

Guía
para sanar



El amor que queda...

Acompañamiento en duelo gestacional y perinatal

índice



- 🌸 Carta a los padres.
- 🌸 Comprendiendo el duelo gestacional.
- 🌸 Emociones presentes en el duelo gestacional.
- 🌸 Actividades de afrontamiento en duelo gestacional.
- 🌸 Carta a tu entorno: Enseñar a acompañar el duelo gestacional.
- 🌸 Volver a intentar: miedo, esperanza y decisiones.
- 🌸 Recursos adicionales.





Queridos padres...

Ninguna palabra puede nombrar con exactitud lo que sienten en este momento. La pérdida de un hijo en el vientre, sin importar el tiempo de gestación o que tuvimos por un tiempo en nuestros brazos, deja un vacío profundo y muchas veces incomprendido por quienes los rodean. Desde este espacio, queremos que reciban una mirada amorosa, sin juicios, y un acompañamiento respetuoso a su dolor.

Tal vez estén sintiendo un torbellino de emociones: tristeza, culpa, rabia, confusión, incredulidad. Quizás también silencio, soledad o la sensación de que nadie comprende lo que están atravesando. Queremos decirles, con todo el cuidado y respeto, que **todo lo que sienten es válido**. No hay una forma “correcta” de vivir el duelo. Cada lágrima, cada pregunta, cada pensamiento que atraviesa su mente es parte de un proceso humano y legítimo.

Este dolor merece un espacio, merece ser escuchado y cuidado. Esta guía fue pensada como un acompañamiento para ese proceso: no para “pasar página” ni para “olvidar”, sino para **transitar, nombrar, honrar** y, eventualmente, **integrar** esta experiencia en su historia de vida.

Recuerden que pedir ayuda no es señal de debilidad. Buscar contención psicológica, acompañamiento espiritual o sostén en otros padres que han pasado por lo mismo es un acto de amor hacia ustedes mismos y hacia ese bebé que, aunque no esté en brazos, vive en su corazón.

Que esta guía sea un pequeño refugio en medio del dolor. Estamos aquí para caminar a su lado, con respeto, compasión y sin prisa.

Con profunda empatía Los Olivos





Comprendiendo el duelo gestacional

Perder a un hijo durante el embarazo es una de las experiencias más profundas y difíciles que una persona puede vivir. Aunque muchas veces no se hable de ello abiertamente, y a menudo el entorno minimice el impacto de esta pérdida, lo cierto es que el duelo gestacional es real, válido y profundamente humano.

La pérdida gestacional, ya sea en etapas tempranas o avanzadas del embarazo, puede provocar una serie de emociones intensas: tristeza, culpa, rabia, confusión, e incluso vacío o desconexión con el entorno. Estas reacciones no son señales de debilidad, sino respuestas naturales frente a la interrupción de un vínculo que ya había comenzado a construirse con el bebé esperado (Infocop, 2023).

Cada persona vive este proceso de manera única. No hay un camino "correcto" para sentir ni un tiempo establecido para "superar" lo ocurrido. El duelo no es lineal, a veces se avanza y otras se retrocede. Habrá días en que parezca que el dolor disminuye y otros en que regrese con fuerza. Todo eso es parte del proceso, y está bien sentirlo así (Worden, 2018).

Uno de los mayores retos de este tipo de pérdida es su silencio social. A diferencia de otros duelos, el gestacional muchas veces no recibe reconocimiento. En algunos casos, ni siquiera se había anunciado el embarazo. La ausencia de rituales, la invisibilidad del bebé para el entorno, y los comentarios que buscan consolar, pero hieren (como "mejor ahora que más adelante" o "pueden tener otro") hacen que muchas personas se sientan solas y desautorizadas en su dolor (Infocop, 2023).

Es por eso que el acompañamiento profesional y social es tan importante. Recibir apoyo psicológico especializado, participar en grupos con otras personas que han vivido experiencias similares, o simplemente tener a alguien que escuche sin juzgar, puede marcar una gran diferencia. La reciente Ley 2310 de 2023 en Colombia, por ejemplo, reconoce este tipo de duelo y promueve acciones que acompañen y protejan emocionalmente a las familias afectadas (Consultorsalud, 2023).

Si estás atravesando esta pérdida, recuerda: tu dolor importa, tu bebé importa, y tu historia merece ser contada. Este es un duelo válido, aunque a veces el mundo no sepa cómo nombrarlo. No estás solo/a.

