



¿Qué es la pérdida del embarazo?

La pérdida del embarazo es la muerte del bebé no nacido en cualquier momento de la gestación. La mayoría de estas pérdidas ocurren durante el primer trimestre; a menudo, sucede tan pronto que la madre ni siquiera sabe que está embarazada.

Aproximadamente la mitad de las pérdidas tempranas del embarazo se deben a problemas genéticos o cromosómicos, aunque otros factores también pueden influir. Por lo general, no son causadas por nada que la madre haya hecho.

Muchas familias que atraviesan el duelo han encontrado útiles las siguientes acciones:

Ver o sostener al bebé, si es posible, en casos de pérdida en etapas más avanzadas del embarazo o cuando fallecen bebés con defectos congénitos.

Conservar recuerdos, como un mechón de cabello, la huella de la mano o del pie, fotografías o ponerle un nombre al bebé.

Recibir apoyo de un profesional con experiencia en consejería de duelo.
Celebrar un servicio conmemorativo o un funeral.

CÓMO APOYAR A ALGUIEN TRAS UNA PÉRDIDA DEL EMBARAZO O DE UN BEBÉ

SÍ	EVITA
Pregunta cómo está y dale espacio para hablar de su pérdida.	No preguntes cuándo tendrá otro hijo ni le recuerdes que puede volver a embarazarse.
Ofrécete a ayudar con las tareas del hogar.	Evita frases como "al menos...".
Acompáñale y permítele que viva su duelo a su manera.	No evites hablar de la pérdida si la persona desea hacerlo.
Recuerda que no hay una forma correcta o incorrecta de vivir el duelo; es un proceso personal.	No dejes de brindar apoyo después de unas semanas o meses.

1 DE CADA 4 mujeres
experimentan un embarazo o pérdida de un bebé.

La Salud Mental es Salud



La salud mental es importante

La salud mental abarca nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Influye en cómo pensamos, sentimos, afrontamos el estrés y nos relacionamos con los demás.

Los problemas de salud mental son frecuentes

Trastornos como la ansiedad y la depresión pueden afectar a personas de todas las edades y entornos. Son problemas de salud reales y existe apoyo disponible.

Pequeños pasos pueden favorecer el bienestar

Dormir lo suficiente, mantenerse físicamente activo, conectar con los seres queridos y gestionar el estrés pueden ayudar a mantener el bienestar mental.

Pedir ayuda es importante

Si las dificultades emocionales persisten o interfieren en la vida cotidiana, hablar con un profesional de la salud puede ser de gran ayuda. No tienes que afrontar los desafíos en soledad.

La conexión puede marcar la diferencia

Las relaciones de apoyo ayudan a las personas afrontar el estrés y se asocian con una mejor salud mental y física.

Los pequeños actos de autocuidado son importantes

Dormir lo suficiente, mantenerse activo, comer con regularidad y dedicar tiempo a actividades relajantes puede favorecer el bienestar.

Pedir ayuda es un paso positivo

Hablar con alguien de confianza o con un profesional de la salud mental cualificado puede ayudarle a encontrar apoyo.

La amabilidad y la comprensión son importantes

Escuchar sin juzgar y hacer que las personas se sientan apoyadas puede fomentar conversaciones abiertas sobre la salud mental.

Es normal tener días difíciles

Un buen bienestar mental no significa sentirse feliz todo el tiempo. Es posible experimentar estrés o tristeza y, aun así, desarrollar formas saludables de afrontar la situación.

No Estás Solo

Llama o envía un mensaje de texto al

988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis.

Hay apoyo gratuito y confidencial disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Se ofrece asistencia en español.

