

ABORDAJE INTEGRAL EN SALUD DEL DUELO PERINATAL

CARTILLA ORIENTADORA



Elaborado por Kendry Guardia Gulloso, fisioterapeuta
Becaria del programa +Mujer +Ciencia +Equidad
Ministerio de Ciencias Tecnología e Innovación y Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación
la Ciencia y la Cultura

Autoría

diseño, ilustración y diagramación

Kendry Guardia Gulloso

Dirigido por: Diana Lezcano

Universidad El Bosque, Bogotá, Colombia

Enero, 2023



El conocimiento
es de todos

Minciencias





Presentación

La presente cartilla tiene como propósito ser una guía práctica para el proceso del duelo perinatal, de los familiares y especialistas que afrontan una pérdida.

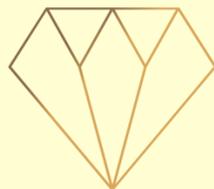
Justificación

Esta Cartilla va orientada a madres, padres, hermanos, abuelos, familiares y conocidos que hayan tenido o estén transitando por la experiencia de una muerte perinatal. Con el objetivo de ofrecer, un recursos que pueda servir para orientar la elaboración del duelo antes (si se conoce un mal pronóstico perinatal), durante, o después de la pérdida.



Mis angeles en el cielo

Keynner David y Mathias Andrés, quienes desde el cielo me sonríen y me demuestran que la vida es color de rosa con una que otra espina



Mi versión mejorada

Milagros Esther Pérez Guardia, quien fue el arco iris que me enseñó que después de una tormenta los colores brillan mas fuerte y me regalo la esperanza en mi vida y es mi constante inspiración y empujoncito a conseguir lo que quiero



Mi tutora en este proceso

Diana Lezcano, Por dejarme ser y crear esta cartilla desde mis sentimientos, inspiración y experiencia, gracias por transmitirme sus conocimientos



Agradecimientos

Índice



Capítulo 1

El embarazo

Expectativa emocional que conlleva un embarazo para la pareja y familia

Capítulo 2

Diagnostico incompatible con la vida fuera del útero

La perdida perinatal

Tipos de abortos

Mortalidad perinatal

Capítulo 3

El misterio del afrontamiento cultural hacia una perdida perinatal

El significado espiritual y religioso?

Las religiones ante la muerte del feto

Desmitifiquemos el duelo

Capítulo 4

Tu bebe si nació

El duelo perinatal

Como actuamos según el género ante el duelo?

Abordaje del duelo

Estadísticas del proceso de los recuerdos

Manifestaciones del duelo en los adultos

Tipos del duelo

11

11

13

14

15

16

18

19

20

21

23

24

25

26

28

30

31

32





Capítulo 5

¿Que se espera de la atención intrahospitalaria?	34
Recomendaciones para el profesional de la salud	35
En que sientes que fallan los profesionales de salud?	37
Tipos de abordaje de los profesionales de salud	38

Capítulo 6

¿Que pasa con los integrantes de la familia?	40
Necesidades de los padres y familiares que transitan el duelo	40
Comunicación en pareja: aspecto vital en este momento	41
Como se lo cuento a su hermano (a)?	42
Bebe arco iris	43
Bebe estrella	44
El postparto sin bebe	45
En que momento necesito ayuda especializada para afrontar el duelo?	46

Capítulo 7

Actividades	47
Autocuidado para personas en duelo	56
Redes y grupo de apoyos	57
Recursos y apoyos	58
Kits de auto rehabilitación	59
Lecturas para la familia	60
Profesionales de apoyo en estos momentos	61
Psicología del color	63





Capítulo 8

La muerte de un hijo no es ley de la vida 66

Testimonios 67

Una maternidad con alas 68

Mi Antonio, un hola y un adiós 69

Capítulo 9

Ritual de despedida para cerrar el ciclo de la pérdida perinatal 71

Rituales de despedida personales 72

La música como elemento para superar un duelo 73

Decir adiós 74

Capítulo 10

Referencia bibliográfica 75

Anexos 77

Glosarios 78

Organizaciones que avalan y certifican la cartilla 79





Hablemos de lo que nadie habla, es un sentimiento que debes expresar, para poder sanar



Todos los bebés nacen.

No hay un solo bebé que haya estado dentro del vientre de su madre y que no haya nacido nunca.

Sin embargo, a veces, hay bebés que nacen desprendidos de la vida, porque mueren durante el embarazo, al momento del parto, o un tiempo largo o corto después de nacer.



La etapa en la que las mujeres se sienten capaces de conquistar todo



Capítulo 1

El embarazo



El embarazo es un proceso natural que experimenta una mujer, y transcurre desde la fecundación del ovulo en la mujer, por el espermatozoide del hombre, que demora un periodo de 288 días, hasta finalizar en el parto, al pasar el tiempo y a los avances el concepto de familia se ha transformado, mostrando otros procesos para la parentalidad.

Debido a los avances en la ginecología y obstetricia, quienes a través de los controles permiten conocer al bebe desde que arroja un positivo (11), generando un tipo de apego emocional a los futuros padres.

Para quienes manifiestan que no se ama por el peso o la edad gestacional, sino por el lugar que sus progenitores han puesto en su corazón y la esperanza de conformar una familia.





*Aquellos que nos han dejado no
están ausentes sino invisibles,
tienen sus ojos llenos de gloria y
en los nuestros llenos de lagrimas*

San Agustín



Capítulo

Diagnostico incompatible con la vida fuera del útero

Esta es una triste realidad que viven muchas madres, después de varios exámenes y ante la mirada latente de varios especialistas, al recibir el diagnostico de que su bebe, viene con una malformación que le ocasionara la muerte durante el embarazo o al poco tiempo de nacer.

Los padres reciben la información que en sus manos esta si desean interrumpir el embarazo o seguir con el, teniendo en cuenta que la ley los ampara en la decisión a tomar.

Algunas madres deciden interrumpir su embarazo y otras por el contrario siguen con el, hasta que el ciclo de la vida termine para el bebe, nuestro consejo es que la decisión que tomes sea aquella que te haga sentir paz y al terminar el proceso si necesitas ayudas especializada la busques.





La pérdida perinatal

El embarazo es un proceso anatómico representativo en la vida de los seres humanos, hecho que cuando se presenta una pérdida produce una sensación negativa en la vida de los padres y profesionales tratantes (1), en donde la vida y la muerte caminan agarradas de la mano, es decir esta realidad es una triste paradoja para la que ningún ser humano está preparado, debido a esto es complicado e importante saber que decir o hacer durante el proceso, aunque en ocasiones familiares o amigos de los padres que atraviesan la pérdida prefieren no hablar del tema por el temor a causar un dolor más fuerte en los afectados (2).

Tipos de aborto

TEMPRANO	TRATAMIENTO	COMPLETO
TARDIA	AMENAZA DE ABORTO	RECURRENTE O HABITUAL
ESPONTANEO	INEVITABLE	RETENIDO
INDUCIDO	INCOMPLETO	SEPTICO

WHO, 2006, prescriben que la mortalidad perinatal considera la muerte del feto y/o bebe entre las 22 semanas de gestación (154 días) y los 27 días después del nacimiento, a diferencia de la OMS en su última actualización que prescribe que, hasta 1 semana de vida independiente, fechas que también se modifican si hablamos de la literatura y la practica en donde este periodo se amplía.



