



aceptando la ESPERANZA

Consuelo y aliento después
de un aborto espontáneo

por Teske Drake, Ph.D.



Si has tenido un aborto espontáneo,
**NO ESTÁS SOLA EN
TU DOLOR.**

En los Estados Unidos, se estima que el 15% de los embarazos conocidos terminan en aborto involuntario. Aún así, puedes sentirte sola y estar sufriendo tu dolor en silencio.

Este folleto fue creado para ayudarte a aceptar la esperanza mientras estas de duelo por las dolorosas secuelas del aborto. El duelo lleva tiempo y la sanidad es un proceso. Date el espacio y la gracia que necesitas para llorar tu pérdida.

Esperamos que las palabras en las páginas que siguen te ofrezcan consuelo, ánimo y ayuda práctica.

REACCIONES COMUNES ANTE EL ABORTO ESPONTÁNEO

Enojo. Tristeza y depresión. Estos sentimientos son normales después de un aborto espontáneo pero también puedes experimentar:

- **Confusión.** Puedes estar preguntándote cual es la causa del aborto espontáneo. También puedes preguntarte quién, qué o si contarle a otros. La dolorosa pena de un aborto espontáneo es tan desgarradora como la pérdida de un bebé que completó la gestación. Sin embargo, la gente a menudo no da el mismo apoyo y consuelo o espera que la madre se recupere rápidamente y lo “intente de nuevo”, y eso puede profundizar tu dolor y confusión.
- **Celos.** El solo hecho de mirar a una mujer embarazada puede provocar sentimientos de envidia. Puedes experimentar celos con amigas o familiares que están embarazadas, mientras a la vez sientes verdadera felicidad por ellas.
- **Culpa.** Es típico preguntarse si hiciste algo para provocar el aborto o si hay cosas que podrías haber hecho diferente mientras estabas embarazada. A menudo, no hay explicación para el aborto espontáneo.
- **Fracaso.** Como madre y como mujer. Puedes experimentar sentimientos negativos sobre tu cuerpo el cual “falló ” al llevar a término ese bebé.
- **Cuestionar a Dios.** Puedes sentir que Dios está lejos, que a Él no le importa, o preguntarte por qué permitió que ocurriera una experiencia tan dolorosa. Aunque no sabemos todas las respuestas a estas preguntas, sabemos que de la misma manera en que tu corazón se duele por tu bebé, el corazón de Dios se duele por ti. El estará contigo a través de esta pérdida y te dará esperanza otra vez.

.....
La pena dolorosa de un aborto espontáneo es tan desgarradora como la pérdida de un bebé a término.
.....



CUANDO EL EMBARAZO FUE INESPERADO

Ya sea que el embarazo fuera planeado o no, la experiencia del aborto es dolorosa. Si has experimentado un aborto espontáneo después de un embarazo no planeado, puedes estar luchando con algunos pensamientos o preguntas adicionales, tales como:

- ¿Es esto un castigo?
 - ...¿por el pecado en mi vida?
 - ...¿por las circunstancias de mi embarazo?
 - ...¿por los errores del pasado?
- ¿Pasó esto por mis pensamientos negativos acerca del embarazo?
- En cierto modo me siento aliviada, aunque me siento terriblemente culpable. ¿Me hace esto una mala persona?

No estás sola cuando tienes estos pensamientos y preguntas. Incluso las mujeres que estaban tratando activamente de quedar embarazadas luchan con preocupaciones similares al buscar entender algo tan sin sentido. Tus preguntas y sentimientos son absolutamente normales y no eres una persona terrible por cuestionar a Dios o a ti misma o por meditar en estos difíciles pensamientos al procesar tu dolor.

Sea cual sea la situación, puedes descansar en la certeza del amor incondicional de Dios para ti y por tu bebé perdido en el aborto. El Salmo 139 nos habla del conocimiento íntimo que Dios tiene de todos y cada uno de nosotros. El versículo 16 afirma que él sabe el número de nuestros días, antes de que incluso comiencen.

.....
Me viste antes de que yo naciera. Cada día de mi vida estaba registrado en tu libro. Cada momento fue diseñado antes de que un solo día pasara.

*Salmos 139:16**
.....

