



**PRIMEROS PASOS
PARA SANAR UNA
PERDIDA**



**NANCY GRANADOS
TERAPEUTA**



INTRODUCCION

No estás sola o solo en este dolor invisible, si tienes esta guía en tus manos, es porque tu corazón conoce un dolor particular: el de un bebé que, aunque nunca llegó a nacer o permaneció poco tiempo contigo, dejó una huella imborrable en tu alma.

Quiero que sepas que este dolor es real, válido y, a menudo, silencioso. Muchas veces, la sociedad no nos da el espacio para procesar estas pérdidas, lo que puede hacer que te sientas incomprendido(a) o solo(a).

Esta guía es un abrazo para tu corazón. Es un primer paso para reconocer esa herida, honrar a tu bebé y comenzar un camino suave hacia la sanación y la paz interior.

Mi intención es acompañarte para que sepas que no estás solo(a) y que mereces sanar.

Con amor y comprensión

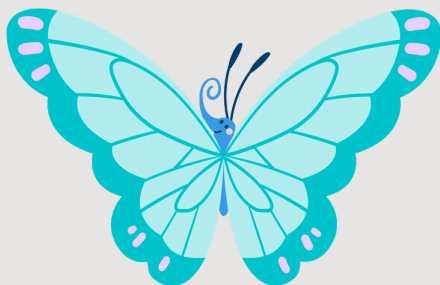
Nancy Granados Terapeuta

Entendiendo el Duelo Invisible

¿Por qué duele tanto?

La pérdida perinatal (abortos espontáneos, embarazos ectópicos, partos prematuros con fallecimiento, muerte fetal) es un tipo de duelo único. Aunque a menudo no hay un funeral o un reconocimiento público, la conexión con ese bebé es profunda y real. Estábamos creando un futuro, imaginando una vida. Cuando esto se interrumpe, no solo se pierde un embarazo, sino sueños, esperanzas y una parte de nosotras mismas.

Este duelo puede manifestarse de muchas formas: tristeza profunda, ansiedad, culpa, rabia, dificultad para relacionarse, problemas de sueño o incluso dolores físicos inexplicables. Es crucial entender que todas estas reacciones son normales y parte de tu proceso. No hay una forma "correcta" de sentir o un tiempo límite para sanar.



3. El Impacto de la Pérdida No Sanada en tu Presente.

Cuando no permitimos que el duelo se procese, esa energía puede quedar "atrapada" en nuestro sistema. Esto puede influir en:

* Tus relaciones: Dificultad para conectar íntimamente, miedo a nuevas pérdidas o incluso distancia emocional con tu pareja o hijos existentes.



- * Tu relación contigo misma: Sentimientos de culpa, de no ser "suficiente", baja autoestima o miedo a volver a intentar un embarazo.
- * Tu energía vital: Sensación de cansancio crónico, falta de motivación o una tristeza que parece no tener origen.
- * Tu capacidad de avanzar: Sentir que hay un "techo de cristal" en tu crecimiento personal o profesional. Reconocer este impacto es el primer paso para cambiarlo.



TRES PASOS SUAVES PARA EMPEZAR TU CAMINO DE SANACIÓN

Pequeños gestos de amor y reconocimiento pueden iniciar un profundo proceso.

Paso 1: Valida tu Dolor (Date Permiso para Sentir):

* Ejercicio: Busca un momento de calma, cierra tus ojos y pon una mano en tu corazón.

Simplemente repite en silencio o en voz alta:

"Permito que mi dolor sea. Siento lo que siento. Es válido." No intentes cambiarlo, solo permítete sentirlo sin juicio.

Así empiezas a romper el ciclo de reprimir emociones y empezar a conectar con la autocompasión



Paso 2: Honra a tu Bebé
(Dale un Lugar en tu Corazón):

* Ejercicio: No importa cuánto tiempo pasó, TU bebé existió para ti.

Puedes encender una vela en su honor, escribirle una carta, plantar una pequeña planta.

Así Reconoces la existencia de tu bebé.

lo cual es fundamental para integrar la pérdida y encontrar paz.



Paso 3: Busca Apoyo (Rompe el Silencio):

* Ejercicio: Habla con una persona de confianza que sepas que te escuchará sin juzgar (pareja, amiga, familiar). O, considera unirte a un grupo de apoyo en línea o presencial. Compartir tu historia es increíblemente liberador.

Así disminuyes el aislamiento y el peso de llevar el duelo sola, abriendo puertas a la comprensión y la conexión.



EL PRÓXIMO PASO EN TU CAMINO DE SANACIÓN

Estos primeros pasos son poderosos, pero sabemos que el camino de sanación es profundo y requiere acompañamiento.

Si sientes que es el momento de ir más allá, de liberar las cargas ancestrales y emocionales de forma integral, y de encontrar un espacio de apoyo grupal para sanar verdaderamente tu corazón, te invito a conocer mi Taller Grupal de Sanación de Bebés No Nacidos.



En este taller, profundizaremos en:

- * La integración de la pérdida desde una perspectiva transpersonal.
- * Ejercicios sistémicos para dar lugar a tu bebé en tu árbol familiar.
- * Herramientas para transformar la culpa y la tristeza en paz y amor.
- * El poder de la sanación compartida en un círculo de mujeres.

Este taller lo llevo haciendo desde el 2016, hace 9 años, después de haber hecho este proceso primero en mi misma.

Y ahora lo que hago es seguirlo compartiendo como parte de mi misión de alma, de la cual he decidido vivir al 100% en mi vida y de lo cual vivo.





QUIERO INSCRIBIRME
AL TALLER

www.nancygranadosterapeuta.com/bebesnonacidos

Nancy Granados Terapeuta

Soy una mujer que al igual que Tú tuvo una perdida, (el como no interesa) pero a raiz de este evento surgieron muchas cosas en mi vida, que por mi inconsciencia en ese momento, porque hice lo mejor que pude con lo mejor que sabia. En ese entonces mis miedos fueron mayores a Mi.

Despues de ello, empecé un encuentro conmigo misma, y a traves de diversas herrameintas a encontrarme conmigo misma y sanar muchas cosas en Mi, dentro de ellas esa reconciliacion con mi hijo.

A partir de allí, decidí llevar a mas mujeres y tambien hombres, esta sanacion que logré en Mi, para poderla transmitir ahora a Ti.



**"TU CORAZÓN ES RESILIENTE.
PERMÍTETE SANAR."**

*** INFORMACIÓN DE CONTACTO:**

*** PÁGINA WEB: WWW.NANCYGRANADOSTERAPEUTA.COM**

*** INSTAGRAM: WWW.NANCYGRANADOSTERAPEUTA**

*** EMAIL: SOPORTENACYGRANADOSTERAPEUTA.COM**

