



Especialmente para los hombres

Si su pareja va a tener— o está considerando tener —un aborto, lo más probable es que esto le esté afectando a usted también. Las preocupaciones suyas y las de ella tal vez no sean exactamente las mismas— pero lo que usted siente también es importante.

¿Cómo se siente usted?

Aun si está intentando ser “fuerte” para ella, es probable que usted también tenga sus propios sentimientos sobre esta situación. La mayoría de las mujeres quieren saber qué es lo que sienten sus parejas. Podría usted pensar que es mejor apoyar “lo que quiera ella”, o, tal vez no la quiera influenciar demasiado. Pero, es importante dejarle saber lo que usted siente, sabiendo que al fin y al cabo, ella tendrá que tomar la decisión que es mejor para ella. Ella sí quiere escuchar que usted se preocupa por ella y que ella le importa a usted.

Sus sentimientos (lo que le hace sentir feliz, triste, enojado, con miedo, o avergonzado) son diferentes a sus pensamientos. Contarle lo que siente no es decirle lo que debe hacer. Los dos pueden sentir más de una cosa. Podría tener miedo por ella, o de cómo esto afectará su propia vida. Podría sentirse culpable. Podría sentirse no incluido. O, triste con respecto a la relación. O, alterado con la idea de perder el embarazo. O, incómodo con la idea del aborto.

Podría usted querer hablar con alguien sobre partes de esta experiencia. Esta persona podría o no ser su pareja. Escoja a alguien que sepa escuchar. Las líneas telefónicas anotadas abajo son gratuitas y no lo juzgarán.

¿Siente alguna de las siguientes cosas?

“Me siento mal porque no soy buen proveedor.” A veces los hombres sienten que son un fracaso porque no pueden mantener un hijo—o a otro hijo más. Podría ser una meta lograr más estabilidad financiera para que pueda tener un hijo. O, podría sentir que si la pasa trabajando, no tendrá tiempo para ella ni para sus hijos. Comparta sus sentimientos con ella y establezca unas metas.

“¿Terminará nuestra relación?” Si los dos están de acuerdo y se apoyan—y hablan entre los dos—la relación podría hasta mejorar. Aun si no están de acuerdo, si demuestran que se preocupa el uno por el otro, la relación puede crecer. Pero este es un tiempo muy difícil, así que intenten escucharse y no decir cosas que lastimen.

“No sé qué quiere de mí. Parece que todo lo que hago está mal.” Es una situación difícil para ella y para usted. Lo mejor podría ser preguntarle: “¿Me puedes decir cómo te sientes?” y luego escuchar y hacer preguntas hasta que sienta que entiende la experiencia de su pareja.

“Yo quería tener este bebé.” Puede ser difícil para usted si quería tener un bebé con ella o casarse con ella, y ella no quiere hacer esto. Hasta puede parecer que usted siente la pérdida del bebé más que ella. Los que sufren una pérdida necesitan procesar su dolor. Es importante que encuentre a alguien que lo pueda escuchar y entender por lo que está pasando.

“Siempre he estado en contra del aborto.” Hasta que una persona se encuentre en la situación de un embarazo inesperado, no es raro tener sentimientos negativos acerca del aborto. La mayoría de la gente que está intentando tomar una buena decisión sobre el embarazo considera lo mejor para todos los involucrados. Son “gente buena en una situación difícil, haciendo lo mejor que se puede.” Puede ser que esté cuestionando lo que pensaba antes sobre el aborto. Si así es, trate de tenerse compasión a si mismo durante esta situación difícil.

“Ella parece estar cuestionando todo. ¿Es eso normal?” La mayoría de las mujeres que están enfrentando un embarazo no planeado se encuentran examinando todos los aspectos de sus vidas—sus relaciones, hijos, familia, trabajo, escuela, metas y sueños. Podría estar pasando por una experiencia similar, y de repente estar viendo su vida en una manera diferente. ¿Cuáles perspectivas nuevas está experimentando? ¿Hay cosas en su vida que puede ver con más claridad ahora? ¿Hay cambios que quiere hacer? Si pudiera sacar algo útil de esta experiencia, ¿qué sería?

