



GUIA DE SANACIÓN

Duelo Gestacional

Tus Primeros 7 Días

*Un espacio seguro para tu dolor, tu amor,
tu sanación*

Nombre de mamá

JESSICA DE LEAL
Psicología Perinatal



Querida mamá:

Sé que estás atravesando uno de los momentos más difíciles de tu vida.

Este Journal es un espacio seguro para ti, para tu dolor, para tu amor.

No hay forma correcta de usarlo.

Solo escribe, siente, respira.

Con amor,

Jessica de Leal- Psicóloga





Antes de empezar, quiero que sepas algo:

- No tienes que completar este journal en 7 días seguidos
- Puedes regresar a cualquier página cuando lo necesites
- No hay respuestas correctas o incorrectas
- Tu letra, tu ortografía, tu forma de expresarte: todo está bien
- Puedes llorar mientras escribes
- Puedes saltarte días si no estás lista
- Este es TU espacio. Tuyo y de nadie más.

Tómate el tiempo que necesites. Respira cuando lo necesites. Llorar cuando lo necesites.

Estoy aquí contigo,
Jessica de Leal



Reconociendo mi dolor

Día 1

Hoy me siento...

Mi dolor es válido

No importa cuántas semanas

No importa las circunstancias

Mi dolor es real y merece espacio

Afirmación del día

Si te cuesta encontrar palabras, aquí hay algunas opciones. Marca las que resuenan contigo hoy:

- ☐ Devastada
- ☐ Vacía
- ☐ Enojada
- ☐ Confundida
- ☐ Entumecida
- ☐ Culpable
- ☐ Perdida
- ☐ Sola
- ☐ Rota
- ☐ Todas las anteriores
- ☐ Otra: _____



Mi Bebé existió

Día 2



Lo que quiero que sepas de mi bebé es...

El amor no necesita tiempo para ser real

Mi bebé existió.

Mi bebé fue amado.

Mi bebé importó.

Afirmación del día

Si le pusiste nombre a tu bebé (o estás considerándolo), escríbelo aquí:

Si no le pusiste nombre, también está bien.
Puedes llamarle como tu corazón prefiera.

Espacio para pegar una foto
del ultrasonido, o hacer
un dibujo, o lo que desees

(Esto es completamente
opcional)

Mis Emociones hoy

Día 3

Marca todas las emociones que sientes hoy (pueden ser muchas, pueden ser contradictorias, todas son válidas):

- | | |
|---|---|
| ☐ Tristeza profunda | ☐ Esperanza (pequeña) |
| ☐ Enojo | ☐ Nostalgia |
| ☐ Culpa | ☐ Frustración |
| ☐ Alivio (sí, puede existir) | ☐ Soledad |
| ☐ Vergüenza | ☐ Paz momentánea |
| ☐ Miedo | ☐ Celos (de otras mamás) |
| ☐ Ansiedad | ☐ Amor |
| ☐ Confusión | ☐ Otra: _____ |
| ☐ Vacío/Entumecimiento | |



La emoción que más me pesa hoy es... porque...

Todas mis emociones son bienvenidas

Puedo sentir tristeza y alivio
Puedo sentir amor y enojo
Puedo sentir todo al mismo tiempo

No tengo que elegir una sola

Afirmación del día

Si pudieras darle voz a tu emoción más fuerte hoy, ¿qué diría?

Lo que Necesito

Día 4

Hoy necesito...

Marca al menos UNA cosa que puedas hacer HOY por ti misma (no importa cuán pequeña sea):

- | | |
|---|--|
| ☐ Tomar un baño o ducha relajante | ☐ Escribir en este journal |
| ☐ Salir a caminar 5 minutos (aunque sea al jardín) | ☐ Ver algo que me distraiga |
| ☐ Llamar a alguien que me escuche | ☐ Abrazar a alguien (o algo, como una almohada) |
| ☐ Llorar sin interrupciones | ☐ Pedir ayuda con algo específico |
| ☐ Tomar una siesta | ☐ Apagar el celular por una hora |
| ☐ Comer algo nutritivo que me guste | ☐ Otra: _____ |
| ☐ Decir "no" a algo que no quiero hacer | |

¿Cómo pueden los demás ayudarme hoy? Necesito que...