Mortalidad perinatal

La cultura vs El duelo perinatal



Capitulo 3

El misterio del afrontamiento cultural, hacia una pérdida perinatal

Es la ley de la vida



VS

Un duelo des-autorizado



- No es un proceso públicamente conocido
- No es socialmente aceptado
- No se habla
- Esta en la esfera de lo **tabú**

- Como es posible elaborar una pérdida, si no aceptamos que dentro del vientre de la madre, vivía un bebé?
- Se minimiza el dolor de los padres
- Es que no nació vivo como te puede doler
- En varios hospitales, clínicas etc., no dejan tener contacto de los padres con el bebé

Significado espiritual y religioso

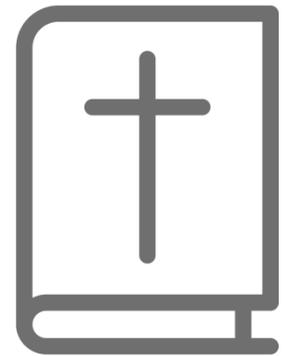
La espiritualidad es aquella dimensión humana



- Crear un espacio especial
- Realizar practicas de silencio diariamente
- Busca ayudas que nutran tu espiritualidad
- Hacer alguna actividad artística que potencie tu creatividad
- Escribir cartas, que te ayuden a desahogarte
- Realizar rituales

La conexión con tu ser supremo te ayudara

- Crear un espacio especial
- Realizar ayuno
- Encomendarte a la oración
- Escuchar alabanzas o música que te relaje
- Escuchar la palabra



Las recomendaciones las puedes seguir, segun tus creencias y emociones

Las religiones ante la muerte del feto

Catolicismo Se comprende que el bautismo es únicamente para bebés vivos, para los fetos mayores de 24 semanas, se permite sepelio o incineración, sin recibir la bendición o ceremonia y una fosa sin nombre.

Hinduismo Se ata un cordón alrededor del cuello o de la muñeca del feto, es un método utilizado como bendición y se cree que es un alma sin pecados.

Judaísmo Los no-judios, deberán evitar el contacto con el cuerpo del feto, no se realizan rituales, al menos que haya vivido más de 30 días.

Islamismo Se considera que el feto no tiene pecados, por lo que Alá, facilita el camino a sus padres.

Budismo Si el feto es mayor de 4-5 meses es un ser humano y puede reencarnar.

Desmitifiquemos el duelo

Al rededor de un duelo, existen cantidades de mitos, creencias, que pasan a tener mucha importancia en temas culturales y religiosos.

Mitos

- El duelo se resuelve aproximadamente en un año
- El duelo es como una depresión
- Dentro de los diferentes duelos, hay unos que son peores que otros
- Los hombres llevan el dolor mejor y se recuperan antes

Realidades

- El duelo no tiene tiempo para resolver
- El duelo puede ser un proceso normal o psicológico
- El duelo es un proceso que cada persona lo vive único y lo expresa diferente
- El duelo puede no depender del género, sino de las expectativas emocionales de las personas

El duelo perinatal



Capítulo 4

Tu bebe si nació

Quizás no entiendas el significado de este titulo, por eso te lo queremos explicar de la siguiente manera.

En repetidas ocasiones escuchamos términos como: "estaba embarazada, pero mi bebe no nació" "mi bebe no llegó a la tierra" "soy mama de un ángel" y muchas mas, lo cierto es que si, todos los bebes que son concebidos nacen, solo que hay quienes nacen sin signos vitales, independientemente de cuantas semanas tenia.

Términos técnicos usados:

En la atención intrahospitalaria, tu escucharas términos como "aborto espontaneo" "feto" "embrión" "morinato", son palabras que manifiestan los familiares gustan poco y duelen mucho, independientemente asi es como se debe comunicar el equipo medico para dar a conocer el reporte de tu caso.





El duelo perinatal

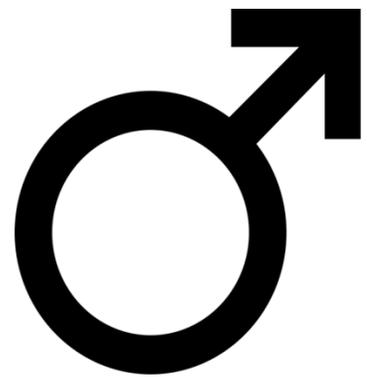
El duelo es un proceso provocado como respuesta a diferentes pérdidas, como la muerte, la pérdida del trabajo, la ruptura de una relación, algunos eventos y cambios inesperados en la vida, etc. Las respuestas a la pérdida difieren en las personas, pero lo más importante es el sentimiento de soledad e impotencia. El período de duelo es bastante normal y es una respuesta muy humana a la pérdida. El duelo es un proceso de adaptación normal a una pérdida, pero puede llegar a ser patológico si no se realiza el abordaje adecuado.

“El apoyo es importante en esta situación”

Cuando se produce una pérdida perinatal o neonatal, se producen cambios significativos en los padres, expresando sentimientos de culpa, frustración, o castigo



¿Cómo actuamos según el género, ante el duelo?



- Ve la situación global
- Piensa que hacer
- Es lógico
- Se pelea con su yo interno
- Suspira
- Se siente incomodo con el tema prefiere no hablarlo
- Prefiere no visitar el cementerio
- Se refugia en su trabajo, deporte, amigos, salidas
- Quiere que ella sea la de antes

- Pierde el detalle de su realidad
- Actúa siguiendo su intuición
- Se vuelve sensible
- Se enfrenta con el afuera
- Se anima a llorar
- Necesita hablar y vuelve a revivir detalle a detalle
- Quiere visitar la tumba todo el tiempo
- Se refugia en los libros, películas, grupos, comida
- Siente que su vida cambio para siempre



Abordaje del duelo:

1. Antes del nacimiento

En algunos casos a los padres del bebe, les gusta plasmar a través de fotos y dibujos el recuerdo, así mismo como guardar las ecografías o exámenes de ese bebe que ya no esta con ellos.

2. Justo despues del nacimiento

Después del nacimiento, haya sido por cesárea o parto vaginal, es indispensable que hables con el equipo que te atendió y le manifiesten su intención de despedirse del bebe

Tener en cuenta que, puedes pasar tiempo con el bebe, bañarlo, cargarlo o vestirlo, así como tomarle foto.

Como consejo, si te notificaron que tu bebe venia con alguna malformación es mejor que le pidas a tu pareja o algún familiar cercano que vea primero a tu bebe y después te cuente como lo ve, su piel, su aspecto y que tomes la decisión si deseas compartir ese espacio con tu bebe o no.

Recomendaciones, puedes crear una caja de recuerdos, dada las circunstancia que te brinden en el hospital o el lugar donde nació el bebe, tomarle huellas, el ombligo umbilical, mechón de su cabello, la pulsera de ingreso, entre otras.

3. Días, semanas o años después del nacimiento

Según relatos de experiencias de padres que perdieron a su bebé, manifiestan no arrepentirse del momento de despedida de su pequeño (a).

