



**FERRE  
INSTITUTE**

Ferre Institute, Inc.  
124 Front Street  
Binghamton, NY 13905  
Phone: 607-724-4308  
Fax: 607-724-8290  
www.ferre.org

# EL ABORTO ESPONTÁNEO

## *Penas y Recuperación*

El estar encinta produce una gran ilusión. Pero la pérdida de un embarazo causa que todas las ilusiones se rompan, y la tristeza que se siente es inesperadamente dolorosa. Aun cuando cada persona siente esta pena de diferente manera, la experiencia tiene muchas cosas en común. Todas las pérdidas representan planes que no llegaron a completarse, sueños rotos, y la desconexión total a un futuro muy anticipado. Había escuchado anécdotas sobre la pérdida de un embarazo, pero hasta ahora nunca había puesto atención a ese tipo de historias. Tal vez sea la primera vez que siente en carne propia esta experiencia de pérdida y muerte y no está segura si podrá sobrevivirla.

### El Dolor Como Un Proceso

Con cualquier pérdida, la persona atraviesa por un proceso que consiste de tres etapas básicas:

**Impacto/Negación** – “¡Ay no! ¡A mí no! ¡Esa no puede ser sangre, tanto que me he cuidado!”

**Enojo/Culpa/Depresión** – “¿Porque a mí? Si solo hubiera hecho...” “Yo que tanto anhelo un bebé y tantas que hay que ni se cuidan y tienen embarazos perfectos.” “Jamás en mi vida había sentido la tristeza que siento esta semana.”

**Aceptación** – “Sí, esta experiencia es parte de mi vida y tengo que sobrellevarla. Muchas mujeres han perdido embarazos y de alguna manera han sobrevivido. Tal vez alguna de ellas pueda darme información sobre un consejero o grupo de apoyo que pueda ayudarme.”

Cada una de estas etapas dura mas tiempo que la etapa anterior. Muchas situaciones pueden causar una recaída: algunas se pueden anticipar y otras son inesperadas. Situaciones como un “baby shower,” escuchar una historia sobre el nacimiento de un bebé, ver niños recién nacidos, una visita al ginecólogo, ver una mujer amamantando, escuchar comentarios imprudentes, celebrar días festivos y reuniones familiares, pueden causar un retroceso en las etapas de duelo y una recaída. Usted puede elegir como estas situaciones afectarán su vida: podrían causarle un gran deterioro o puede aceptarlas como algo pasajero que no puede evitar. Para recuperarse, necesita pasar por las etapas del duelo. Este proceso no le devolverá lo que perdió, no se olvidará de lo vivido, y no volverá a ser la misma que era antes. Pero al final del día, encontrará un pedacito en su ser donde pueda guardar el recuerdo de su pérdida.

### Tiene Derecho a Recuperarse

Afortunadamente todos deseamos sanar y sentirnos mejor cada día. En este momento tan difícil, debe respetar sus necesidades, sus instintos, y sobre todo cuidar de si misma. Acuérdesse que tiene derechos que la ayudaran a sanar emocionalmente.

**Tiene derecho a mantenerse bien informada** – Tener un buen conocimiento de los hechos le ayudará a no confundirse. Usted tiene derecho a saber que pasó, a entender cuales son las implicaciones para el futuro, a obtener su expediente médico, a ver un experto, tomar notas, y hacer preguntas.

**Tiene derecho a tomar decisiones** – Es su cuerpo, su bebé, su pareja, y su futuro. Usted puede elegir si quiere estar en la sala de maternidad, si quiere un cuarto privado, si quiere que la visiten, o si quiere que se haga una excepción a los horarios de visita, para que su pareja pueda quedarse con usted. También tiene derecho a decidir que hará con su ropa de maternidad y las cosas que ya tenía para el bebé. No deje que otros la “ayuden” y tomen decisiones rápidas por usted, mas bien hágalos que escuchen sus sugerencias para que le ayuden a decidir que opciones van mas de acuerdo con sus gustos.

**Tiene derecho a protegerse** – No gana nada con castigarse. De ahora en adelante, evite las situaciones que de antemano sabe que serán difíciles. No se ponga a pensar si sobrevivirá toda la semana, concentrese en sobrevivir esta hora, y después la hora que sigue.