A veces me siento un simple donante de espermatozoide. ¿No tengo ni voz ni voto aquí? Es importante que diga lo que siente aun si no puede tomar la decisión final. Ha de ser frustrante darse cuenta que la decisión final será de ella, al igual que el cargo de un embarazo es de ella. Pero si continuar con la relación es importante, ambos van a querer escuchar lo que tiene que decir el otro.

Demostrando que ella le importa a usted

1. Pregúntele con frecuencia cómo se siente. En vez de decir “¿Cómo te sientes?” pídale que describa lo que está sintiendo o experimentando.
2. Haga algo especial para ella—flores, una carta de amor, un regalo pequeño, o ayúdela con un quehacer como lavar el carro de ella o ayudarle a lavar los platos sucios.
3. Sea cariñoso, pero prepárese para entender si ella no tiene deseos sexuales. Podría sentirse rechazado, pero recuerde que ella podría relacionar las relaciones sexuales con esta situación difícil.
4. Sea comprensivo en cuanto a los síntomas del embarazo. La náusea, cansancio, sensibilidad y mal humor son todos síntomas del embarazo. La mayoría de estos síntomas desaparecerán dentro de unos días después del aborto.
5. Lea las instrucciones que ella recibió para el cuidado después del aborto. Tenga listos los medicamentos para controlar el dolor y tal vez un parche de calentar. Ayúdela a prevenir la infección al evitar la penetración sexual durante dos semanas.
6. Algunas clínicas ofrecen diferentes maneras de participar para los hombres; hable con ella sobre cómo la puede ayudar el día del aborto. Tal vez apreciará el simple hecho de que la esté esperando en la sala de espera y poniendo atención a lo que está sucediendo.
7. Ayúdela con el control de la natalidad. Use condones. Ayude a pagar por otros métodos de control de natalidad. Practique el sexo seguro.

Cuidándose a si mismo

1. Reconozca que todo esto le está afectando e intente escribir o comunicar todos los diferentes sentimientos que tenga.
2. Dígale a alguien lo que piensa—si no es su pareja, entonces que sea alguien en quien pueda confiar.
3. Averigüe qué es lo que puede llevar consigo de esta experiencia: una nueva meta, una manera distinta de ver la vida, un acercamiento con su pareja.
4. Puede ser que usted y su pareja no se comuniquen de la misma manera—esto es el caso para la mayoría de los hombres y las mujeres. Puede que usted tarde más en verbalizar sus pensamientos. Podría decir: “No estoy seguro de cómo me siento. ¿Puedo pensarlo un poco y decirte mañana?” Dese el tiempo que necesita, y respóndale en cuanto pueda cuando ya sepa lo que quiere decir.
5. Los recursos anotados abajo son anónimos y no lo juzgarán. Aprender más y buscar ayuda son maneras de cuidarse a si mismo.

Hable con alguien

Las líneas telefónicas anotadas abajo reciben llamadas de los hombres. Pregunte en la clínica si hay alguien que trabaja allí que pueda hablar con usted. O busque ayuda de una clínica de salud mental, una clínica de planificación de familias, o de una terapeuta particular. Las señales que indican que podría necesitar más ayuda incluyen pensar en la situación todo el tiempo y no poder dormir, comer o concentrarse en otras cosas.

Podría llegar a encontrar la paz con esta experiencia, con el tiempo, y con un poco de ayuda. No está solo—desde que el aborto se hizo legal en 1973 han habido alrededor de 50 millones de abortos. Muchos hombres han estado en su lugar. Sin embargo, para muchos es difícil hablar del aborto y este silencio lo hace más difícil para usted. El aborto es una palabra que representa millones de historias.

RECURSOS:

Exhale: 1-866-439-4253 después de un aborto.

Especialmente para Hombres, un proyecto de Conversacion Sobre El Aborto, Inc.

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



www.abortioncarenetwork.org



www.abortionconversation.org