**Nueva Traducción Viviente*



SUGERENCIAS PARA ENFRENTAR EL DOLOR

- **Comparte tu historia.** Charla con tu cónyuge o con una amiga de confianza o familiar o incluso con un consejero sobre tu experiencia de pérdida. Lleva un diario para registrar tu historia y los sentimientos asociados con esta.
- **Expresa tu dolor libremente.** Date permiso para hacerlo. Esto puede incluir poner unos límites personales con familiares y amigos como una forma de protegerte de personas y situaciones que son difíciles por un tiempo (por ejemplo, Tés de Canastilla o personas que tienden a ser insensibles, dedicatorias de bebés o bautizos).
- **Acepta ayuda.** Aunque poner límites es necesario, también es importante dejar saber a la familia y amigos cómo pueden apoyarte. Tal vez no tomen la iniciativa o sepan lo que es útil, así que asegúrate de expresar tus necesidades claramente y ser abierta y dispuesta a recibir su apoyo.
- **Busca apoyo.** Considera unirse a un grupo de apoyo local o por internet (ver los Recursos de Apoyo en Internet) al experimentar el dolor asociado con la pérdida.
- **Hazte sentir, no te alejes de.** Experimentar el dolor de un aborto espontáneo como pareja puede ser difícil ya que cada persona tiende a expresar su dolor diferentemente. Es importante mantener la comunicación abierta y volverse hacia el otro durante este tiempo. El reconocer esta diferencia y elegir responder al otro con gracia y compasión ayudarán a cada uno de ustedes mientras se duelen en su propia manera.



- **Crea recuerdos.** Parte de lo que hace tan difícil al aborto espontáneo es la ausencia de memorias y recuerdos tangibles. Crea o compra estos artículos como una manera de honrar a tu bebé fallecido. Algunas ideas incluyen adornos de Navidad, una sabanita especial, un collar, u otra pieza de joyería para recordar. Crea una caja de recuerdos – que podría incluir la prueba positiva de tu embarazo, una imagen de ultrasonido, tus pensamientos personales, un poema, o un dibujo – y designa un lugar especial en tu hogar para estos artículos. Comparte estos artículos con familiares y amigos si así lo sientes, lo que les ayudará a ver que tu bebé era una criatura de verdad, que era valorado y es amado.
- **Honra a tu bebé.** Puedes hacerlo al darle un nombre a tu bebé, haciendo algo para honrarlo en la fecha en que iba a nacer u otros días especiales. Los ejemplos incluyen encender una vela, soltar un globo, o hacer una donación a una causa relacionada a la memoria de tu bebé.

- **Comparte con tus otros hijos.** Es normal luchar con las actividades diarias después de un aborto espontáneo. No tengas miedo de pedir ayuda a los abuelos, parientes, o amigos. Puedes preguntarte cómo o qué decirle a tus hijos después de un aborto espontáneo. Ten en cuenta su edad y nivel de madurez, y luego comparte abierta y honestamente lo que te sientas cómoda de compartir en una forma que transmita los hechos y tus sentimientos. Compartir la historia con tus hijos les va a enseñar sobre el valor y la preciosidad de la vida.
- **Busca alivio espiritual.** Acércate a Dios en oración. Comparte tus sentimientos y busca consuelo en Él. Lee versículos de la Biblia que proporcionan consuelo y estímulo en momentos de dolor.

.....
*¿Puede una madre olvidar a su niño de pecho,
y dejar de amar al hijo que ha dado a luz? Aun
cuando ella lo olvidara, ¡yo no te olvidaré!*

Isaías 49:15
.....

MANEJO DE CLICHÉS Y COMENTARIOS HIRIENTES

Puedes experimentar comentarios inoportunos e hirientes de quienes te rodean. Puede ser difícil entender esas observaciones, que son generalmente bien intencionadas. Aquí están algunos ejemplos específicos de los cuales hay que estar consciente:

- Esté preparada para los comentarios de “Al menos” que, por naturaleza, tienden a minimizar tu pérdida.
 - Al menos sólo tenías ___ semanas.
 - Al menos sabes que puedes quedar embarazada.
 - Al menos no tuviste que dar a luz.
 - Al menos el embarazo no fue planeado.
- Puedes intentarlo de nuevo.
- Esto fue “la naturaleza.” Algo debía estar mal con el bebé.
- Probablemente fue mejor así.

También pueden oírse las frasecitas comunes, muchas de ellas con trasfondo cristiano. Aunque es bueno abrazar las verdades de la Biblia y darse cuenta que Dios ve el dolor que estás pasando tras la pérdida, oír estas frases no es siempre útil. Algunas frases comunes que puedes oír incluyen:

- Su bebé está en un lugar mejor.
- El cielo necesitaba a otro ángel.
- Esto era parte del plan de Dios.

Decide de antemano perdonar a aquellos que hacen comentarios insensibles. Esfuérzate por mirar más allá de las palabras que se hablan y examina la intención de la persona que hace el comentario. Ten en cuenta tu relación con la persona y lo que crees que son sus verdaderas motivaciones detrás de sus palabras. Hacerlo te ayudará a responder con gracia. Prepárate para estos comentarios y mantente firme en el conocimiento de que la vida de tu hijo o hija – no importa cuán breve, ya sea planificada o no – es importante para ti y para Dios.

.....
*Decide de antemano
perdonar a aquellos
que hacen comentarios
insensibles.*
.....