**Tiene derecho a tomarse su tiempo** – Respete su necesidad a tomar tiempo; el dolor y la recuperación toman tiempo. El tiempo necesario para recuperarse varía con cada persona. Nadie puede sanar por usted. Desafortunadamente, nuestra sociedad se resiste a las cosas que toman tiempo. La pena y recuperación son difíciles de sobrellevar y no deben apresurarse.

**Tiene derecho a recibir ayuda** – Haga un esfuerzo por aceptar la ayuda que otros le ofrecen aunque le parezca difícil. Encuentre el apoyo adecuado. Recuerde que a veces las personas que más se preocupan por usted, son las menos adecuadas para darle apoyo. No tiene que justificar sus sentimientos. Si siente que está fuera de control y no puede reponerse, considere la ayuda de un consejero, terapeuta, o grupo de apoyo que la pueda guiar en este proceso tan doloroso.

**Tiene derecho a sentir tristeza y alegría** – Después de su pérdida experimentará muchos sentimientos que la harán sentir incomoda, por ejemplo, el agotamiento, la insensibilidad, desilución, falta de concentración, sentidos de traición, de soledad, de que nadie la puede ayudar, enojo, culpabilidad, y un profundo vacío. No podrá creer lo triste que se siente y cuantas lágrimas ha derramado. No trate de ignorar sus sentimientos. Se sentirá triste, pero no deje que la tristeza la controle. Otras han sobrevivido este dolor y con tiempo, usted también lo hará. La felicidad no llega fácilmente así que haga la lucha por encontrarla. El reírse o sentirse contenta no es faltarle al respeto a su situación. Encontrar la felicidad es algo que usted elige; concéntrese en cosas que la pongan contenta y le ayuden a sanar emocionalmente.

**Tiene derecho a recordar a su bebé** – Sus recuerdos forman una parte importante en su vida. El recuperarse no indica que se olvidó de lo pasado o el recuerdo es insignificante. Recuperarse quiere decir que ha logrado enfocarse en algo más. Si es posible, vea, toque, tome fotografías y dele un nombre a su bebé. Si quiere, conserve un pedacito de cabello, huellas de sus piecitos, o haga una ceremonia para conmemorar la existencia de su bebé. También puede pedir que se haga una autopsia y obtener los resultados. Mas adelante, tal vez quiera hacer algo más tangible como plantar un árbol en honor a su bebé, mandarse hacer una joya que incluya la gema del mes de su nacimiento, o donar dinero en su honor a alguna organización benéfica. Cuando cumpla un año, trate de hacer algo especial con su pareja.

### **Puede Sobrevivir la Pérdida de un Embarazo**

La mayoría de la gente no han aprendido a lidiar con el dolor y la pérdida. La pérdida de un embarazo puede ser la primera vez que le hace frente a la muerte. Sobrevivir una pérdida cuesta mucho trabajo; el dolor consume su fuerza. Pero con tiempo se recuperará. Enfóquese en superar el dolor y no en el sufrimiento que este le causa. Respete sus necesidades, límites, e imperfecciones. Ábrase a recibir el cariño y apoyo de otros y sea paciente ya que ellos también tienen sus limitaciones. Aunque sienta que está aprendiendo mucho sobre la muerte, la verdad es que también está aprendiendo sobre la vida. Encontrará alegrías después - y durante - su periodo de tristeza. El que esté usted leyendo esta información indica que ha escogido el camino que la ayudará a sobrellevar su situación. Usted puede sobrevivir la pérdida de su embarazo.

*El Aborto Espontáneo: Pena y Recuperación fue adaptado de los materiales preparados por Jody Earle, Luba Djurdjinovic y el Comité Asesor de Material Educativo del Instituto Ferre. El Instituto Ferre es una organización sin fines de lucro dedicada a promover la salud individual y de la familia al proporcionar información y educación relacionada a la genética, la infertilidad, la exposición ambiental, y los antecedentes de salud familiares.*

**Para aprender más sobre nuestros programas visite los siguientes enlaces:**

[InfertilityEducation.org](http://InfertilityEducation.org)

[Ferre.org](http://Ferre.org)

[FerreGenetics.org](http://FerreGenetics.org)

Este material fue preparado por **Ferre Institute, Inc.** Una organización sin fines de lucro dedicada a promover la salud individual y de la familia al proporcionar información y educación relacionada a la genética, la infertilidad, la exposición ambiental, y los antecedentes de salud familiares.