Y en la mayoría de los casos a quienes no se despidieron, ni lo conocieron si se escucha los lamentos de no haber vivido la experiencia de despedida.

Consejo, puedes realizar una fotografía de la muerte de tu bebé, ese te ayudara incluso si ya pasaron años de su perdida

A continuación te dejaremos un ejemplo:



Foto de: Norma Grau, proyecto Stillbirth
Te invitamos a conocer mas del proyecto.

Etapas del duelo:

Elizabeth Kubler, describió la teoría del duelo por un ser querido, en 5 ítems:

1. Negación

Es la respuesta inmediata de un ser humano ante una noticia negativa o desbastadora como lo es, la muerte, cuya teoría describe como consecuencia del shock o del embotamiento emocional.

2. Ira

Al superar la negación, se experimenta el proceso de la frustración y preguntas sin respuestas, acompañadas de impotencia, intentando culpar a algo externo por la pérdida.

3. Negociación

Es la fase donde la persona adopta la posición de *la esperanza es lo último que se pierde* e intenta autoconvencerse que todo está bien y que permanece todo igual.

4. Depresión

La persona entra a la fase de la realidad y asumirla por muy dolorosa que sea, y pasa a experimentar procesos como, el aislamiento social o la falta de motivación.

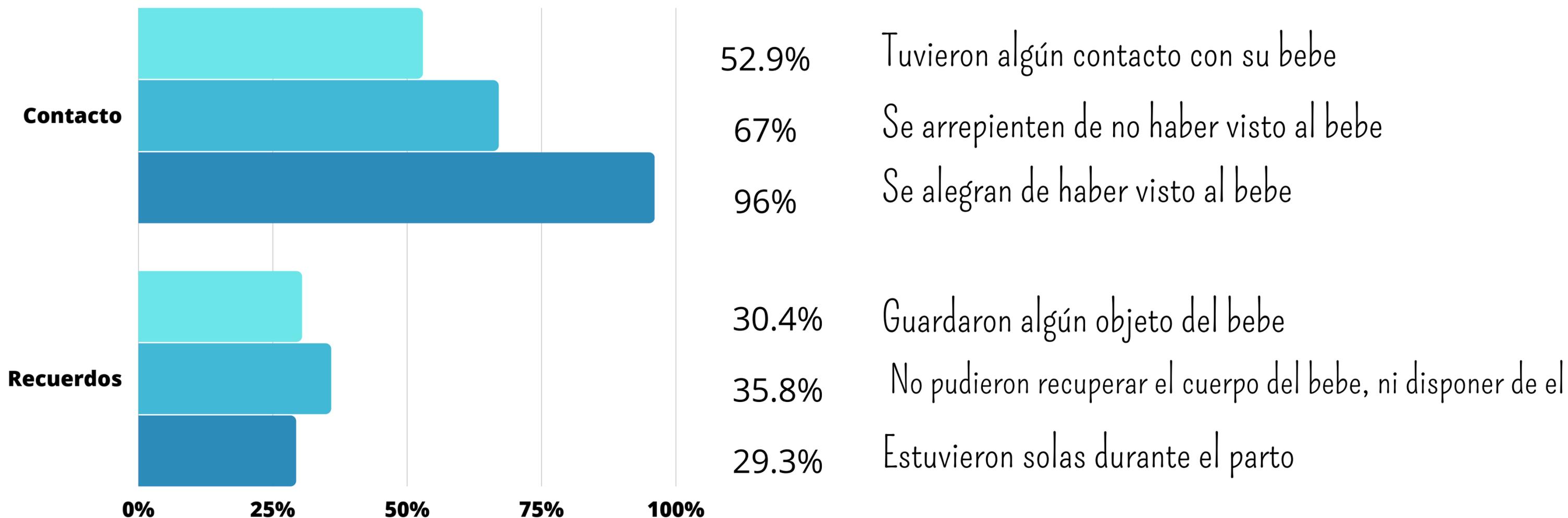
5. Aceptación

La última fase es el proceso de aceptación de la pérdida, es el inicio de la calma, asociado a la comprensión de la muerte, que ya no se puede hacer nada y este es un proceso natural de la vida, es decir, en una típica frase se resume en un **toda va a estar bien**

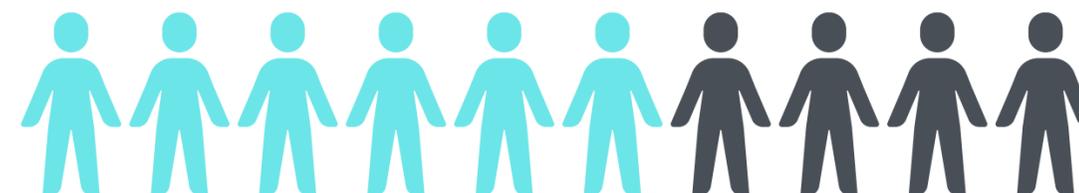


Muchas frases de motivación que tu te sabes y que ahora te puedes decir o plasmar aquí:

Estadísticas del proceso de los recuerdos



6 de cada 10 familias, salen del hospital sin ningún recuerdo del bebe



Fuente: Informe Umamanita. "Encuesta sobre la Calidad de la Atención Sanitaria en Casos de Muerte Intrauterina" (2018)

Manifestaciones del duelo en los adultos

COGNITIVAS	AFECTIVAS	FISIOLÓGICAS	CONDUCTUALES
<i>Incredulidad o Irrealidad Confusión Pseudoalucinaciones e ilusiones</i>	Impotencia e indefensión	Aumento de la morbilidad	Conducta distraída
<i>Dificultades de atención, concentración y memoria</i>	Insensibilidad	Vacío en el estómago	Aislamiento social
<i>Preocupación, pensamientos e imágenes recurrentes</i>	Anhelos	Sequedad de boca	Llorar y/o suspirar
	Tristeza, apatía, angustia, abatimiento	Palpitaciones	Atesorar objetos de la persona fallecida
	Ira, frustración, enfado	Falta de aire	Hiperactividad o hipoactividad

Tipos de duelo

1. Duelo resuelto

Es cuando el doliente ha cumplido la fase final y puede recordar al bebe fallecido sin ningún dolor.

2. Duelo anticipado

Lindnman, utilizo este termino para indicar cuando el duelo se vivencia de fases anticipatorias, antes de que ocurre la muerte.

3. Duelo inhibido

Es cuando se da en la fase inicial del proceso, las personas muestran total control de la situacion que estan viviendo.

4. Duelo patológico o disfuncional

Es el proceso cuando se mantienen lazos con el bebe fallecido y el duelo esta inconcluso.

