



¡PODEMOS AYUDARLE!

El Centro de Salud del Condado de la Ciudad de Oklahoma, ofrece Servicios Sociales a través del programa de Alcance Materno-Infantil.

Estos servicios proveen apoyo y recursos a familias que han sido afectadas por la lamentable pérdida de un embarazo o por el fallecimiento de un bebe.

Dichos servicios incluyen recursos y consejería para lidiar con el estrés, depresión, duelo y abuso. Nuestras Trabajadoras Sociales también pueden ayudarle a suplir cualquiera de sus necesidades básicas.



Quando su bebe fallece:

No importa si su pérdida fue durante el embarazo o después del nacimiento de su bebe, es normal que esté experimentando una variedad de cambios físicos, emocionales e incluso espirituales. Sus sentimientos pueden ser impredecibles y muy variables. Incluso podría hacerse preguntas como "¿Por qué? Y ¿Qué hubiera pasado si..?".

Puede que también sienta:

- Adormecimiento
- Negación
- Confusión
- Culpa
- Soledad
- Dificultad para concentrarse
- Sensaciones físicas tales como – opresión en el pecho o garganta, falta de aire, falta de energía, dolores musculares y palpitaciones cardiacas.



Tome tiempo para usted:

Esta experiencia puede ser muy estresante para toda la familia y en ocasiones puede sentirse sola, aquí hay algunas ideas que pueden ayudar:

Duerma: Tome el tiempo necesario para descansar. El proceso del duelo es sumamente cansado física y emocionalmente.

Ejercítase: Tome caminatas, haga ejercicio. Mantenerse activa puede ayudar a reducir el estrés y también puede ayudarle a poner sus pensamientos en orden. Asegúrese de hablar con su Doctor en caso de que desee comenzar una nueva rutina de ejercicio.

Hable: Considere hablar con otra gente acerca de lo sucedido, ya sea por medio de grupos de apoyo, grupos en su iglesia con amigos o familiares.

Llore, llore y llore: Las lágrimas ayudan a sanar. No necesita hacerlo en frente de otros si no lo desea, más, sin embargo, llorar con alguien más como apoyo, ayuda a aligerar un poco el dolor del duelo.

Reconozca sus sentimientos: No se avergüence de sus emociones, puede que vayan de la rabia al dolor y a la esperanza; todo mundo reacciona de manera distinta.

No espere “Superarlo”: Poco a poco volverá a tener momentos de alegría en su vida. El aceptar lo sucedido lleva tiempo, es un proceso largo y doloroso, pero llegará el momento en que pueda aceptarlo y seguir adelante.

Para más información o si tiene preguntas, póngase en contacto con:

Carla Ponce

Especialista de Alcance Materno-Infantil

405-419-4171

Carla_ponce@occhd.org