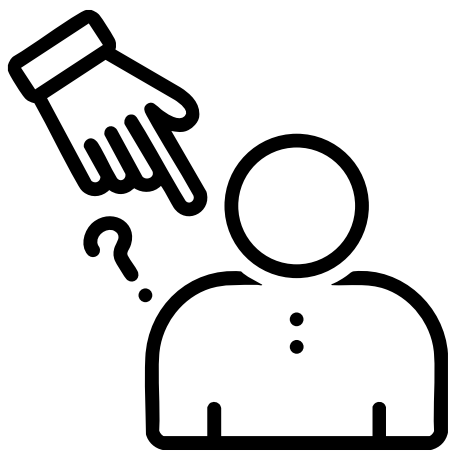




Emociones comunes

en el duelo gestacional

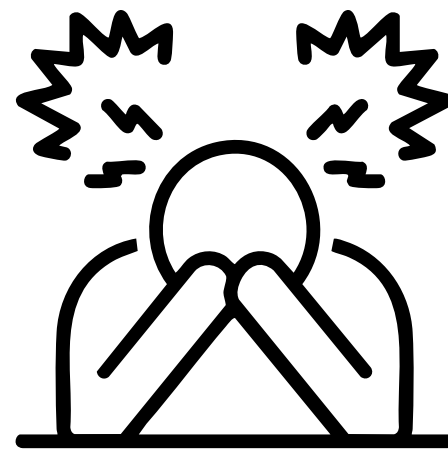
La pérdida de un bebé durante el embarazo genera una amplia gama de emociones intensas y complejas. Estas reacciones son respuestas naturales y válidas ante una pérdida significativa, aunque a menudo no reconocida socialmente. A continuación, se describen algunas de las emociones más comunes que pueden experimentar:



Culpa

Es frecuente que se cuestionen si pudieron haber hecho algo para evitar la pérdida. Este sentimiento puede generar una falsa sensación

de control sobre la situación, pero es importante reconocerlo como una manifestación del dolor y no como una causa real de la pérdida (Torres, 2022).



Ira y frustración

La impotencia ante la situación puede transformarse en ira, dirigida hacia uno mismo, hacia los profesionales de la salud o incluso hacia el destino.

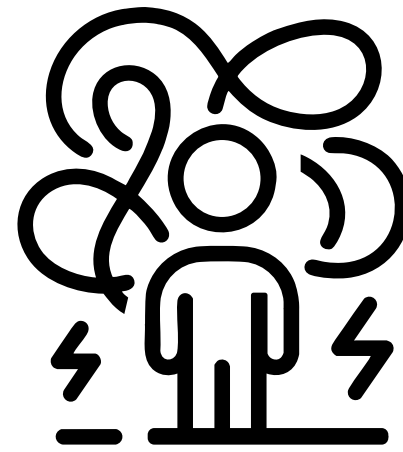
Esta emoción refleja el deseo de haber podido cambiar el curso de los acontecimientos (Navarro, 2024).



Tristeza profunda

La ausencia del bebé esperado genera una sensación de vacío y una profunda tristeza. Esta emoción puede

acompañarlos durante todo el proceso de duelo, fluctuando en intensidad (Linarejos, 2023).



Ansiedad y miedo

La incertidumbre sobre el futuro y el temor a nuevas pérdidas pueden generar ansiedad. Estos sentimientos son naturales

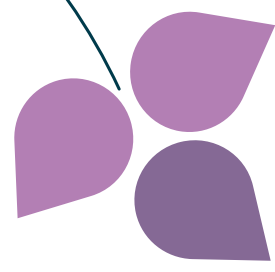
y forman parte del proceso de adaptación a la nueva realidad (Asociación Ania, 2023).



Soledad y aislamiento

La falta de reconocimiento social del duelo gestacional puede llevarlos a sentirse incomprensidos y aislados. Es esencial crear espacios donde puedan expresar su dolor y encontrar apoyo (Linarejos, 2023).





