



Hoja de Información para el Paciente: Duelo y Pérdida después de un Aborto Espontáneo

Para cualquier persona que esté experimentando dificultades después de la pérdida de un embarazo

No estás solo

Experimentar la pérdida de un embarazo puede ser muy difícil. Muchas personas encuentran que toma más tiempo sanar emocionalmente que físicamente. El duelo es una respuesta normal a la pérdida de un embarazo.

Aunque puedas sentirte aislado en tu experiencia, **no estás sólo.**

La reacción de cada persona es única. Las reacciones a la pérdida de un embarazo pueden incluir las siguientes:

- Alivio
- Cambios en las relaciones
- Cambios con la crianza de niños
- Cambios con el Autoestima, el Sueño, la Concentración o Apetito
- Confort o Calma
- Enojo
- Emociones mixtas, congeladas o entumecidas
- Episodios de llanto
- Depresión
- Incredulidad
- Fatiga
- Miedo o evasión a los niños o otros recordatorios
- Obsesión con otro niño
- Recuerdos recurrentes
- Congelamiento de emociones
- Culpa
- Desamparo o Apoyado
- Desesperación o Esperanza
- Tristeza
- Pensamientos de suicidio, lastimarse a sí mismo o a otros

Tu experiencia es única

Toma en cuenta que no hay una forma correcta o incorrecta de reaccionar.

No hay un tiempo fijo para asimilar emociones, vivir el duelo, o sanar.

Tu experiencia es única. El duelo es un proceso de sanación. Es una forma de encontrar un nuevo camino hacia adelante.

¿En dónde puedo encontrar ayuda o apoyo?

Si estás experimentando dificultades después de la pérdida de un embarazo, es probable que necesites apoyo. Esto puede ser inmediatamente o mucho tiempo después de la pérdida.

Hay diferentes tipos de apoyo, por ejemplo:

- Hablar con alguien cercano, como tu pareja, algún familiar o amigo
- Visitar anónimamente sitios de internet como perdidadelembrazo.com
- Hablar con un guía espiritual
- Asistir a un grupo de apoyo para el duelo
- Ver a un profesional de la salud mental

Diferentes recursos funcionan para diferentes personas. Algunos recursos son gratis, otros pueden aceptar Medi-Cal o alguna otra aseguración médica. Todos los recursos protegerán tu confidencialidad.

Reconocimientos:

Harris, J. (2015). A Unique Grief. *International Journal of Childbirth Education*, 30(1), 82-84.

Kluger-Bell, K. (2000). *Unspeakable Losses: Healing from Miscarriage, Abortion, and Other Pregnancy Loss*. Harper Collins.

Venter, H. J. (2002). Understanding Reproductive Grief. Unpublished manuscript.

Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (5th ed.). Springer Publishing Company.

PerdidaDelEmbarazo.com

Un espacio confidencial para cualquier persona que ha sido afectada por la pérdida de un embarazo.