EL SILENCIO TAMBIÉN DUELE

A veces el silencio que rodea al aborto golpea más profundamente que los comentarios insensibles. El silencio envía el mensaje de que a los otros no les importa y pueden hacerte sentir sola en tu dolor. La verdad es que mucha gente no se siente cómoda con el tema o no quieren hacerte más daño al mencionarlo.

Puedes encontrarte en una situación donde no has dicho nada a nadie sobre el embarazo, y menos de la pérdida. Tan difícil como parezca, toma la iniciativa de hablar con alguien acerca de tu experiencia y las luchas actuales que estas enfrentando. Busca apoyo para que puedas compartir libremente con otros que han pasado por algo similar. Aun cuando parezca como si al resto del mundo no le importa, recuerda que Dios está contigo a cada paso del camino. Búscalo en oración y encuentra consuelo en el refugio de Su amor. La Biblia nos dice, *"El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido."* Salmos 34:18.

.....
*El silencio envía el mensaje
de que a los otros no les
importa y pueden hacerte
sentir sola en tu dolor.*
.....





ACEPTANDO LA ESPERANZA A TRAVÉS DE LA PALABRA DE DIOS

La Biblia es una maravillosa fuente de esperanza, ánimo y sanidad. El Salmo 119:28 dice, *“Mi alma se me derrite de angustia, susténtame conforme a Tu palabra.”* (NVI)

Los versos siguientes se proporcionan para consolarte, estimularte y guiarte a aceptar la esperanza en medio del dolor. Escribe estos versos y colócalos en tu casa o llévalos contigo en tu bolso.

Di estos versículos en voz alta, o durante la oración, lo cual te ayudará a pensar realmente en la verdad de lo que estás diciendo, y a saber que estas promesas son para ti.

.....
*La Biblia es una
maravillosa fuente
de esperanza, ánimo
y sanidad.*
.....

*Nos hace sufrir, pero también se compadece de nosotros,
porque es muy grande su amor.*

Lamentaciones 3:32

*Cobren ánimo y ármense de valor, todos los que en el
Señor esperan.*

Salmos 31:24

*Firme es la esperanza que tenemos en cuanto a ustedes,
porque sabemos que así como participan de nuestros
sufrimientos, así también participan de nuestro consuelo.*

2 Corintios 1:7

*“Yo les he dicho estas cosas para que en mí hallen paz. En este
mundo afrontarán aflicciones, pero ¡ánimense! Yo he vencido
al mundo”*

Juan 16:33

Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre.

Salmos 139:13

*Que el Dios de la esperanza los llene de toda alegría y paz a
ustedes que creen en él, para que rebosen de esperanza por el
poder del Espíritu Santo.*

Romanos 15:13



SEGUIR HACIA ADELANTE CON ESPERANZA

No hay calendario para el dolor. Otros pueden esperar que “lo olvides” cuando realmente todo lo que puedes hacer es seguir adelante. Nunca te “recuperarás” de tu pérdida, pero con la ayuda de Dios saldrás adelante.

Prepárate para enfrentar los desafíos en el camino – el ver mujeres embarazadas, anuncios de nacimiento y Tés de Canastilla y fechas claves para nombrar unos pocos.

Ten en cuenta que aunque estás sufriendo ahora, no estás sola y habrá alegría en tu vida otra vez. Avanzar no significa que olvidaste a tu bebé. Siempre habrá un lugar especial en tu corazón para tu pequeño. Si lo sientes así, haz un plan para reconocer a tu bebé en la fecha supuesta de su nacimiento, fecha de aniversario u otros días especiales al integrar la memoria y la vida de tu hijo(a) en tu vida cotidiana.

Sobre todo, recuerda que al igual que se tarda el sanar un hueso roto, sanar tu corazón herido también tomará tiempo, y el proceso de sanidad puede ser diferente para toda persona. Así que date tiempo y gracia al pasar de un día a otro, al abrazar la esperanza de Jesús en tu caminar, [porque Él cuida de ti](#).

.....
*Depositen en él toda ansiedad,
porque él cuida de ustedes.*

1 Pedro 5:7

.....

FORMAS PRÁCTICAS EN QUE FAMILIARES Y AMIGOS TE PUEDEN AYUDAR

Si estas leyendo este folleto porque quieres entender como ayudar a una persona que amas y que ha experimentado un aborto espontáneo, aquí hay algunas ideas:

- Reconoce la pérdida y la vida de un bebé que creció dentro de alguien. No empeorarás el dolor hablando de la pérdida, pero el silencio puede enviar el mensaje no intencionado de que no te importa.
- Orar por y con los padres; Hazles saber que estás orando.
- Envía una tarjeta o una nota de aliento, especialmente en días especiales (como la que habría sido la fecha de nacimiento, fechas de aniversario, día de la madre / el día del padre, vacaciones, etc.).
- Da un regalo, recuerdo, o algo en memoria.

