



Consejos para apoyar a alguien después del embarazo o la pérdida de un bebé

Hacer lo siguiente:

Pregúntales cómo están y permíteles hablar sobre su pérdida.

Ofrécete a ayudarlos con las tareas de la casa.

Estar presente y dejar que la doliente abra el camino.

Recuerde que no hay una forma correcta o incorrecta de hacer el duelo y que el duelo es un proceso largo.

No Hacer lo siguiente:

No pregunte cuándo tendrán otro hijo o recordarles que pueden volver a quedar embarazadas.

No use declaraciones "al menos".

Evitar hablar de pérdida.

No deje de apoyarlos después de un cierto período de tiempo.

¿Qué es la pérdida del embarazo?

La pérdida del embarazo es la muerte de un bebé por nacer (feto) en cualquier momento durante el embarazo. La mayoría de las pérdidas de embarazo ocurren durante el primer trimestre. Esto suele ser tan temprano que la madre ni siquiera sabe que está embarazada.

Aproximadamente la mitad de las pérdidas tempranas de embarazo se deben a problemas con los genes o los cromosomas. Pero otras cosas también pueden jugar un papel. Por lo general, no es causado por nada que haya hecho la madre.

Muchas familias en duelo han encontrado útil lo siguiente:

Ver o sostener al bebé si es posible en pérdidas de embarazo posteriores y con bebés con un defecto de nacimiento que mueren.

Recuerdos. Estos incluyen un mechón de cabello, una mano o una huella, fotografías o el nombre del bebé.

Consejería con un profesional con experiencia en consejería de duelo.

Celebrar un servicio conmemorativo o funerario.





Datos

- A nivel mundial, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años experimenta un trastorno mental, lo que representa el 13 % de la carga mundial de enfermedades en este grupo de edad, pero estos siguen sin reconocerse ni tratarse en gran medida.
- Ha habido un aumento del 13% en las condiciones de salud mental y los trastornos por uso de sustancias en la última década (hasta 2017).
- Aproximadamente una de cada cinco personas en situaciones posteriores a un conflicto tiene una condición de salud mental.
- Dos de las condiciones de salud mental más comunes, la depresión y la ansiedad, le cuestan a la economía global US\$ 1 billón cada año. A pesar de estas cifras, la mediana mundial del gasto público en salud que se destina a la salud mental es inferior al 2 %.
- La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes.
- Aproximadamente una de cada cinco personas en situaciones posteriores a un conflicto tiene una condición de salud mental.
- El suicidio es la cuarta causa principal de muerte entre los jóvenes de 15 a 19 años.

El Efecto

Las consecuencias de no abordar las condiciones de salud mental de los adolescentes se extienden hasta la edad adulta, afectando la salud física y mental y limitando las oportunidades de llevar una vida plena como adultos.

Las condiciones de salud mental pueden tener un efecto sustancial en todas las áreas de la vida, como el rendimiento escolar o laboral, las relaciones con la familia y los amigos y la capacidad de participar en la comunidad.

Promoción y prevención

Las intervenciones de promoción y prevención de la salud mental tienen como objetivo fortalecer la capacidad para regular las emociones, mejorar las alternativas a los comportamientos de riesgo, construir resiliencia para manejar situaciones difíciles y adversidades, y promover el apoyo entornos sociales y redes sociales.

