



# “Mamá, Papá, estoy embarazada...”

## PARA PADRES DE FAMILIA

### ¿Cómo reaccionar?

**¡PARE!** Lo que dice en este momento puede tener una influencia positiva o negativa en el resultado. Su primera reacción puede limitar la comunicación o abrir la puerta a la confianza y la cooperación. Tome su tiempo. Está bien decir: “Estoy sorprendido/a. Dame un poco de tiempo para procesar la noticia.” “Te quiero. Vamos a enfrentar esto juntos.” Luego, establezca un tiempo para hablar pronto, dentro de 24 horas. Tome el tiempo para hablar con alguien en quien confía—su pareja, pariente, o un buen amigo o amiga, teniendo cuidado en mantener la privacidad de la información. Busque información: en el Internet un buen sitio para comenzar es [www.pregnancyoptions.info](http://www.pregnancyoptions.info). Llame a una clínica o centro de planificación familiar.



Si ya ha dicho algo de lo cual esta arrepentido/a, reconozca que habló sin pensar. Pida perdón y comience de nuevo con un mensaje positivo del cual se siente mejor. “Cuando dije \_\_\_\_, estaba sorprendido/a y sólo era una reacción. Lo siento. Quiero estar aquí para apoyarte. Espero que me dejes ayudar.” Prepárese para más enojo o dolor, y déle tiempo a su hijo/a para recuperarse. Las disculpas pueden hacer milagros en la comunicación.



**DEMUESTRE RESPETO. ESCUCHE.** El escuchar a lo que tiene que decir su hija JAMÁS tendrá más impacto de lo que tiene ahora. Realice las conversaciones cuando se siente relativamente calmado/a y centrado/a. Su hija—o hijo—podría decir cosas que le enojen a usted, o que aparenten ingenuas o equivocadas. Acuérdesse, ellos todavía están creciendo y “probando” diferentes creencias y futuros posibles. Puede que no “sepan” todo, pero el entender sus sentimientos y lo que creen es esencial en ayudarles a formar un plan. Es posible que los dos necesiten la ayuda de un consejero para escucharle el uno al otro y encontrar un orden en los sentimientos de ambos. Aun si ha tenido dificultades con su hijo/a antes, ahora es un momento sumamente importante para ser atento/a y positivo/a, y lo más importante, para ESCUCHAR.



**HABLE DE CORAZÓN.** A veces los papás están tan acostumbrados a estar a cargo de todo, que ellos—y sus hijos—se olvidan que ellos también son personas que han cometido errores y que, de hecho, alguna vez ellos también fueron jóvenes. Hablar de corazón demuestra su lado humano. Sus experiencias, y sus sentimientos acerca de su vida, son dignos de credibilidad y son relevantes a la situación actual.

Compartir sus propias experiencias puede ser bueno. A veces, es la primera vez que un padre de familia habla honestamente o abiertamente de sus experiencias personales y sus sentimientos acerca de criar a los niños, el aborto, o la adopción. Las historias de los primeros amores, los errores cometidos, y las lecciones aprendidas pueden servir para abrir la mente. Decirle a un hijo qué es lo que debe hacer puede cerrarla.

**Su “bebé” está creciendo.** Aunque usted todavía recuerda los primeros pasos de su hija, ahora ella es sexualmente activa y está embarazada. La reacción natural de los papás es querer protegerla a ella y a su futuro, pero ya no es tan sencillo como lo era cuando era pequeña. Castigarla, prohibirle que vea a su novio, o decirle vulgaridades no le ayudará a aprender a protegerse en el futuro. Ella necesita aprender a planear para su futuro, tomar decisiones sobre parejas y amistades, y cuidarse a si misma. Acuérdesse, ¡nosotros como adultos a veces ni somos tan buenos en hacer esto! Lo que más necesita es que la escuche y que la ayude a ver lo que más le convenga. Trátela con respeto y déjela saber que quiere que ella tome buenas decisiones en cuanto a su vida.

**Sé positivo.** “Quiero lo mejor para ti” en vez de “¡Ni siquiera puedes limpiar tu propio cuarto!” Piense en lo que está diciendo y cómo ella lo recibirá.

**AMOR.** Aun si no es fácil para usted decir “Te quiero,” ahora es un excelente momento para dejarle saber a su hija que el lazo entre los papás y los hijos es fuerte. “Sea lo que sea que me tengas que decir, quiero que sepas que te quiero y que podremos salir adelante.” “Tú eres mi hija, y lo serás pase lo que pase.”

**Pida perdón.** Los papás pueden hacer declaraciones fuertes, tales como “Si sales embarazada, te me vas de la casa,” como manera de disuadir a los jóvenes de tener relaciones sexuales. Desafortunadamente, los hijos recuerdan estas palabras y entonces tienen miedo de decirle en el momento en que más necesitan de su ayuda. Retroceder y tratar de borrar sus esfuerzos de “prevención” puede parecer incómodo, pero vale la pena. “Sé que he dicho \_\_\_\_, y es verdad que estaría muy alterado/a. Pero saldríamos adelante. Quiero que siempre me digas si estás en un lío.” Con el riesgo del sexo sin protección más alto que nunca, no aleje a su hija haciéndole amenazas.

**Culparle al novio.** El “muchacho responsable” puede aparentar ser un blanco fácil para su enojo y frustración, especialmente si nunca le ha caído bien. Sin embargo, sería prudente no poner a su hija en la posición de tener que escoger entre su “amor” y sus papás. Durante la adolescencia, los compañeros tienen mucha influencia. Con frecuencia, se juntan muchachos y muchachas de diferentes formaciones, estilos de vida, valores, etc. Esto es una parte normal de la exploración y el crecimiento. Ella no va a querer escuchar críticas de su selección de pareja. Deje que lo descubra ella misma a su propio paso.

**Ambos están “cumpliendo con sus responsabilidades.”** Su hijo/hija está creciendo y es el trabajo de él o de ella descubrir quién es. Como podemos recordar de nuestra propia adolescencia, los jóvenes necesitan experimentar la vida, cometer errores, y tomar riesgos. Esto es una parte normal del desarrollo y debe ser apoyado, pero con suficiente comunicación para poder hablar de las consecuencias de su comportamiento. Aunque puede aparentar que su hija se esté alejando de usted, todavía necesita saber lo importante que es para usted y que está dispuesto a apoyarla.

## Recursos

[www.MomDadIMpregnant.com](http://www.MomDadIMpregnant.com)

Más información sobre cómo mejorar la comunicación entre padres de familia y jóvenes durante una crisis de embarazo.

[www.pregnancyoptions.info](http://www.pregnancyoptions.info)

Una guía para tomar las decisiones difíciles sobre el embarazo. Hay secciones especiales para los hombres y los papás.

**“Mamá, Papá, estoy embarazada...” Para padres de familia, *un proyecto de Conversacion Sobre El Aborto, Inc.***

**Gracias a Cherry Hill Women’s Center, Rachel Gersch, y Vanessa Arenas por la traducción.**

[www.abortiocarenetwork.org](http://www.abortiocarenetwork.org)

[www.abortionconversation.org](http://www.abortionconversation.org)



Abortion Care Network

RESPECT • CONNECTION • ZEST

