo de gimnasia o algo que a usted le guste.
 - . Evite el sobreuso de alcohol o medicinas. Estos tienden a adormecer las emociones y prologan la recuperación. El prolongar la recuperación puede crear nuevos problemas más adelante. Si usted piensa que necesita medicinas, hable con su doctor.
- Hable de sus sentimientos, de su bebé, si lo necesita. Esto puede hacerlo con su pareja, familiares o amigos. También usted puede, si quiere, hablar con alguien que no sea de la familia, alguien que no esté involucrado personalmente.
- Escriba sus pensamientos y sentimientos acerca de su bebé – Para algunas personas esto es una gran ayuda, porque para ellos es más fácil escribir que hablar. Hay varias maneras de hacerlo:
 - ✍ Escriba un diario
 - ✍ Escriba cartas al bebé
 - ✍ Escriba cualquier tipo de notas o poemas acerca del bebé o para el bebé
- Lea – libros, artículos o poemas que la consuelen. Lea sobre cómo otras personas han logrado sobrellevar su luto, le hará bien saber que no está sola en esta situación.
- Recapacite en su fe (cualquiera que ésta sea) – y mantenga sus lazos espirituales. Lo siguiente podría ayudarle con la recuperación:
 - . Los servicios y ceremonias religiosas
 - . La oración y la meditación
 - . La participar en las actividades de su iglesia



- Acepte las condolencias y la ayuda de otras personas – reconozca cuando se siente sola o cuando está sufriendo. Su familia y amigos la quieren y desean ayudarla. Dígales a ellos, que es lo que la ayuda y lo que no la ayuda..
- Permitase reír o llorar – Estas emociones son parte de ser humano
- Tómese su tiempo para hacer decisiones importantes (por lo menos por un año, si es posible) – debe darse el tiempo necesario para entender lo que le ha pasado y entonces estará lista para tomar esas decisiones. Algunas personas necesitan tiempo para decidir lo que es mejor para ellas.

❖ ¿Qué puedo hacer si necesito ayuda?

Algunas personas consideran beneficioso explorar sentimientos y pensamientos con alguna otra persona que no sea miembro de la familia, quien no esté envuelto directamente y quien entienda (pastor, sacerdote, consejero, o un grupo de apoyo).

Hay muchas personas dispuestas a ayudarlo, estas personas entienden y les importa.

Para obtener más información, llame a su hospital local o clínico de salud emocional. Aquí le damos algunas sugerencias:

- Grupos de apoyo – donde las personas que han sufrido una pérdida tan importante se ayudan unos a otros compartiendo sus experiencias.
- Hospicio – ofrece regularmente servicios de consuelo para familias que han experimentado la pérdida de un ser querido.
- Consejeros religiosos – son personas que le pueden ayudar a identificar recursos espirituales que le darán consuelo.
- Consejeros para personas afligidas – especialistas que ayudan a las personas a adaptarse a la muerte de un ser querido.
- Asociaciones locales de salud emocional – donde puede obtener más información y referencias.

❖ ¿Debo tratar de olvidar o debo mantener vivos mis recuerdos?

Después que se nos muere un ser querido – él/ella formarán **siempre** parte de nuestras vidas. Los recuerdos son todo lo que tiene ahora – **atesórelos**.

- Comparta sus memorias con sus familiares y amigos, cuando lo necesite.
- Guarde cada cosa que le recuerde a su bebé y que le de consuelo. Mantenga todas estas cosas tan preciadas en una caja de recuerdos.
- Inicie actos simbólicos como un tributo a la corta vida de su bebé, a la hora de cenar
 - Encienda una vela en memoria de su bebé, a la hora de cenar
 - Plante algo como una ofrenda viva, ejemplo, flores, un arbusto o un árbol

❖ Recuerde llamar a su doctor sé:

- Siente que no puede atender de sí misma o de su familia.



Duke University Health System

Bereavement

Ayúdese usted misma después - De la pérdida de su bebé

3

- Piensa constantemente o planea lastimarse.
- Está tan deprimida que no puede hacer sus cosas.