NO necesito que...

Merezco cuidarme

Cuidar de mí no es egoísmo

Es supervivencia

Es amor propio

Es necesario

Afirmación del día

Carta *a mi Bebé*

Día 5

"Hoy es un día para hablarle a tu bebé.

No hay forma correcta de hacer esto. Puedes escribir lo que sea que sientas: amor, dolor, preguntas, promesas, recuerdos, lo que tu corazón necesite decir.
Este espacio es completamente tuyo."

Querido/a

Con amor eterno

Tu existencia cambió mi vida

Fuiste real

Fuiste amado/a

Siempre serás parte de mí

El tiempo no define el amor

Afirmación del día

"Si no pudiste terminar la carta hoy, está bien. Puedes regresar cuando estés lista. O escribir varias cartas en diferentes momentos. No hay reglas."



Personas que me sostienen...

Cómo pueden ayudarme...

[Nombre] puede ayudarme con:

[Nombre] puede ayudarme con:

[Nombre] puede ayudarme con:

Lo que me ayuda vs. lo que No

✓ Cosas que me ayudan:

✗ Cosas que no me ayudan:

Si siento que NO tengo red de apoyo, puedo:

☐ Buscar un grupo de apoyo en línea

☐ Contactar a Jessica de Leal

[https://www.tiktok.com/](https://www.tiktok.com/@jessicadeleal.psicologa)

[@jessicadeleal.psicologa](https://www.tiktok.com/@jessicadeleal.psicologa)

☐ Unirme a la comunidad de WhatsApp

☐ Buscar terapia especializada

☐ Escribir en este journal

☐ Recordar que no estar lista para hablar también está bien"

No tengo que atravesar esto sola

Pedir ayuda es valiente

Aceptar ayuda es sabio

Permitir que me sostengan es amor propio

Afirmación del día

Un Pequeño paso



Día 7

Has llegado al día 7.

No significa que estés 'mejor'. No significa que el duelo termine aquí.

Pero sí significa que has dado pasos. Pequeños, quizás. Pero pasos al fin.

Hoy vamos a mirar hacia adelante, aunque sea solo un poquito."

[Nombre] puede ayudarme con:

Una cosa que haré por mí esta semana es...

Mirando atrás estos 7 días:

Lo más difícil fue:

Lo que más me ayudó fue:

Algo que aprendí de mí misma:

Un momento de paz (aunque fuera breve):

Estoy sanando a mi ritmo

No hay prisa

No hay forma correcta

Solo hay MI forma

Y eso es suficiente

Afirmación del día



Un recordatorio antes de que cierres este journal:

- Puedes regresar a cualquier página cuando lo necesites
- Puedes repetir estos 7 días las veces que quieras
- El duelo no termina en el día 7, y está bien
- Has hecho algo valiente al escribir
- Tu bebé fue amado, es amado, será siempre amado
- Tú mereces sanar

Con todo mi amor y respeto por tu proceso,

Jessica de Leal-Psicóloga



Quieres seguir sanando?

Si estos 7 días te ayudaron (aunque sea un poquito), tengo más recursos para ti:

PLANNER DE SANACIÓN: 30 DÍAS

Si estás lista para profundizar, creé un planner de 30 días con:

- Prompts diarios más profundos
 - Ejercicios de sanación emocional
 - Tracker de autocuidado
 - Rituales de honra
 - Herramientas de regulación
-

CONSULTA 1 A 1

Si sientes que necesitas acompañamiento más personalizado, ofrezco: →
Sesiones individuales online (60 min) → Acompañamiento en pareja por duelo gestacional → Espacio seguro y profesional

TALLER VIRTUAL

"Sanando el Duelo Gestacional"
Fecha y hora en mis Redes sociales.

Recuerda: No estás sola en esto
Con amor, Jessica de Leal/Psicóloga

Instagram: @jessicadeleal.psicologa
TikTok: [tiktok.com/@jessicadeleal.psicologa](https://www.tiktok.com/@jessicadeleal.psicologa)
Email: jessicadeleal.info@gmail.com
Tel. +503 7578-6753

