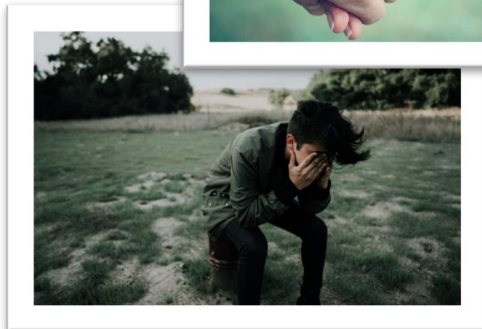


Es probable que un embarazo a una edad temprana provoque una mezcla de sensaciones y reacciones, tanto propios como de familiares y amigos. Pudo haberse preocupado por cómo este bebé afectaría el resto de su vida o quizá estaba emocionado y soñando con su bebé. Ya sea que sienta dicha o aprehensión, este nuevo bebé fue una parte importante de su vida y futuro.

Perder a un bebé en cualquier etapa del embarazo es una pérdida muy real. Cada padre tiene sus sentimientos y reacciones únicas hacia dicha pérdida. Sus emociones y duelo pueden sentirse más intensos de lo que usted u otros habrían esperado. Sanar su corazón generalmente toma más tiempo que sanar su cuerpo y esto puede ser abrumador. Cada quien sufre su duelo de manera diferente y no hay un límite de tiempo para el mismo.

Después de su pérdida, puede sentirse desde aliviado o decepcionado o hasta con una profunda tristeza. Como un joven adulto, puede enfrentar algunos obstáculos como terminar la escuela, no contar con el apoyo de familiares o amigos, retos financieros y cambios en la relación con su pareja. La forma en que se siente respecto a la pérdida de su bebé cambiará con el tiempo al cambiar las circunstancias y experiencias de su vida. Está bien sentir el luto incluso si tuvo sentimientos encontrados respecto a tener un bebé en este momento de su vida.



Emociones y reacciones comunes...

Aunque puede ser tentador tratar de evitar el duelo y querer regresar a la normalidad, el duelo no puede ser ignorado por siempre. El duelo que intente ignorar o negar puede en realidad retardar su sanación, evitando que busque apoyo y puede llevarlo a buscar confort en hábitos y relaciones no saludables.

Podría sorprenderse de la intensidad de su duelo y emociones. El duelo le afecta física, emocional, espiritual y socialmente. Usted, su pareja y su familia pueden llevar su duelo y tener sentimientos diferentes. Las siguientes respuestas no se experimentan en un cierto orden. Recuerde, los sentimientos más intensos no duran para siempre, vendrá un tiempo en el que el dolor en el corazón disminuye y comienza la sanación.

Puede sentir o experimentar...

- Shock
- Culpa propia
- Llanto
- Alivio
- Frustración
- Mal genio o disgusto con los demás
- Confusión
- Tristeza
- Dolor de cabeza
- Baja autoestima
- Depresión
- Cambios en el sueño y dieta
- Negación
- Querer aislarse de los demás
- Cambios en humor
- Ira
- Irritabilidad
- Dolores físicos
- Ansiedad
- Cambios de humor
- Culpa

Ya sea que este bebé haya sido planeado o no, el fallecimiento de un bebé no es algo esperado y no es algo para lo que se pueda preparar. A menudo, la razón de la pérdida es desconocida y, tristemente, incluso cuando se tiene una respuesta, el resultado a menudo no aminora el duelo. Preguntarse “¿Por qué pasó esto?” es natural y no tiene respuesta, puede sentirse atorado en su duelo. Con pocas respuestas y dolor en su corazón, es común un sentimiento de una gran tristeza o ira.

Es común permanecer callado con su duelo. Puede ser difícil realmente aceptar sus propios

sentimientos, más aún tratar de compartirlos con otros. Sin embargo, cuando hace a un lado su duelo, sus emociones se acumulan y son más difíciles de manejar. Es entonces más probable que tome opciones nada saludables como su forma para sentirse bien. Las drogas, el alcohol, una conducta sexual riesgosa o poca atención propia solo ocultan sus emociones y retardan su sanación, no se curan o no le ayudan.

