



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

EL ABORTO ESPONTÁNEO

La Reacción de los Demás

La mayoría de la gente se siente incómoda al hablar de una pérdida y de la muerte. Se dará cuenta que a veces la gente que mas se preocupa por usted reaccionará a la pérdida de su embarazo de una manera que puede causar frustración y desilusión. Puede que no igualen una pérdida con la muerte y tal vez no muestren compasión al ver su tristeza. No existen tarjetas que se puedan mandar a alguien que perdió su embarazo. Cuando comparta su historia con la gente, no pierda su energía al esperar que le den lo que no están preparados para darle.

Algunos reaccionarán con silencio y evasivas – A lo mejor ni sabían que estaba embarazada. No quieren entrometerse o sienten que no tienen suficiente información para hablar con usted sobre su pérdida. Seguro sienten que si dicen algo, dirán algo incorrecto, y desafortunadamente la mayoría de las veces eso es lo que pasa. No se les ocurrirá que mandar una nota que diga “estoy pensando en tí” o una tarjeta que diga “lo siento” o darle un abrazo o un regalito es mucho más apropiado que mantenerse en silencio.

Le platicarán de gente que ha pasado y sobrevivido peores cosas que usted – Seguro también le dirán “¿Porque no te apuras y te embarazas de nuevo? Así te olvidarás de tu tristeza” o “Tú sabes que esto es lo mejor que pudo pasar.” Algunos tratarán de identificar que hizo mal, para tener a que hecharle la culpa. Incluso, le sorprenderá ver como muchas personas querrán compartir su propia experiencia. Sea paciente.

Muchos sienten que tienen que hacer algo, así que le llevarán comida, irán al supermercado, le comprarán libros que debe leer, y querrán llevarla a comer o a ir de compras – Probablemente aprecie mucho la atención de estas personas. Cuando tiene compañía es mucho más fácil salir por primera vez a la calle o regresar al trabajo. Pero también debe encontrar el balance, ya que necesitará tiempo para estar sola o con su pareja y nadie mas.

Puede ser que su equipo médico trate su pérdida como algo rutinario y no se vean muy preocupados si no ha tenido mas de una pérdida – ¡Pero usted sabe que una pérdida son muchas! Debe recordar que escogió a su equipo médico para obtener el mejor cuidado físico y que tal vez el mejor cuidado emocional que necesita no lo va a encontrar ahí. Si no espera recibir cuidado emocional del equipo médico, no se sentirá mal cuando no lo reciba. A la vez, debe convertirse en un cliente inteligente: haga preguntas, tome notas, haga una lista de preguntas y cosas que le preocupan, y lleve a la citas a alguien más que escuche lo que le dicen. Aprenda a ser cuidadosa, firme, y honesta con lo que necesita, pero sin ser agresiva. Por ejemplo, tal vez tenga que pedir una cita de seguimiento con su médico.

Tal vez usted y su pareja tengan maneras diferentes para enfrentar la situación – Pareciera que están en un subibaja. La mujer siempre quiere recordar y repasar cada detalle de la pérdida, mientras que el hombre, que es mas dado a la acción, quiere volver lo mas pronto posible a la vida normal. Esto no quiere decir que el hombre no sienta tristeza. Las parejas no siempre solucionan los problemas de la misma manera o al mismo tiempo. Casi siempre la mujer es la consolada y el hombre es el que la consuela. Su pareja no puede ser el único que le proporcione apoyo ni usted debe ser el único apoyo para él. En este momento necesitarán respaldarse uno al otro, pero a la vez, ambos tienen que buscar el apoyo de otras personas. Acuérdense que se aman, tomen tiempo para estar juntos y compartir alegrías, tristezas, para platicar o abrazarse, y sobre todo para abrazarse.

Si tienen mas hijos, debe tener en cuenta que tal vez piensen que la pérdida es culpa de ellos – Escúchelos para saber cuales son sus preocupaciones y explíqueles la verdad basandose en su nivel de madurez. Hágalos sentir seguros para que no tengan miedo al pensar que ellos también se pueden morir. Déjelos que estén tristes y deje que la vean triste.

En Resumen

- La mayoría de la gente se siente incómoda al hablar de una pérdida o de la muerte.
- Algunos reaccionarán con silencio y evasivas
- Escuchará de gente que ha pasado y sobrevivido peores cosas que usted
- Aquellos que sienten que tienen que hacer algo le llevarán comida, irán al supermercado, etc.
- Su equipo médico tratará su pérdida como algo rutinario
- Es probable que usted y su pareja enfreten las cosas de diferente manera
- Otros niños en la familia se pueden sentir culpables por su pérdida

El Aborto Espontáneo: La Reacción de los Demas 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

Ferre.org

FerreGenetics.org

Este material fué 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.