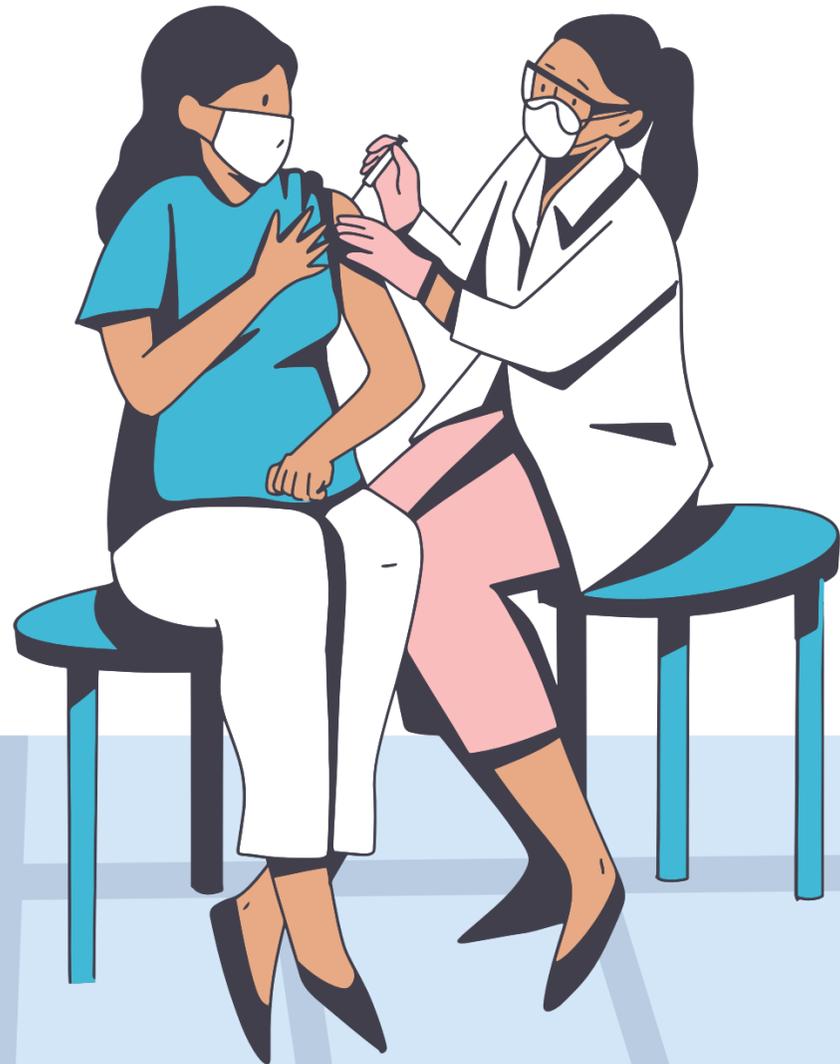
- Duelo crónico: Se muestran los signos y síntomas, sin expresar la pena manifiesta.
- Ausencia prolongada de aflicción consciente: Se caracteriza por ser típico en personas muy enérgicas, vista desde la psicología, como una defensa maniaca por hiperactividad.
- Psicosis de duelo: es un proceso donde el duelo puede adquirir características anormales y cercanas a un episodio psíquico.
- Duelo complicado: En ocasiones es un proceso donde los dolientes se culpabilizan del proceso.

Los profesionales de la salud como eje
instrumental en el proceso





¿Qué se espera de la atención intrahospitalaria?



Es de conocimiento que en el lugar de urgencias, maternidad o cualquiera que se le conozca por nombre al centro hospitalario, trabajan profesionales capacitados para el proceso de acompañamiento del duelo, se conocen que desafortunadamente hay estos proveedores que no cuentan con protocolos para pérdidas perinatales, por ello es importante que la madre o un familiar, hable con el encargado de maternidad y le exprese lo que esta sucediendo.

La madre y la familia espera: acompañamiento, buen trato, que les pregunten si desean ver al bebe, y les permitan la interacción con el bebe a solas, y la experiencia que ellos decidan tener, vestirlo, bañarlo, ceremonia de entierro o incineración, entre otras.

Recomendaciones para el profesional de salud

1. Preséntate, usa tu nombre

Comienza por decir tu nombre tu cargo dentro del centro hospitalario.

2. Escucha

Empieza por mostrar el pesar por la pérdida, no trates de minimizar o argumentar, solo muéstrate atento a lo que expresan.

3. Dale tiempo

Para una persona en esta situación, no es fácil la toma de decisiones, coméntales que volverás en 15 minutos, retírate y vuelve al pasar el tiempo.

4. Habla con ellos sobre la situación actual

Los afectados necesitan conocer todo respecto al proceso, esto les permitirá sentir confianza y que tienen algo de control en la situación.

5. Explícales las opciones del proceso

Apoya la decisión que hayan tomado, aunque no estés de acuerdo, recuerda que es el proceso de alguien más, y no el tuyo personal.

6. Mantén la calma

Independientemente del porque se presentó el deceso, le debes lealtad a los padres y al centro, recuerda que ellos están afectados y se pueden alterar, tú respira y mantén tu profesionalismo.

7. Cuida tu lenguaje corporal

Evita cruzarte de brazos y mira siempre a los ojos.

8. Se comprensivo

Ponte en los zapatos de los padres y usa el sentido común.

9. No intentes buscarle el lado positivo a la muerte del bebe

En estos momentos a ninguna persona le consuela escucharle a alguien mas como le dicen *las cosas pasan por algo*.

10. Hazles sentir tu presencia pero con discreción

En muchas ocasiones vale mas un contacto físico que una palabra de aliento.

11. No les digas que tendras mas bebes

Aunque esto tenga toda la posibilidad de suceder, este bebe será único para ellos, y escuchar eso no les consuela, en estos momentos no piensan en algo mas.

12. No les digas que entiendes su dolor, si no haz pasado por algo similar

¿En que sientes que fallan los profesionales de la salud?

Según la revisión documental de la literatura, muchos autores concluyen que la experiencia no fue muy optima, por la falta de empatía y sensibilización de los profesionales que atendieron el proceso de la perdida perinatal, además agregan que no se sienten escuchados, que minimizan sus emociones, no los dejaron interactuar con el/la bebe, entre otras.

Desde tu experiencia, como te sentiste en este momento atendida por los profesionales de salud, que estaban a tu disposición?





Tipos de abordaje de los profesionales de la salud

En 1968, Bourne, habla de los efectos psicológicos que deja la pérdida perinatal, en donde los profesionales debían guardar total silencio simulando que no había pasado nada, según este autor se trataba de un no-suceso, es decir algo inolvidable, describiendo también que, en 9 años de estudios y capacitaciones, los consejos a la madre seguían siendo lo mismo, así como el trato después de vivir este fatal episodio.

La casa quedó vacía, esperando nuestro encuentro



Capítulo 6

¿Que pasa con los integrantes de la familia?

Es importante que en este proceso todos se acompañen, debido a que la esperanza de un nuevo ser en el hogar la vivían la familia en general.

Recomendación principal, alentar a los padres todos los días, para que no se sientan solos, recuerda que:.



Una familia unida, es un regalo que dura para siempre

Necesidades de los padres y familiares que transitan el duelo

Burden et al, 2016, describe que los padres que atraviesan esta situación están más propensos a sufrir trastornos psicológicos, emocionales, de la mano con aislamiento social, concuerdan con Fernández B. et al 2019, que agregan que puede repercutir e impactar en embarazos futuros.

Sin embargo, autores comentan que pese a la tragedia que se encuentra inmersa una familia deben enfrentarse a la realidad de vivir un duelo desautorizado en términos de Doka, al tratarse de una pérdida que no puede ser expresada en público o expuesta a través del boom de la actualidad como lo son las redes sociales, Doka K, 2002.

