

¿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.

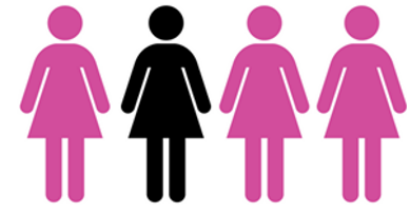
Consejería con un profesional con experiencia en consejería de duelo.

Celebrar un servicio conmemorativo o funerario.



Mes de
Concientización sobre
el Embarazo y la
Pérdida Infantil

1 de cada 4
MUJERES



Experimentar la
Pérdida del Embarazo o del Bebé



LA PÉRDIDA DE SU EMBARAZO ES IMPORTANTE INCLUSO SI

Nadie sabía que estabas embarazada

Nunca escuchaste ni viste un latido del corazón

Tienes otros hijos

Le pasa a muchas mujeres

Ahora te sientes bien

Pasó hace mucho tiempo

Te dijeron que no era gran cosa

No te esforzaste

No fue tu primera pérdida

No te lamentaste por mucho tiempo

Fue tu primera pérdida



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 Salud Mental?



La **salud mental** se refiere al estado emocional, psicológico y social de una persona.

Involucra el bienestar emocional, la capacidad de manejar el estrés, las relaciones interpersonales saludables y una mente equilibrada.

La **salud mental** es esencial para el funcionamiento diario, la toma de decisiones y la calidad de vida. Incluye la gestión efectiva de emociones, el afrontamiento de desafíos y el mantenimiento de relaciones positivas.

La conciencia, el apoyo social y el acceso a servicios de salud mental son cruciales para preservar y mejorar la salud mental individual y comunitaria.

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.

Está bien pedir ayuda.

La Salud
Mental
es Salud.

Tu
Salud
Mental
es una
Prioridad

DÍA MUNDIAL
DE LA SALUD
MENTAL
10 DE
OCTUBRE

ALGUNOS DÍAS SON DIFÍCILES

No logré
nada hoy

Te presentaste
hoy y eso es
suficiente.

CELEBRAR LAS PEQUEÑAS VICTORIAS

- A nivel mundial, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años experimenta un trastorno mental, lo que representa el 15 % 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 22% en las condiciones de salud mental y los trastornos por uso de sustancias en la última década (hasta 2019).
- 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 trillón cada año.
- La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes.
- El suicidio es la cuarta causa principal de muerte entre los jóvenes de 15 a 19 años.