- Busca maneras de servir. Da un almuerzo, haz las compras de la comida, limpia su casa u ofrece cuidar los niños mayores. No digas, “Llama si necesitas algo” porque esto coloca la carga en la pareja para pedir ayuda. En cambio !toma la iniciativa!
- Reconoce al bebé como un miembro de la familia e incorpora su memoria en las tradiciones familiares.
- !No te olvides del papá! A menudo es pasado por alto y visto como el “protector” o “guardián” de la madre. En lugar de preguntar sólo por la mamá, pregunta cómo está la pareja o asegúrate de preguntarle al papa específicamente cómo le va. Reconoce lo difícil que debe ser para que él mantener las fuerzas al proteger y preocuparse por su esposa, mientras también el mismo está sufriendo por la pérdida.
- Sé sensible a sus sentimientos con respecto a anuncios de bebé y Tés de Canastilla.
- Evita comentarios insensibles y clichés, aunque sean bien intencionadas. El simple hecho de pasar tiempo con ellos, ofreciendo un abrazo o un simple “Lo siento” significará mucho.

RECURSOS RECOMENDADOS (SOLO DISPONIBLE EN INGLÉS)

And Then You Were Gone: Restoring a Broken Heart After Pregnancy Loss, por Becky Avella

Una guía espiritual y práctica de sanidad después de la pérdida del embarazo, guiando los corazones dolidos a una esperanza real y equipando las familias, amigos, iglesias, consejeros y otros con el conocimiento y herramientas para ministrar a las familias lastimadas después de la pérdida.

Hope for Today, Promises for Tomorrow: Finding Light Beyond the Shadow of Miscarriage or Infant Loss, por Teske Drake

Un estudio de diez semanas que animará y desafiará a las mujeres a profundizar en una comprensión más profunda de la Palabra de Dios ante las consecuencias de la pérdida por un aborto espontáneo o de un bebé. Al participar en la enseñanza bíblica, las mujeres aprenderán a aceptar las promesas de Dios de amor, bondad, propósito, consuelo, paz, refinamiento, restauración, esperanza y la eternidad.

Safe in the Arms of God: Truth from Heaven about the Death of a Child, por John MacArthur

Con la autoridad de las escrituras y la calidez del corazón de un pastor, el reconocido autor John MacArthur examina la amplitud de la Biblia entera y revela en este libro el cuidado del Padre Celestial para cada vida.

RECURSOS DE APOYO EN INTERNET

Ministerio Caleb
calebministries.org

Ministerio de Oración de Hannah
hannah.org

M.E.N.D. Mamás Soportando La Muerte
Neonatal
mend.org

Círculo de Naomi
naomiscircle.org

Ministerio Suficiente Gracia
sufficientgraceministries.com

Fuentes

- American Congress of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). Early Pregnancy Loss: FAQ090. ©August 2013. www.acog.org.
- Brier, N. "El dolor tras el aborto espontáneo: una revisión exhaustiva de la literatura." *Revista de Salud de las mujeres*. 2008 Abril; 17(3): 451-464. doi:10.1089/jwh.2007.0505..
- Drake, T. "' el Dios de toda consolación:' experiencias de un grupo de apoyo de pérdida perinatal basado en la Biblia" (2010). Tesis y disertaciones de Postgrado, Universidad Estatal de Iowa. Ensayo 11413.
- Drake, T. (2012). *Esperanza para hoy, promesas para mañana: Encontrando la luz más allá de la sombra de la pérdida de un aborto espontáneo o pérdida de un hijo*. Grand Rapids, MI: Kregel Publicaciones.
- Toffol, E., Koponen, P. y Partonen, T. "El aborto y la salud mental: resultados de dos estudios de base en la población." *Investigación de Psiquiatría*. Enero 2013; (205) 1-2:151-158.



Sobre la Autora

Teske Vance (Ph.D., Universidad Estatal de Iowa) es una Mommy With Hope (Mamá con esperanza) de cuatro bebés en el cielo, la madre de dos hijos en la tierra, y la esposa de Luke. Por más de una década, su experiencia personal la ha motivado a investigar, abogar, y apoyar a madres y padres que han perdido a sus bebés durante el embarazo, durante el parto, o recién nacidos.. Teske es la coordinadora del proceso de duelo del Hospicio, apoyando a individuos y familias de todas las edades. Ella es apasionada por los bebés no nacidos y los padres que están sufriendo. Teske reside en Iowa con su familia. Puede enviarle un mensaje escribiéndole a teske.vance@gmail.com.



FOCUS ON THE FAMILY®



APROBADO POR EL
Physicians Resource Council

© 2014, 2017 Focus on the Family. Todos los modelos fueron utilizados sólo para fines ilustrativos. Todos los versículos son tomados de la Nueva Versión Internacional y la Nueva Traducción Viviente.