Comunicación en pareja: aspecto vital en este proceso

Es importante que en este proceso puedas acompañarte con tu pareja, y encontrar juntos la manera de salir adelante, para esto es importante tener en cuenta:

1. Hablarse de como se sienten
2. Vivir el proceso juntos
3. Comprometerse con la sanación de ambos
4. Apoyar a quien este mas afectado por el proceso
5. Toma de decisiones en equipo



¿Cómo se lo cuento a su hermano (a)?



Dentro de las recomendaciones para aliviar y empezar a sanar ese dolor por la pérdida que sufriste es aconsejable que converses con tus hijos lo ocurrido, tanto si ellos sabían que estabas embarazada o no, así le darás ese espacio a ese bebe que estaba en gestación.

Particularmente los niños tienen el don de ser sabios, si sabes utilizar las palabras correctas, entenderán de la mejor manera lo ocurrido, dependiendo la edad que tenga tu hijo (a) puedes pedirle que le haga un retrato a ese bebe que partió de la tierra, debido a que los dibujos es una técnica que ayuda a facilitar y expresar las emociones.

Animate y haz la actividad de dibujar junto con el o ella.

Bebes arcoíris



Es una costumbre bastante recurrente de llamar a los bebes nacidos después de una perdida *Bebe arcoíris*, como la simbología que después de una tormenta los colores vuelven a brillar, estos bebes pasan a ser muy apreciados.

Es importante que cuando ese bebe arcoíris entienda, le puedas contar tu experiencia y el significado que tiene el arcoíris en tu vida desde que el o ella nació, después que ese otro bebe que también se formo en el vientre de mama, partiera sin esperarlo.

Son denominados *bebe estrellas* aquellos bebes que lograron vivir dentro del vientre de su madre, pero que nunca logro llegar al mundo terrenal, debido a complicaciones que la madre tuvo durante su gestación.

Este bebe logro sentir el cariño de sus padres o solo de su madre, llenándolos de ilusión, pero se fue como una estrella fugaz.





A diferencia de las otras pérdidas o muertes que puede experimentar un ser humano al fallecer un ser querido, en este caso la madre ha experimentado cambios en su cuerpo en la gestación.

Es decir, puedes seguir sintiendo que estas embarazada, incluso cuando el bebe ya ha nacido sin vida, esto se debe a la inercia de las neuronas que siguen haciendo presencia en tu cuerpo, proceso fundamental a tener en cuenta para permitir vivir este proceso de una manera menos dolorosa.

Recomendaciones:

Algunas madres consumen inhibidores farmacológicos para interrumpir el proceso de producción de leche.

Otras deciden realizar una inhibición fisiológica por ser un tema mas natural, aunque tome mas tiempo.

Y otras deciden donar su leche a centros de UCIN de bebes que no tienen mama o sus madres no le pueden dar de lactar, (si decides hacer este ultimo, quiero que sepas, que tendrá beneficios para otros bebes y puede que para ti incremente el proceso del duelo), aquí te comparto un testimonio de una madre que realizo este proceso.

“Ha sido un acto de amor y conexión con mi bebe”

En que momento necesito ayuda especializada para afrontar el duelo?

Acá te dejo unos acontecimientos que debes estar pendiente si los vives, porque debes consultar con un especialista:

- Cuando la tristeza lleva mas del tiempo prudente
- Cuando dejo de comer
- Me auto abandono
- Tengo ideas suicidas
- No hablo con nadie y no salgo de mi habitación
- Llevo días sin bañarme



*Este es un espacio para ti, acá
puedes expresar como te sientes*





Eres un ser de luz, con un gran propósito en la tierra,
si, lo se, estas pasando por un momento difícil, nadie desea pasar por
esto. Entonces ¿Si eres un ser de luz, por que te dejas apagar?
Estamos aquí para ti y tu también lo estas



Ánimo, vamos a continuar con este ejercicio, ahora viene tu parte y aporte a este trabajo

Mi nombre es: _____

Esta es la fecha en la que mi vida cambio: _____

En estos momentos me siento: _____

Si mi vida en estos momentos fuera un color seria: _____ por? _____

Si mi vida en estos momentos fuera un animal seria: _____ por? _____

Si mi vida en estos momentos fuera una película seria: _____ por? _____

Quiero poder olvidar como me siento: SI _____ NO _____ NO SE _____

Otro: _____

Antes de comenzar esta parte quiero que:

- Te sientas libre de expresar tus sentimientos y emociones
- Tienes el corazón roto porque esa ilusión de ser madre / madre se perdió
- Estas en un proceso de duelo, acompañados de preguntas sin respuestas?
- Otro:

Lista de cosas y/o palabras o situaciones que

● **NO funcionan en estos momentos:**

- Decir "todo pasa por algo"
- Ir a cementerios, morgues o cualquiera de esos lugares
- Escuchar música triste
- Ver fotos, videos o publicaciones de madres gestantes
- Ver películas tristes o de hijos
- Otro: _____

Lista de cosas y/o palabras o situaciones que

● **SI funcionan en estos momentos:**

- Expresar tus emociones
- Estar un momento a solas, pensar, llorar o gritar muy fuerte
- Encomendarte a Dios, al universo, o al ser que creas
- Otro: _____

Interrogantes

Encierra en un círculo rojo tu respuesta

1. Te escuchas a ti misma?

Presta atención a tus pensamientos, ahora responde, como suena tu voz? fuerte o débil, clara o confusa, triste o feliz?

2. Que te hace sentir vulnerable?

3. Que emociones te resulta difícil expresar?

4. Que emociones te resulta fácil expresar?

5. Si en estos momentos fueras un pensamiento, cuál serías?

6. Si en estos momentos fueras un animal cual serías y por que?

Nota: al final de todas las actividades contesta estas preguntas de nuevo



Aquí puedes escribir todos estos pensamientos que en estos momentos consideres que están nublando tu paz y salud mental:

Al finalizar vas a recortar esta página y la vas a quemar, en ese momento permítete sentir como el fuego quema esos pensamientos negativos y te liberas



Si no se cuida el cuerpo, todo lo demás falla. El cuerpo es la casa de las emociones, de los pensamientos, lo que gobierna tus actos Alarcón, E; et. Al (2020).

