

Sabemos cuán abrumador puede ser el dolor después de un embarazo o la pérdida de un bebé, y es posible que ni siquiera tenga en mente cuidarse a sí mismo. Cuando este dolor es demasiado, puede ser fácil no prestar atención a las necesidades físicas de su cuerpo. Puede ser difícil dar prioridad a la propia sanación cuando el mundo entero parece desmoronarse y puede ser duro ser amable con uno mismo después de su pérdida. Sin embargo, cuidar de su cuerpo, corazón y mente es una parte importante del proceso de sanación.

Practicar la atención propia es tomarse el tiempo para atender las necesidades corporales de uno mismo en cuanto a su corazón, mente y espíritu al reactivarse con la vida después de la pérdida de su bebé. Cuidarse a uno mismo es diferente para cada persona y puede parecer diferente de un día al otro o de un momento a otro.



## Cuidando su corazón

Cuando está en duelo por la pérdida de su bebé, aislarse es algo muy común y puede parecer la mejor solución para su angustia. Querrá desligarse de su familia, amigos y del mundo en general al lidiar con su nueva realidad de vida sin su bebé. Los sentimientos de paz pueden ser elusivos y los pensamientos desalentadores de “por qué” sucedió esto pueden persistir. Puede tomar tiempo darse cuenta que quizá nunca encontrará una respuesta que satisfaga a su corazón y que no debe culparse por su pérdida.

Las siguientes son sugerencias sobre las formas en que puede cuidar de su corazón al sanar:

- Dese el tiempo que necesite para ajustarse a su nueva realidad. Está bien si se desliga por un momento, para honrar sus sentimientos y duelo. No tiene por qué apresurar su duelo.

- Sea honesto y dígame a la gente lo que necesita. Si necesita más o menos, sea específico con la gente que confía para ayudarle con su pérdida.
- Acepte el apoyo de quienes le aman y quieren apoyarle.
- Recuerde que está bien decir “no” a quienes están batallando para comprender su pérdida o sus necesidades.
- Platique sobre su bebé. Platique como pareja, aún si llevan su duelo de manera diferente.
- Lleve un diario sobre sus sentimientos o platique con un amigo de confianza.
- Busque apoyo. Algunas personas encuentran un fuerte apoyo en sus familiares y amigos y otras consideran más útiles los grupos de apoyo en línea o de su comunidad. Platique con otros que han experimentado la pérdida de su bebé también puede ser un inicio sanador para su travesía.
- Escriba una carta a su bebé.

Más que nada, sea amable consigo misma y paciente con su travesía. El duelo es un trabajo difícil y cuidar su corazón mientras lo hace es una forma de honrar a su bebé y el impacto que él o ella tuvo en su vida. Aunque planear el futuro puede ser difícil incluso solo de pensarlo, tratar amablemente sus necesidades emocionales mientras vayan surgiendo establecerá unas bases sólidas para su sanación y un bienestar futuro.



## Cuidando su cuerpo

Debido a que el duelo tiene un componente físico, es muy importante honrar a su bebé al ir sanando. Reconozca que, como madre, su cuerpo pasará por cambios físicos y hormonales después de su pérdida. Como padre, la angustia de la pérdida y el estrés que proviene de apoyar a su pareja pueden

pasar factura en usted también. Para ambos padres, atender las necesidades de su cuerpo es esencial al estar de duelo individualmente y les puede ayudar a sanar juntos como pareja.

Estas son algunas formas en que puede atender su cuerpo después de su pérdida:

- Para las madres, asista a las citas con su doctor. Pregunte a su doctor sobre cualquier cambio en su cuerpo o inquietudes que pueda tener sobre su sanación.
- Para los padres, tome pausas cuando las necesite. Aunque atender a su pareja puede ser lo más importante en su mente, está bien retirarse para tratar su propio estrés y dolor.
- Coma bien y tome fluidos, aunque no tenga apetito.
- Use un servicio de entrega de comidas o pida a amigos o familiares que le ayuden a cocinar hasta que se sienta en condiciones para hacerlo.



