

Día Nacional de

Concienciación sobre el Duelo Gestacional y Perinatal

Perder un embarazo o a un bebé es una experiencia profundamente dolorosa.

Cada persona y familia vive este duelo de una manera diferente, no existe una forma correcta de sentirlo o afrontarlo. Si estás atravesando esta situación, queremos acompañarte y compartir algunas recomendaciones:

Para ti

Algunas recomendaciones que pueden ayudarte



Compartir lo que sientes puede ayudarte a no llevarlo en silencio.



Descansa, aliméntate, hidrátate y date espacios de tranquilidad.



No tienes que estar bien todo el tiempo ni demostrar fortaleza.



Date tiempo para vivir este proceso y retomar poco a poco tus actividades.



Según tus creencias, realiza acciones que te permitan honrar la vida que se fue.

Para familiares y personas cercanas:



Acompañar también significa escuchar y respetar.



Eviten frases que minimicen la pérdida.



Manténganse cerca, atentos para identificar las necesidades de todos.



Acude inmediatamente a urgencias ante:

- Intento de suicidio o autolesión.
- Alucinaciones, delirios, paranoia, confusión marcada o comportamientos gravemente desorganizados.
- Agitación extrema o comportamientos que representen un riesgo para ti o para otras personas.

¿Necesitas apoyo?

Estamos para acompañarte

Solicita una consulta de medicina general en tu centro médico asignado y cuéntale al profesional de salud cómo te estás sintiendo. El profesional te orientará en tu ingreso a la ruta de atención.

Tu duelo y bienestar **importa**