Actividades para el enfrentamiento del duelo gestacional

1

Diario de pensamientos

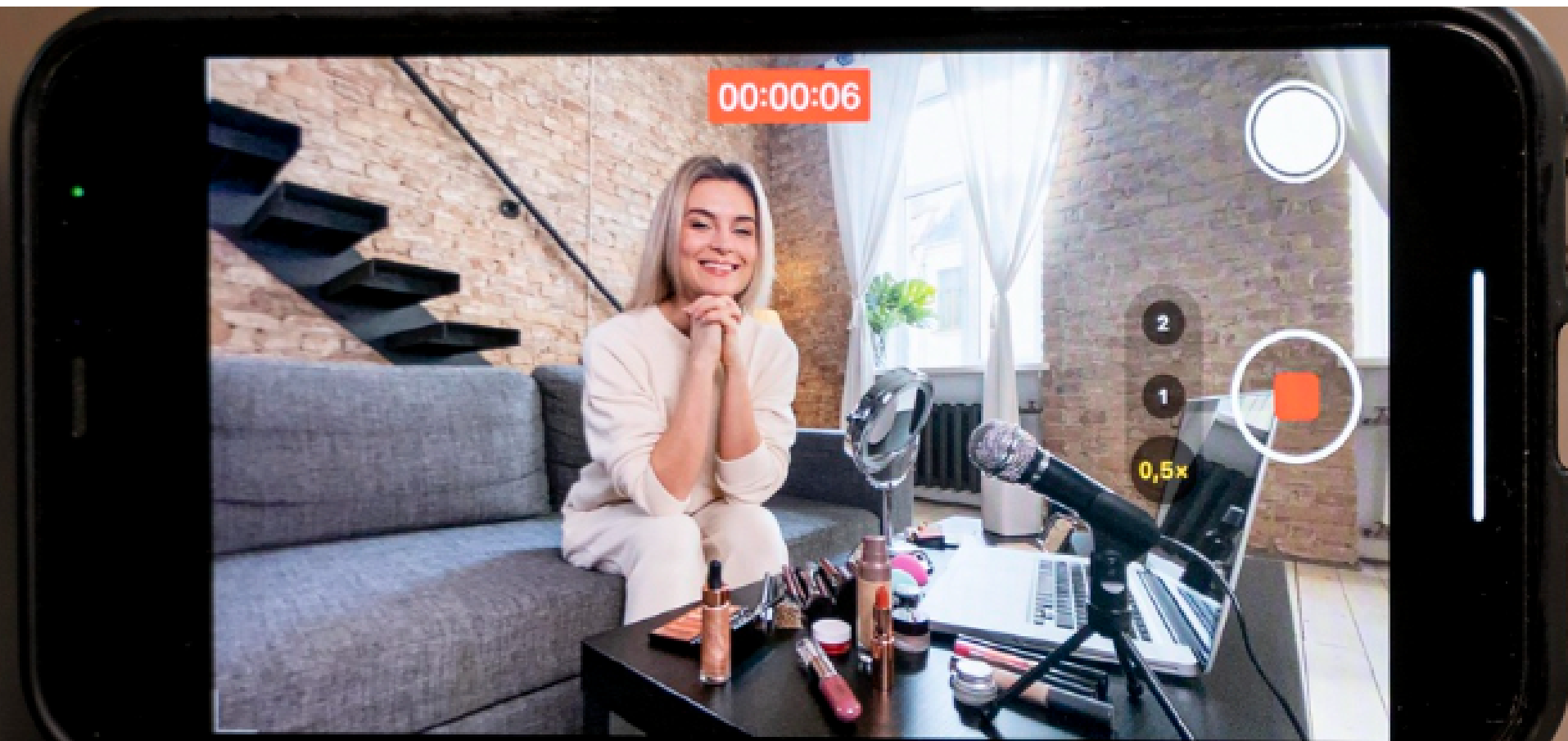


Objetivo: Identificar pensamientos automáticos y transformarlos en afirmaciones más realistas y compasivas.

- Escribe un pensamiento doloroso o autorreproche que hayas tenido recientemente (por ejemplo: "Es mi culpa que esto haya pasado").
- Pregúntate: ¿Qué evidencia tengo a favor y en contra de este pensamiento? ¿Qué dirías si un ser querido pensara esto de sí mismo?
- Reescribe el pensamiento con una visión más realista: "Hice todo lo que estaba en mis manos. Nadie desea que esto ocurra. No fue mi culpa".

2

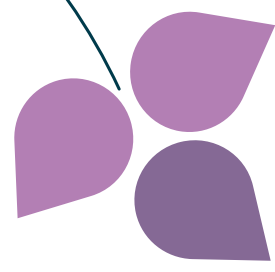
Video o carta para compartir



Objetivo: Facilitar la expresión emocional y crear conexión con otras personas que atraviesan un duelo similar.

- Haz un video o carta para ti mismo en este momento de duelo donde validez y te acompañes desde el amor
- Si te sientes cómodo, compártelo en un grupo de apoyo o personas de tu alrededor, o léela en voz alta en un espacio íntimo.
- Escuchar o leer experiencias de otros también puede ayudarte a sentirte acompañado.





Actividades para el enfrentamiento del duelo gestacional



3

Ejercicio de respiración consciente (5 minutos)

Objetivo: Calmar el sistema nervioso y permitir una pausa emocional.

