

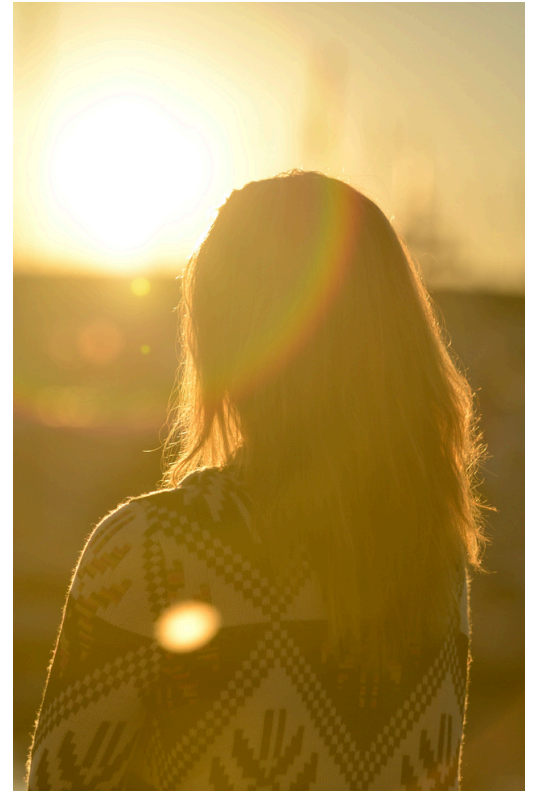
ESPERANZA DESPUES DE UNA PÉRDIDA

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

Red de apoyo y recursos posparto de Nueva Jersey es una iniciativa del Partnership for Maternal and Child Health of Northern New Jersey que apoya a los padres que han experimentado una pérdida. Comuníquese con nosotros para obtener recursos de la salud mental.

Para mas informacion
**Llame al (973) 268-2280
o visite www.pmch.org.**

La línea directa del Departamento de Salud de NJ ofrece un programa que se llama **Línea de Salud Familiar** cual esta disponible de Lunes a Viernes de 8 a.m. a 6 p.m. para conectarle con recursos de la salud mental en su comunidad. **Llame 1-800-328-3838.** Los siguientes recursos están disponibles en Español.

El programa de Recursos y Red de Apoyo Postparto de Nueva Jersey está financiado por el Departamento de Salud de NJ.