Redes y grupos de apoyos

Compartimos contigo diferentes grupos y redes de apoyo que te pueden ayudar a sobrellevar este proceso de una mejor manera, ponte en contacto con ellos, esperamos que sea de gran ayuda para ti y los tuyos

Redes sociales



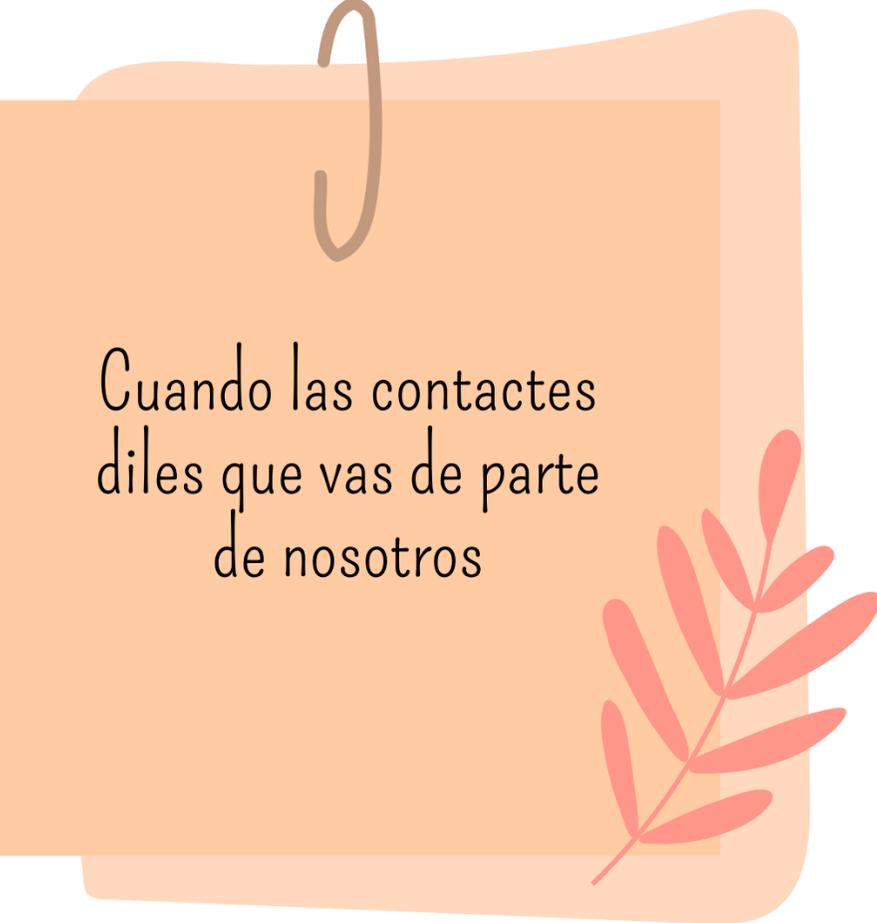
1. Instagram: @unamaternidadconalas
Colombia, Una maternidad con alas
1. Instagram: @lic.sofiavonachenbach
Uruguay, Lic. Sofia von Achenbach



 +598 99 659 259

Blogs

1. Duelo gestacional y perinatal.com/blog
Mónica Álvarez Álvarez



Quando las contactes
diles que vas de parte
de nosotros

Recursos y apoyos

En este proceso es importante que no estés sola, recibir el apoyo de tu pareja, familia o amigos.
Aquí te compartimos unos ejemplos:



Busca a formar parte de grupos de apoyo de duelo perinatal, te hará bien conocer la historia de otras mujeres y familias que pasan lo mismo que tu.



Un psicoterapeuta clínico te ayudara mucho si tu proceso de duelo es patológico, es importante que si tienes pareja, puedas asistir a las consultas con el.



Kit de auto rehabilitación en estos momentos



En la siguiente tabla te dejamos una lista



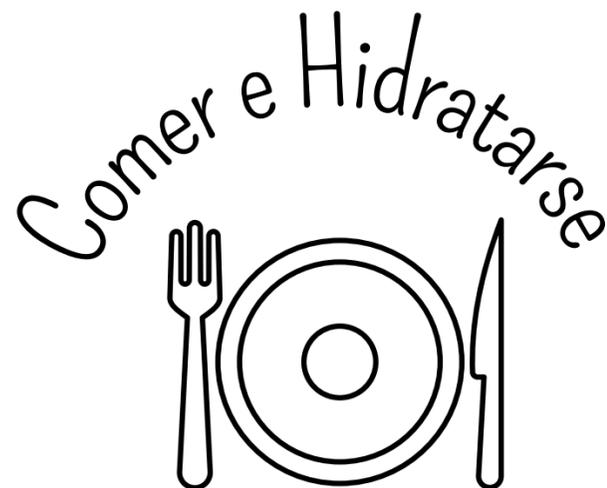
Acaricia uno en la calle



Entregale tus cargas a ese ser supremo que consideras te puede ayudar



Realiza ejercicio - 30 min suave



Hazlo de manera consiente y saludable



Con agua fria o caliente y demórate el tiempo suficiente

click sobre las imágenes



Lista de lecturas para la familia

Para vivir el duelo y conocer de el

Para sanar y conectar con tu espiritualidad

Para cerrar el proceso

<p>Abrazar la muerte cuando se espera la vida Maria Jesus Blazquez Garcia</p>	<p>Reconstruye con los pedazos Yesenia Then</p>	<p>Mas fuerte que la adversidad Walter Riso</p>
<p>Acunando la luna: despertando al sol Maria Andrea Garcia Medina</p>	<p>Una vida con propósito Rick Warren</p>	<p>Yo soy un milagro llamado gracias Alicia Vergara</p>
<p>Adios bebe Diana Sanchez Sanchez y Valeria Moreno Sanchez</p>	<p>La sanación de las 5 heridas Lise Bourbeau</p>	<p>Como cerrar un ciclo después de una perdida emocional Ruth Diaz</p>
<p>Brazos vacíos. Isle Sherokee. Ed. Wintergreen Press, Estados Unidos</p>	<p>Heridas emocionales Bernardo Stamateas</p>	<p>El poder de las lagrimas Marianne Williamson</p>

Profesionales de apoyo en estos momentos



Son profesionales que tienen la capacidad de ayudar a las personas a manejar sus emociones

Aceptar la pérdida

Adaptarse a la realidad

Te ayudaran con objetivos como:

