

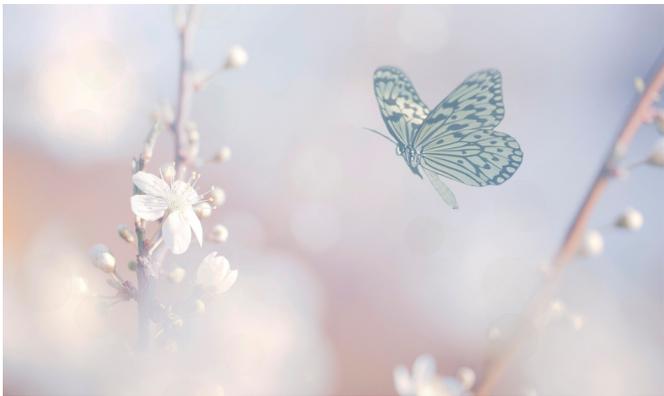
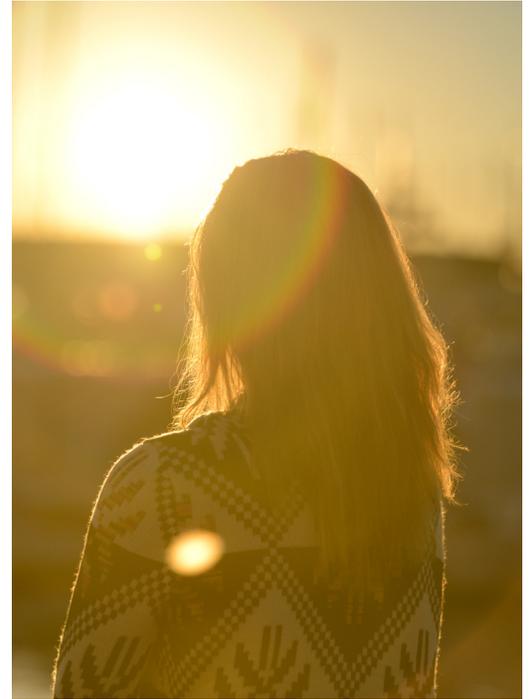
ESPERANZA DESPUES DE UNA PÉRDIDA

Su salud mental después de la pérdida de un embarazo o bebé

La pérdida de un embarazo o un bebé trae un dolor profundo e inimaginable. La tristeza que estás sintiendo es una parte normal del proceso de duelo y quizás puede incluir síntomas de la depresión.

La depresión después de una pérdida puede afectar a cualquier mujer que haya sufrido una pérdida durante su embarazo o una pérdida de un bebé, sin importar su edad, raza, nivel de ingresos o cultura. No importa cómo se sienta ahora mismo, la depresión no durará para siempre y puede ser tratada.

**Hablar sobre sus emociones es el primer paso.
Obtener ayuda es el segundo.**



El dolor después de una pérdida es común, pero si usted está experimentando sentimientos persistentes e intensos o cualquier síntoma de depresión durante un período prolongado, por favor hable con su proveedor de atención médica.

SÍNTOMAS COMUNES DE LA DEPRESIÓN INCLUYEN:

- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Comer más o menos de lo normal
- Sentirse irritable, enojado, nervioso o agotado
- La falta de interés en la familia o amigos
- Sentirse culpable, inútil o desesperanzado
- Llorar mucho
- Baja energía o problemas para concentrarse
- Pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a los demás

Los síntomas de la depresión variarán de persona a persona y pueden aparecer días, semanas o incluso meses después de una pérdida.

El duelo por la pérdida es un proceso continuo. Es posible que le resulte útil algunas de las siguientes estrategias para ayudarle con el duelo:

Descanse mucho y coma comidas equilibradas.

Dormir y comer bien en cantidades adecuadas son esenciales para su salud física y mental.

Estructura tu tiempo.

Crear un plan de cómo pasará el día. Está bien reducir temporalmente tus expectativas de ti misma.

Haga un poco de ejercicio.

Una actividad tan simple como caminar es beneficiosa para su salud mental.

Comparta sus sentimientos.

Hable sobre la pérdida de su niño/a con su familia, amigos o un proveedor de atención médica. Muchos padres afligidos pueden sentir que tienen que sufrir en silencio, pero hablar de sus sentimientos puede ayudar a promover la sanación.

Participe en actividades que pueden ayudar a conmemorar la memoria de su hijo/a.

Actividades tales como la oración o meditación religiosa o espiritual, la lectura, la escritura en diarios, la artesanía, el voluntariado, la jardinería, etc. son todas grandes maneras de mantenerse ocupada y crear un espacio para la memoria de su hijo/a.



ENCUENTRA APOYO

La Asociación Maternal e Infantil del Norte de Nueva Jersey en la Iniciativa de Trastornos de Ánimo Perinatal provee un programa de **Apoyo Telefónico de Salud Emocional** para las mujeres que han tenido una pérdida. Llámenos para hablar con una Coordinadora de Salud Mental Perinatal que la conectará con los servicios de salud mental y los grupos de apoyo.

Llame al (973) 268-2280 o visite partnershipmch.org/programs/ppd para obtener más información

RECURSOS ADICIONALES

La línea directa del Departamento de Salud de NJ ofrece un programa que se llama **Habla Cuando Estas Triste** cual esta disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para conectarle con recursos de salud mental en su comunidad. **Llame 1-800-328-3838**. Los siguientes recursos están disponibles en Español.

Star Legacy Foundation provee información, educación y apoyo a las familias que han experimentado la pérdida de un niño/a. **Visita starlegacyfoundation.org.**

Share Pregnancy and Infant Loss Support ofrece apoyo a las familias que han experimentado una pérdida de un embarazo o bebé. **Visita nationalshare.org.**

Return to Zero: H.O.P.E. provee apoyo para el duelo, educación y conocimiento tanto a los padres como a los proveedores. **Visite rtzhope.org.**



Financiamiento para este programa provisto por El Departamento de Salud de NJ