- ◆ Siéntate en un lugar tranquilo. Cierra los ojos.
- ◆ Lleva tu atención a la respiración. No la cambies, solo obsérvala.
- ◆ Cada vez que tu mente divague, tráela de vuelta suavemente a la respiración.
- ◆ Puedes repetir mentalmente: "Inhalo, estoy presente. Exhalo, me permito sentir".



4

Crear una caja de recuerdos

Objetivo: Honrar la memoria del bebé y mantener el vínculo de forma tangible.

- ◆ Consigue una caja o cofre que puedas decorar a tu gusto.
- ◆ Coloca dentro objetos simbólicos: una carta para tu bebé, un ultrasonido, una pulsera del hospital, un dibujo, una vela, etc.
- ◆ Puedes abrirla en fechas importantes, como la fecha probable de parto, o cuando necesites conectar con tu hijo/a desde el amor.





Canta a tu entorno

Si bien reconocernos en esta etapa lleva un proceso de comprensión, para nuestro entorno también. En esta carta podrás encontrar unas breves pautas para enseñarles a acompañarte en este momento. La puedes compartir con las personas que consideres importantes.

“Cuando alguien pierde a su bebé, todo el mundo calla. Pero tú puedes ser un puente, un abrazo, una luz.”

Hoy queremos hablarte desde el corazón y la profesión, porque estás cerca de alguien que ha vivido una pérdida inmensa, aunque quizás invisible para muchos: la de un bebé que no llegó a nacer o que partió demasiado pronto. Esta carta es una invitación a acompañar con compasión sin miedo y con conocimiento.

Recuerda: No necesitas tener las palabras justas, solo estar.

El silencio incómodo muchas veces nace del temor a “decir algo mal”. Pero el verdadero error es no decir nada. La simple presencia, una mano sobre el hombro, un mensaje sincero de “Estoy aquí si me necesitas” puede valer más que cualquier consejo.

Frases como “por algo pasan las cosas” o “al menos fue temprano” pueden invalidar el dolor. Aunque tu intención sea consolar, el mensaje que llega es: “No deberías sentir tanto”. En su lugar, puedes decir:

“No tengo palabras, pero estoy contigo.”

“No imagino lo que estás sintiendo, pero quiero escucharte y acompañarte.”

“El duelo perinatal, muchas veces silenciado, necesita validación social para sanar.”
Cacciatore, 2010





Canta a tu entorno

La tristeza no es una enfermedad. No la intentes curar

Cuando alguien llora por su bebé, no está “retrocediendo”. Está haciendo el trabajo del duelo. Resistir la tentación de “alegrarlos” puede ser el mayor acto de respeto emocional.

“La tristeza no es un problema que resolver, sino una emoción que necesita espacio.”
Susan David, 2016

Acompaña con actos, no solo con palabras Ofrece ayuda concreta:

- Llevar comida.
- Cuidar a otros hijos.
- Hacer compras.
- Acompañar al médico.

Estos gestos comunican: “Tu duelo no me asusta. Estoy aquí con todo lo que implica.”

“Las acciones que normalizan el dolor permiten que el duelo no se viva como una carga solitaria.”
—William Worden, 2009

Por último: el amor no termina con la pérdida

El nombre del bebé, su fecha esperada, su recuerdo... todo eso sigue vivo para sus padres. No temas mencionar al bebé. No temas preguntar.

“Nombrar al ser querido perdido es un acto de amor, no una herida.”
Thomas Attig, 2001

Con profunda empatía Los Olivos





Miedo, esperanza y decisiones

volver a intentarlo

El torbellino emocional de “volver a intentar”

Después de una pérdida gestacional o perinatal, la idea de un nuevo embarazo despierta emociones contradictorias: esperanza, ilusión, pero también miedo, ansiedad, culpa y confusión.

“El duelo no termina cuando comienza un nuevo embarazo. Coexiste.”
Deborah L. Davis, 1996

Es natural sentir que se está “traicionando” al bebé que se fue, o que no se podrá soportar otra pérdida. Cada emoción es válida y hace parte del proceso.

Validar toda decisión reproductiva

Decidir intentarlo de nuevo, esperar o no intentarlo jamás son decisiones profundamente personales. No hay un tiempo “correcto”, ni una obligación de buscar un nuevo embarazo.

“Elegir no volver a gestar es una forma válida y valiente de cuidarse. Elegir hacerlo también.”
Shear et al., 2011

Embarazo arcoíris: cuando la luz llega con la lluvia

Un embarazo después de una pérdida se llama a veces “embarazo arcoíris”. No porque borre la tormenta, sino porque representa la belleza que puede surgir tras el dolor.