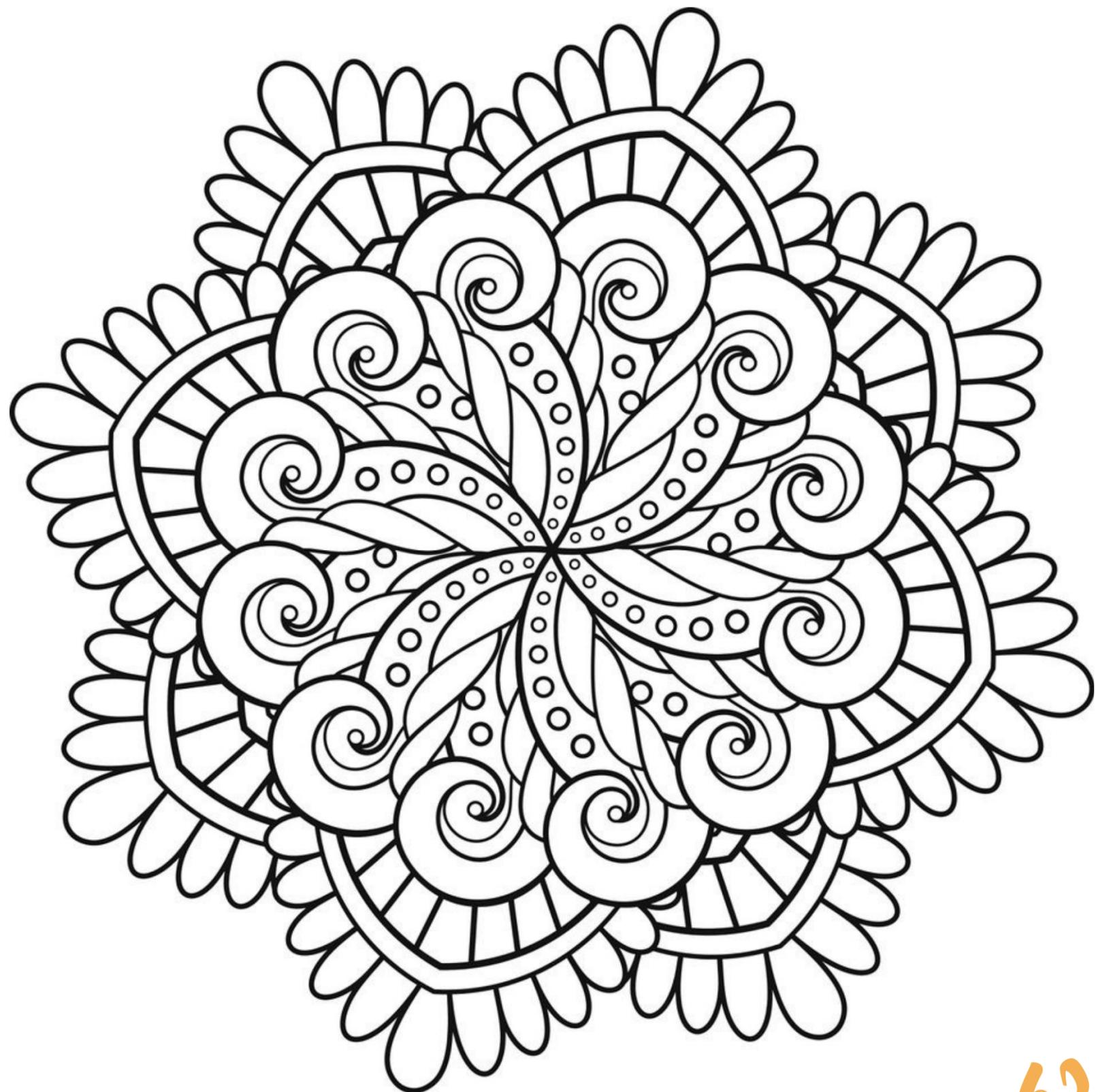
Gestionar las emociones y el dolor

No olvidarse que esta vivo
Ni auto abandonarse

Colorea una mándala

Sabias que, estas son utilizadas por hinduismo y el budismo, manifestando que evocan representaciones del macrocosmo y el microcosmo y son utilizados para colorear y tener un encuentro espiritual

Acá te dejo un link para que descargues mándalas gratis:



COLORES

Psicología del color

Tranquilidad Calma Seriedad Salud	Lujo Elegancia Misterio Vanidad	Dulzura Infancia Delicadeza Sensibilidad	Pasión Energía Fuerza Peligro	Amistad Calidez Confianza Éxito
Felicidad Optimismo Energía Vitalidad	Frescura Naturaleza Esperanza Juventud	Elegancia Sobriedad Clasicismo Poder	Fiabilidad Solidez Equilibrio Templanza	Pureza Perfección Limpieza Bondad

ANIMALES



Cambio y transformación



Fortaleza e Inteligencia

ACTIVIDADES



Un espacio para interactuar contigo misma
y expresar tus emociones

¿Con cuál color se sienten identificados ahora?

Teniendo en cuenta todo el proceso que hemos realizado hasta ahora



Capítulo



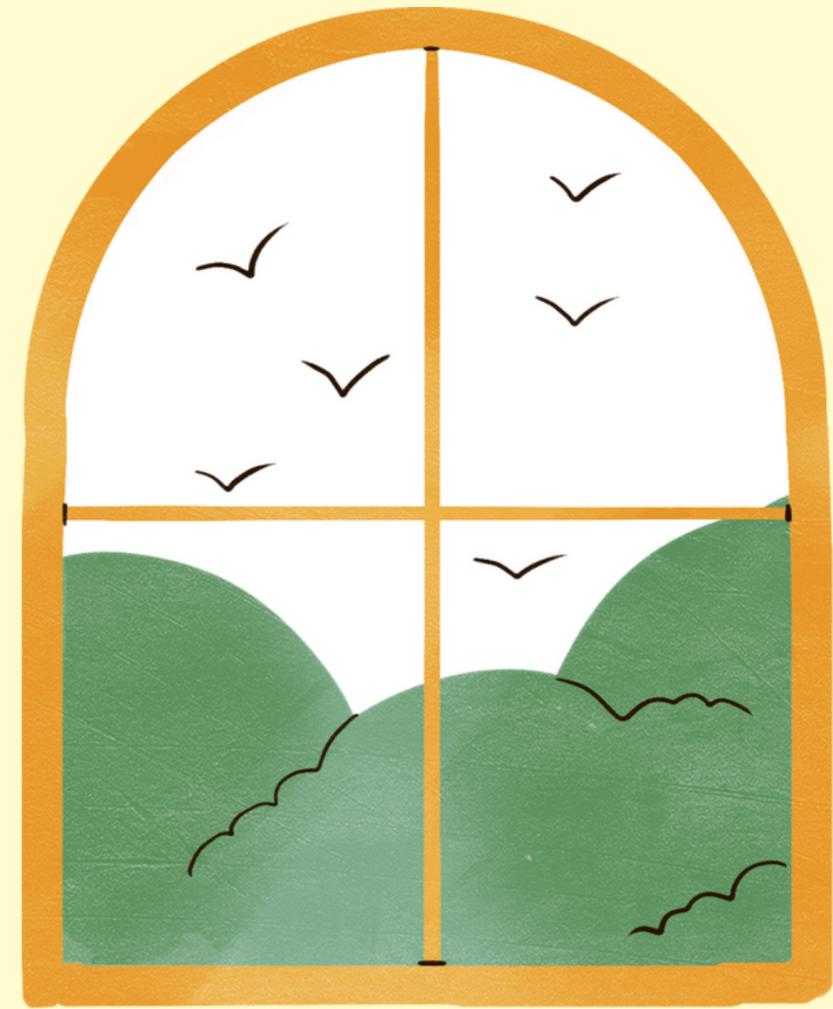
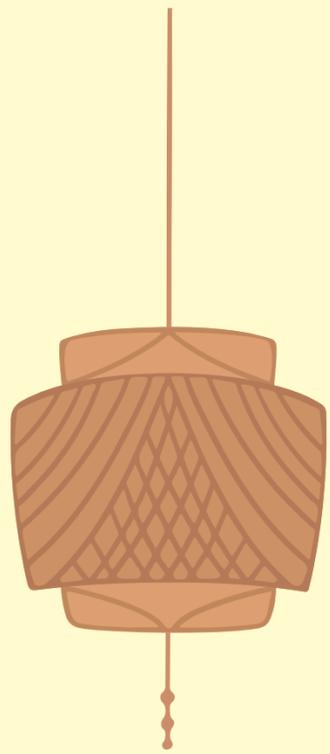
Existimos mas como tú



Ningún ser humano está preparado para asumir la muerte de un hijo (a): este es un proceso antinatural, es decir una completa inversión del ciclo biológico, racionalmente y emocionalmente inadmisibles.

Autor: anónimo

*La muerte de un hijo no es
"ley de la vida"*



Testimonios



Una maternidad con alas

Me escogiste como tu mamá, aunque yo te tuviera que ver partir, es así como entendí que algunos hijos llegan a nuestro vientre, sin poder quedarse en casa y mucho menos tomar del amor dulce y caliente de una madre a través de su pecho.

