

# SALUD MENTAL PERINATAL



## DUELO ANTE LA PÉRDIDA DE UN EMBARAZO O BEBÉ



La **pérdida perinatal** se define como la muerte de un bebé en cualquier etapa del embarazo o dentro del primer mes luego de nacido. Es un duelo inimaginable y doloroso para la persona gestante, su pareja, hermanos de bebé y familiares. En la mayoría de las ocasiones, estas pérdidas ocurren de manera inesperada y sin causa aparente, dejando a los sobrevivientes con dudas e incertidumbre.

### ¿QUÉ TE PUEDE AYUDAR PARA MANEJAR ESTE DUELO?

A algunos padres les resulta útil sacar un tiempo a solas o con una persona de apoyo para hablar sobre el bebé que perdieron y cómo esta experiencia les ha afectado. Hablar abiertamente de la vivencia puede ayudar a procesar el dolor y a honrar la vida de su bebé, por más breve que fuera.



#### 15 de octubre

*Día de la Concienciación sobre la Muerte Gestacional, Perinatal y Neonatal. Se conmemora con una Ola de luz mundial. En este día, enciende una vela a las 7 pm para recordar a todos los bebés que murieron en la gestación, parto o luego de nacer.*

- Considera que no hay una sola manera o una manera correcta de transitar el duelo. Toma tiempo para sentir tu dolor.
- Recuerda que tu cuerpo también necesita tiempo para sanar. Si experimentaste bajada de la leche, debes consultar con tu médico para el manejo de la misma.
- Rodéate de personas que te apoyen. Comunícate con profesionales de la salud cuando necesites ayuda. Únete a grupos de apoyo para familias en duelo.
- Reconoce que la fe y la terapia pueden coexistir. Este tipo de pérdida puede provocar cuestionamientos profundos que requieran de múltiples recursos. Recibir apoyo de tu líder de fe mientras asistes a servicios de salud mental puede ser de ayuda.

### Línea PAS

Marca **9-8-8** para hablar o visita [lineapas.assmca.pr.gov](http://lineapas.assmca.pr.gov) para textear (disponible 24/7)

### Línea 1-833-TLC-MAMA

1-833-852-6262 para hablar o textear inglés y español (disponible 24/7)

**Directorio Interactivo**  
**Servicios de Salud Mental Perinatal**  
Visita la página web:  
[salud.pr.gov/mental\\_perinatal](http://salud.pr.gov/mental_perinatal)