Sin embargo, no es un embarazo “normal”: muchas madres y padres experimentan ansiedad, hipervigilancia, desapego o miedo a vincularse por si “vuelve a pasar”.

“Cada ecografía es una mezcla de pánico y esperanza.” —Testimonio de madre en duelo

El acompañamiento en esta etapa debe contemplar:

- Espacios de escucha emocional sin juicio
- Terapia especializada si hay síntomas intensos de ansiedad o trauma
- Validación del derecho a sentir temor y alegría al mismo tiempo





Recursos adicionales

Libros y Guías Gratuitas sobre Duelo Gestacional

- **Guía de Atención al Duelo Gestacional y Perinatal – APROMAP**
Un documento completo que aborda el acompañamiento emocional y práctico para padres y profesionales de la salud.
- **Guía sobre Duelo Gestacional y Perinatal – Carolina Mora Psicóloga**
Ofrece herramientas para comprender y transitar el duelo desde una perspectiva psicológica y humanista.
- **Manual de Tanatología para la Muerte Perinatal – Fundación Metta**
Aborda cuestiones básicas sobre la muerte gestacional y perinatal, de manera simple y usando un lenguaje sencillo.
- **Guía de Acompañamiento al Duelo Perinatal – Consejo General de la Psicología de España**

Proporciona recomendaciones para el acompañamiento a familias que enfrentan la pérdida perinatal. **Fundaciones que Brindan Apoyo a Padres en Duelo Gestacional**

JIC Fundación (Colombia): Ofrece círculos de apoyo, talleres y acompañamiento emocional a padres que han perdido a sus bebés durante el embarazo o en el periodo neonatal.

Fundación Nicolás (Colombia): Brinda apoyo emocional, acompañamiento durante el duelo, entrega de cajas de memorias y asistencia jurídica para familias afectadas por pérdidas perinatales y gestacionales.

Era en Abril (Argentina): Organización que brinda apoyo a padres de bebés fallecidos en el embarazo, el parto o después de nacer, ofreciendo recursos y espacios de contención.

Testimonio: Superando el duelo gestacional: Mi historia de esperanza y fe
Un testimonio conmovedor que comparte la experiencia de pérdida y la esperanza de una madre que ha atravesado el duelo gestacional.





Playlist

"Luz en la tormenta" – Música para el duelo gestacional y la esperanza

"Small Bump" – Ed Sheeran

Una canción íntima sobre una pérdida temprana, con letras que retratan la fragilidad y el amor profundo.

"Heaven" – Beyoncé

Un himno a la despedida, con una letra que abraza el duelo y la esperanza de reencontrarse.

"Bigger Than The Whole Sky" – Taylor Swift

Poética y suave, ideal para quienes no tienen palabras para su duelo, solo la emoción.

"Tears in Heaven" – Eric Clapton

Escrita tras la muerte de su hijo, esta canción es un clásico del duelo por su ternura y respeto.

"Lullaby for a Lost Child" – Steve Balsamo

Un arrullo en forma de canción, como si se cantara al bebé que no está físicamente

Referencias

Consultorsalud. (2023). Duelo gestacional y perinatal: Así se abordará en Colombia con la nueva ley.

Infocop. (2023). Psicología y duelo perinatal: Retos para la intervención y el acompañamiento emocional. Consejo General de la Psicología de España.

Worden, J. W. (2018). El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia (5ª ed.). Paidós. Asociación Ania. (2023). El duelo gestacional, perinatal o neonatal.

Linarejos, A. (2023). Duelo en la pérdida gestacional y perinatal: Acompañando a las familias que enfrentan la muerte de su bebé

Navarro, C. (2024). Culpabilidad y silencio: así afrontan miles de familias el duelo perinatal. Cadena

Torres, L. (2022). Lucía Torres: "El hecho de que el duelo perinatal sea tabú, hace que se lleve en silencio. Y esto desprotege a los padres". El País.

Cacciatore, J. (2013). Bearing the Unbearable.

David, S. (2016). Emotional Agility. Penguin Random House.

Worden, J. W. (2009). Grief Counseling and Grief Therapy.

Attig, T. (2001). The Heart of Grief: Death and the Search for Lasting Meaning.

Davis, D.L. (1996). Empty Cradle, Broken Heart: Surviving the Death of Your Baby. Fulcrum Publishing.

Shear, M.K., et al. (2011). Treatment of complicated grief: A randomized controlled trial. JAMA