- Descanse bien cuando pueda hacerlo (pero recuerde levantarse de la cama también, por más tentador que pueda ser quedarse bajo las colchas).
- Intente mantener sus rutinas regulares, ya que son una pequeña medida de control cuando sentimos que nuestras vidas y circunstancias están fuera de control.
- Salga si puede para mover su cuerpo todos los días, incluso si solo es para caminar en un parque local o alrededor de la cuadra. El aire fresco y el ejercicio pueden liberar endorfinas que apoyan de manera positiva la sanación tanto de cuerpo como de mente.
- Explore correr, hacer yoga, meditar, rezar o cualquier otra actividad que le permita conectarse con su cuerpo, corazón, mente y espíritu.

## Atendiendo su mente y espíritu

El duelo realmente no tiene un cronograma y los sentimientos y las reacciones de cada persona hacia la pérdida de su bebé son únicas. Las siguientes son sugerencias sobre la forma en que puede atender su salud emocional y mental que honre tanto a usted como a su bebé.

- Dese el permiso de decir “no” a la gente, eventos o salidas que se sienten como demasiado o sean abrumadoras.
- Dese el permiso para decir “sí” cuando esté listo. No hay prisa.
- Planee un ritual o servicio para su bebé.
- Pida a familiares y amigos que realicen un acto de bondad en memoria de su bebé.



- Cree recuerdos de su bebé y su tiempo juntos, no importa lo breve que sean.
- Cree una lista de reproducción de música que le traiga paz o recuerdos de su bebé.
- Pase tiempo en la naturaleza.
- Pase tiempo con su líder religioso o en su lugar de adoración.
- Deje un tiempo solo para usted, sin sentirse culpable, para atenderse a sí mismo. Aunque pueda sentirse “egoísta”, es un paso saludable en la travesía hacia la sanación.

Los estudios muestran que atenderse intencionalmente a uno mismo con prácticas sanas de atención propia pueden:

- Mejorar los síntomas de depresión, los cuales son comunes después de perder a un bebé
- Disminuir los síntomas de estrés como el dolor de cabeza, dolores musculares, fatiga, ansiedad e ira
- Incrementar la autocompasión y la sensación de recibir apoyo

## Ideas a explorar para la atención propia

Las siguientes son ideas de cómo atenderse uno mismo; elija una actividad que le interese.

- Pase tiempo con su pareja o amigo cercano
- Pase tiempo solo
- Viaje (salga lejos)
- Pase tiempo en la naturaleza
- Comience un proyecto en honor a su bebé
- Lleve un diario de su duelo
- Escríbale a su bebé
- Comience un oficio, a pintar, a crear
- Practique yoga y/o meditación
- Ejercítese
- Lea un buen libro
- Vaya a que le den un masaje
- Tome un baño de burbujas, un baño prolongado bajo la regadera
- Pase tiempo haciendo una actividad que disfrute o intente algo nuevo
- Asista a eventos en honor a su bebé
- Únase a un grupo de apoyo en línea o en persona
- Encuentre formas de honrar a su bebé

No importa lo que decida hacer, lo importante es darle prioridad a atenderse a sí mismo. Tome en cuenta que el atenderse a sí mismo es una forma de honrar a su bebé y su vida. Él o ella querría que usted fuera feliz y saludable y usted lo honra al vivir la vida al máximo.

Si necesita de apoyo adicional y/o recursos específicos para atenderse a usted mismo, respecto al duelo en pareja o a la pérdida de un bebé, por favor contacte a la oficina de Share.

800-821-6819  
nationalshare.org

© 2023 Share Pregnancy & Infant Loss Support, Inc.  
Todos los derechos reservados.

Share   
Pregnancy & Infant Loss Support



## Atendiéndose a usted mismo

*Una guía para atender su cuerpo, corazón, mente y espíritu después de la pérdida de su bebé.*