



Entendiendo la aflicción – un bebé a muerto

Puesto que la aflicción y el luto o duelo no son bien entendidos en nuestra sociedad, se espera que la persona afligida se “recupere rápidamente” de su dolor. Aunque esta experiencia es única para cada persona, hay algunas cosas que son comunes para todos.

¿Qué voy a sentir?

- ❖ Sentimientos y emociones comúnmente expresados - que a veces parecen incontrolables

<i>Negación</i>	<i>Amargura</i>	<i>Inquietud</i>	<i>Aislamiento</i>	<i>Resentimiento</i>
<i>Ira</i>	<i>Irritabilidad</i>	<i>Tristeza</i>	<i>Soledad</i>	<i>Cambios de humor</i>
<i>Culpabilidad</i>	<i>Depresión</i>	<i>Incredulidad</i>	<i>Desorganización</i>	<i>Llanto</i>
<i>Preocupación con el bebé</i>	<i>Sentimiento de fracaso</i>			<i>Olvido</i>
<i>Autoestima destrozada</i>	<i>Sueños intensos</i>			
<i>Problema para concentrarse</i>	<i>No puede prestar atención</i>			

- ❖ Respuestas físicas comunes

<i>Falta de energía</i>	<i>Debilidad</i>	<i>Siente que le falta el aire</i>
<i>Cambios en su apetito</i>	<i>Debilidad muscular</i>	<i>Dolor brazos</i>
Problemas para dormir	<i>Siente latidos</i>	
<i>Visión nublada, borrosa</i>	<i>Boca seca</i>	

- ❖ Preguntas comunes acerca de uno mismo y de otros

<i>“¿Soy normal?”</i>	<i>“¿Se me pasará todo esto?”</i>	<i>“¿Me estaré volviendo loca?”</i>
-----------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

- ❖ Las lágrimas son saludables y aceptables en estos momentos. Si necesita hacerlo, lllore a su antojo, no tiene que disculparse por ello
- ❖ Su apetito puede cambiar su apetito – puede aumentar o disminuir
- ❖ Su manera de dormir puede cambiar – usted puede empezar a dormir más o a tener problemas para dormirse, por ejemplo despertarse a media noche y no poder volver a dormirse
- ❖ Sus niveles de energía pueden ser bajos y no va a sentir ganas de hacer nada
- ❖ Tendrá problemas para concentrarse – Puede que empiece varios proyectos y ser incapaz de terminarlos
- ❖ Pueden de repente, pasar por su mente pensamientos suicidas momentáneos, esto es normal y es parte del estado de aflicción en que se encuentra. El deseo de vivir



Entendiendo la aflicción – un bebé a muerto

regresará a medida que pase el tiempo. Ese profundo dolor que siente, irá pasando lentamente.

- ❖ Usted puede sentir una ira intensa contra los doctores, enfermeras, miembros de su familia e inclusive contra el bebé (por haberla abandonado). Otras personas vierten todo ese enojo y resentimiento contra ellas mismas
- ❖ Algunas personas se piensan que su fe ya no es tan fuerte, y empiezan a dudar de sus creencias. Está bien decirle a Dios lo que siente.