Fuiste como la mariposa, que se posa en una flor y deja en ella lo mejor de si, para después emprender un vuelo, llevándose lo mejor de si, es decir de mí.

Comprendí que te pusiste alas y a mi me dejaste los pechos llenos de amor y mis brazos esperando para arrullarte, me diste el título de mamá, aunque hoy ese título este mas allá, alto que las nubes.

Mathias A. Pérez Guardia

Una reflexión para mi bebe con alitas, de mamá Kendry Guardia



Mi Antonio, un hola y un adiós



"A las 39 semanas de gestación dejo de notar pataditas. Llego al hospital y me hacen una eco con la noticia fatal: 'No hay latidos'. Entro en shock. Miles de preguntas, mucha información y solo me quedo con una frase: 'Tenemos que provocarte el parto y parir a tu hijo sin vida'. No quise epidural, quiero un parto como todas las mamás. Ya que iba a parir a mi hijo, quería saber lo que es parir y hacerlo con dolor. Y lo hice en una sala de espera vacía de esperanza.

Aunque ya sabes que no, vas con la esperanza de que cuando salga lllore. Recuerdo el parto más bonito del mundo, aunque muy silencioso. Salió de mí y me lo dieron con su gorrito: esa cara de paz, serenidad, tranquilidad... Es el verdadero amor de mi vida, Antonio. Un hola y un adiós. Y entregarlo para que se lo lleven siempre de mi lado. De nuestro lado.

Soy y seré la mamá de Antonio toda la vida, juntos podremos superar este palo. Algún día nos daremos todos los besos que la vida nos arrebató. Te ama, mamá".

CLICK



"Acá puedes encontrar mas testimonios de mamitas que pasaron por este proceso

...

Cierre del ciclo



Capítulo 9

Ritual de despedida para cerrar el ciclo de la situación actual

Es el momento que estabas esperando, lo se, no vas a dejar de pensar nunca en lo que sucedio, pero sabes algo, la vida no se puso en modo pausa, tu reprimiste tus sentimientos que quizas se te olvido como vivir, pero hoy es el dia, de cerrar la caja.

En que consiste:

1. Personaliza una caja del material que decidas y pintala o diseñala a tu gusto, en ella guardaras todos los recuerdos del hospital o del encuentro con tu bebe, todo? si todo lo que tengas
2. Haz una carta expresando como te sentiste y actualmente como te sientes y guárdala ahí también
3. Tapa la caja y expresa de la manera que desees tus emociones, no reprimas, hazlo por ultima vez
4. Coloca la caja en un lugar seguro, con la particularidad que no la tengas que ver todos los días y así ayudar a tu proceso de auto sanación



Vamos a cerrar la caja:

Rituales de despedidas personales

En algunos casos puedes sentir la necesidad de despedirte del bebe fallecido, puedes hacer un ritual de despedida que implique ceremonia, lo que te hubiera gustado realizar en ese momento.

En que consiste:

- Realizar dibujos:
- Puedes destinar un rincón en la habitación, así sea por un tiempo, un lugar que te genere paz
- Construir una caja de recuerdos, donde puedas guardar los recuerdos
- Realizar una carta donde expreses todo lo que sientes y amarrarla de un globo de helio y soltarla al viento



La música como elemento para superar un duelo

<u>"Tears in heaven"</u> <u>Eric Clapton</u>	<u>Stairway to heaven"</u> <u>Led Zeppelin</u>	<u>"Mi lamento", de Dani</u> <u>Martín</u>
<u>"Candle in the wind"</u> <u>Elton John</u>	<u>"Se le apagó la luz", de Alejandro</u> <u>Sanz</u>	<u>"Profundo valor", de Marta</u> <u>Sánchez</u>
<u>"Dance with my father"</u> <u>Celine Dion</u>	<u>"Tú no tienes alma", de Alejandro</u> <u>Sanz</u>	<u>Sus ojos se cerraron", de</u> <u>Andrés Calamaro</u>

Al hacer click sobre la canción que quieres escuchar automáticamente se reproducirá.



Decir adiós duele, es la realidad, quiero que sepas que es un proceso lento y con muchos altibajos, no todos los días estarás bien y puede que el día que lo creas superado, algún recuerdo y/o suceso, puede hacerte recaer. Pero, quiero que tengas tu confianza puesta en ti, y confíes que pronto estarás renaciendo de tus heridas, y encontrando tu mejor versión.



¿Dónde validamos toda esta información?



Capítulo 10

Referencias bibliográficas

1. Páez M, Arteaga L. Duelo por muerte perinatal. Necesidad de una atención diferencial e integral. Universidad de Manizales. 2019;19(1):32-45
2. Subirana I. Manual de tanatología. Naciendo en calma. 2020. pdf
3. Cassidy P, Cassidy J, Olza, I. et al. Informe Umamanita: Encuesta sobre la Calidad de la Atención Sanitaria en Casos de Muerte Intrauterina. 2018
4. Lopez A. Duelo perinatal: Un secreto dentro de un misterio. 2010 pág.. 1-18
5. Bianco G. Acompañamiento en el duelo prenatal y perinatal. 2014
6. Guía para la atención a la muerte perinatal y neonatal. Umamanita. pág.. 1-71
7. UNICEF. Manual de capacitación para acompañamiento y abordaje de duelo.
8. Rodríguez R, Alba C, Gutiérrez S, et al. Duelo Perinatal. Rev Paraninfo digital 2019;13(29).
9. Sentir y pensar el duelo perinatal: acompañamiento emocional de un grupo de padres. Psy intervention. 2018;9(3):25, 1-24
10. Rodríguez R, Alba C, Gutiérrez S, et al. Duelo perinatal. Revisión sistemática. Paraninfo digital. 2019;8(29):108
11. Wool C, Catlin A. Perinatal bereavement and palliative care offered throughout the healthcare system. 2019;(1):22-29
12. Organización Panamericana de la Salud. Indicadores Básicos 2019: Tendencias de la salud en las Américas. Washington, D.C., OPS; 2019.

Anexos

1. Imágenes ilustrativas: Canva, elementos gráficos sugeridos
2. Tipo de letra: Canva, sugerido
3. Imagen, mándala: Internet, sin autor
4. Imagen de la psicología del color: Internet Eniun

Recomendación de texto

Esta cartilla orientadora, nació como producto de una revisión documental, realizada por docente y pasante de la Universidad El Bosque, de Bogotá, Colombia

1. Guardia K. Lezcano D. Abordaje integral en salud del duelo perinatal: revisión documental de la literatura. 2023

Glosario

1. Tanatología: Es una disciplina científica, encargada de encontrarle el significado y sentido a la muerte, comprendida también como una disciplina profesional, que conecta y visualiza al ser humano como un ser psicológico, biológico, espiritual y social, que constantemente buscar vivir en plenitud y así buscar su transcendencia.

Los sueños se cumplen, cuando
con disciplina y amor se trabaja
por ellos

Kendry Guardia Guloso



El conocimiento
es de todos

Minciencias



Organizaciones que avalan y apoyan este documento