Como joven, sus amigos y vida social puede ser muy importante y está bien mantener esas conexiones. Sin embargo, tanto familiares como amigos pueden batallar sobre qué decirle y qué no decirle. Ellos quieren que sea feliz y a menudo no saben cómo ayudar.



Puede sentirse como si los demás minimizaran su pérdida, diciendo cosas como:

- “Eres joven y puedes tener otro bebé después.”
- “No estaba destinado a ser.”
- “De cualquier manera, eras muy joven para un bebé.”
- “Es mejor así.”

Estos comentarios pueden ser difíciles de escuchar. Recuerde que la mayoría de la gente no trata de ser insensible; simplemente no comprenden el impacto que tuvo la pérdida en usted.

Sea honesto con los demás y dígales lo que necesita o cómo se siente. En lugar de decir, “¡No comprendes cómo me siento!” diga, “Estoy teniendo un mal día, realmente hieres mis

sentimientos cuando dices cosas como esas”. A veces la gente se sorprende lo profundo de sus sentimientos y su duelo.

Qué es útil...

Apoyo— Es importante recordar que no está solo. Sus familiares y amigos cercanos pueden batallar para decir y hacer lo correcto. Es difícil para ellos verlo sufriendo y ellos también pueden estar en duelo por su bebé. Tener a alguien con quien platicar fuera del hogar puede ser muy útil. Buscar apoyo ayudará a su sanación y a sus relaciones con familiares y amigos. Hay apoyo disponible a través de:

- Grupos de apoyo para padres (en persona o en línea)
- Apoyo de redes sociales
- Terapeuta o consejero escolar
- Ministro de la iglesia/líder de fe
- Doctor o proveedor de cuidados
- Padres u otro adulto de confianza

Recuerdos - Debe saber que puede continuar amando, recordando y permanecer en contacto con su bebé. Tener un recuerdo físico de su bebé puede ser útil. Quizá recibió una foto o una impresión de su mano o pie. Esto puede ser algo para compartir con otros o para guardar de manera privada. Algunas familias tienen un símbolo que usan para recordar a su bebé. Entre los ejemplos se incluye: una mariposa, estrellas, elefantes o corazones. Encontrar formas para recordar y honrar a su bebé puede ayudar mucho en la sanación.

Atención a uno mismo—Atenderse a uno mismo tanto física como emocionalmente es difícil cuando se está en duelo, pero es más importante que nunca escuchar a su doctor respecto a su recuperación física. Mientras su cuerpo sana, intente procurar dormir lo suficiente y comer una dieta saludable. Habrá algunos días más difíciles que otros. Es importante tener buenos hábitos y actividades que le generen comodidad. Estos pueden ser:

- Participar en deportes escolares o de equipo
- Caminatas, correr o caminar en exteriores
- Clases de ejercicios o de yoga

- Llevar un diario o escribir una carta a su bebé
- Ser voluntario en una organización local
- Colorear, dibujar o pintar
- Bailar o escuchar música
- Fotografía

Cosas a recordar...

- Usted no está solo. Hay personas a las que le interesa su bienestar y le pueden ayudar. No dude en pedir ayuda.
- Sus sentimientos y pensamientos importan. Es importante compartirlos con otros para su sanación.
- Usted merece ser feliz. Volverá a ser feliz.
- Ciertos días y horas serán más difíciles que otros. Estos pueden ser: la fecha de su pérdida, la fecha en que nació o iba a nacer o días festivos. Share siempre está aquí para usted.



Si usted o su familia necesita apoyo adicional y/o recursos mientras están en duelo por el fallecimiento de su bebé, 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



El Duelo de un Joven Cuando Fallece su Bebé

Una breve referencia para padres jóvenes cuyo bebé falleció como una pérdida temprana del embarazo, muerte fetal o en los primeros meses de vida