El duelo perinatal

Guía emocional para navegar momentos díficiles

Elaborado por:

Rodsella Aragundi

Introducción

¿Qué es el duelo?

“El duelo son todos los sentimientos que tienes cuando muere alguien cercano a ti. Puede que te resulte difícil creerlo. Es posible que desees gritar o llorar. O quizás quieras esconderte debajo de las sábanas y nunca salir. A veces, tus sentimientos pueden parecer más de lo que puedes manejar. Puedes sentirte triste, deprimida, enojada. Puedes enfermarte de resfriado y dolor de estómago, dolores en el cuerpo y dificultad para concentrarte. Todo esto es parte del duelo”.

March of Dimes

¿Qué esperar?

Todos experimentamos el duelo de maneras diferentes.

No hay forma correcta o incorrecta en el duelo. Todos procesamos las emociones de pérdida de una manera diferente y en un momento diferente.

No te sientas mal aflija de una manera específica simplemente porque alguien más lo está haciendo diferente o crees que debería estar más avanzada de lo que estás o incluso que te estas moviendo demasiado rápido. Cualquiera que sea, esa es la manera correcta para tí.

Esto también es útil con respecto a las relaciones porque a menudo podemos esperar que nuestro cónyuge, pareja o incluso amigos se aflijan.
la forma en que estamos de duelo o para entender completamente lo que estamos sintiendo.

Cada persona se afligirá de manera diferente y eso significa que su experiencia con el duelo será diferente a la suya. Y eso está bien.

Identifica cómo te sientes

Nombra las emociones

1.

2.

3.

4.

Síntomas físicos más comunes

¿Qué sintomas físicos has experimentado?

	Sí	No
Cansancio	●	●
Dificultad en el sueño	●	●
Dificultad para concentrarte	●	●
Pérdida de apetito	●	●
Llanto frecuente	●	●

¿Cómo puedo ayudarme?

- Afirma la importancia de tu bebé
- Comunicate con tu pareja y/o familiares
- Deja que otros te ayuden.
- Date permiso para no participar de eventos sociales.
- Haz algo para tu bebé (planta un árbol o flor)
- Participa de un grupo de apoyo

Sé amable y acéptate a ti misma mientras sanas.

Practica la autocompasión

Palabras de autocompasión

¿Con quiénes puedo hablar?

Crear un plan de autocuidado

Avanzando con el autocuidado

Cuando buscar ayuda

Si te sientes atascada en tu dolor, enojo, tristeza, culpa, es importante que busques ayuda profesional.

Recursos

Fundacion Huellas De Angel
https://www.instagram.com/huellasdeangelpanama/

Fundación Piero Rafael Martínez.
https://www.instagram.com/fundacionpiero17/