

Libro de trabajos sobre opciones de embarazo

Una guía para aquellos que se enfrenten a
una decisión sobre el embarazo





Querido lector,

Si este libro de trabajos está en sus manos, es probable que estés embarazado/a y no estés seguro que hacer. Estas en el lugar correcto. Sigue leyendo. Las personas que han escrito este libro, te apoyan con cualquier decisión que hagas. Hemos tratado de darle un retrato realista de la opción que podrías tomar—aborto, adopción y paternidad. Va a encontrarse con ejercicios para ayudarle hacer la mejor decisión para usted.

Hemos tratado de hacer este libro de ejercicios inclusivo a todos los individuales; incluyendo información y pensamientos sobre religión, espiritualidad, el desarrollo fetal y lo que podría hacer daño al embarazo. Hay una sección especial que se llama Cuidándose que incluye información sobre náuseas, métodos de planificación, protegiendo tu fertilidad y sexualidad saludable. Hemos incluido una sección para gestantes no conformes de género, con conocimiento que esto puede agregar una etapa de complejidad.

Si usted está teniendo un momento difícil con hacer esta decisión, a lo mejor te sientes que nunca te vas a sentir conforme con su elección. Hemos encontrado los que estén dispuestos a explorar sus opciones sobre cómo piensan y como se sienten puede ayudar en tener paz con su decisión. Así que, saquen sus lápices de color, afílarlas, y hagan sus “tareas.” Puede terminar siendo la tarea más importante que podrías hacer.

Acuérdese de escuchar a su corazón y su propia voz en encontrarse con la decisión correcta para usted. Consiga ayuda si lo necesitas.

Una palabra sobre lenguaje: queremos ser lo máximo inclusivo para cualquier persona involucrado a esta experiencia de embarazo. A veces usamos términos como “mujeres, personas y/o embarazados,” porque reconocemos que no todos que estén embarazados se identifica como mujer. En vez de usar “el/ella” se puede ver “ellos” que a lo mejor es un poco torpe al principio, pero incluye a todos que puedan estar embarazados.

¡Gracias y buena suerte!

Peg Johnston
Southern Tier Women’s Health Services, LLC
Creador de Libro de Trabajos Opciones de Embarazo

Mercedes Sanchez
Cedar River Clinics

Para copias de esto y otras publicaciones, visita nuestra tienda en línea a www.pregnancyoptions.info



Tabla de contenido

Sección 1	¿Estoy embarazada?	1
Sección 2	Preparándote para tomar una decisión	5
Sección 3	Buscando apoyo	15
Sección 4	Decidiendo que hacer	21
Sección 5	La paternidad	31
Sección 6	El aborto	39
Sección 7	La adopción	57
Sección 8	Las fases del embarazo	67
Sección 9	¿Qué puede apeligurar el embarazo?	71
Sección 10	Preocupaciones espirituales y religiosas	79
Sección 11	Trabajando para recuperarte	85
Sección 12	Cuidándote a ti mismo/a	91
Apéndice	Recursos	101
Créditos		105
Notas y reflexiones		106



¿Estoy embarazada?

Donde obtener una prueba

Una prueba de embarazo en su hogar, cuando sigues las direcciones puede salir precisa. Una prueba de embarazo en casa o en la clínica cuando falta del periodo por un día o más es precisa. Si no, diez días después, probablemente te quedaste embarazado/a.

Visita el internet

El internet tiene millones de páginas y a veces se puede ser difícil encontrar lo que buscas, y aún más difícil encontrar información de confianza, especialmente sobre el aborto. Busque en su área local entrando “control de la natalidad”, “clínicas de adopción” o “clínicas de aborto” y sigue con su ciudad y estado. Muchos lugares ofrecen prueba de embarazo gratis o precio reducido. Ejemplos: clínicas de planificación familiar, Planned Parenthoods, clínicas de la salud de mujeres, clínicas independientes de aborto, departamentos de salud, o el consultorio de su propio doctor.

Palabras clave que puedes usar en la Web (Google, Bing, Yahoo!):

Agregue su ciudad y/o estado a los términos para servicios locales. También, pedirle a tu familia, amigos, doctores, enfermeras, consejeros y clero para recomendaciones.

Clínicas de aborto

Vas a obtener una lista de clínicas locales. La mayoría de las clínicas van a hacer prueba de embarazo y ofrecerte un ultrasonido. Muchos también ofrecen “opciones de asesoramiento” que te podría ayudar cual opción es la mejor para tomar. Si buscas aborto o servicios de aborto, es probablemente que vas a encontrarte con organizaciones que están opuesto al aborto o son grupos políticos o abogacía.

Centros de recursos para el embarazo, Centros de crisis de embarazo, centros de ayuda

Estos son organizaciones que te pueden hacer una prueba de embarazo, pero están contra el aborto. Es posible que pueden ayudar a las personas que quieren continuar su embarazo, pero su propósito es convencer a las mujeres no abortar. Aunque muchas de los centros pueden dar las pruebas de embarazo o hacer los ultrasonidos, la mayoría de las veces, su personal no tiene la capacidad médica y estudios ha encontrado que no ofrecen información factual, tampoco todas las opciones que hay. Asegurarte que sabes a que lugares estas concurriendo.

Médicos y obstetra

Puedes obtener una prueba de embarazo en el consultorio de un médico. Es posible que pueden hacer un ultrasonido en el hospital o en el consultorio. Algunos doctores ofrecen abortos o si no te pueden dar una referencia.

Agencias de adopción

En general, la agencia te puede ofrecer asesoramiento sobre adopción, pero no te puede ofrecer una prueba de embarazo, tampoco servicios médicos.

“¿Que tan embarazada estoy?”

“**¿Cuándo fue tu último periodo?**”; Acostúmbrate a esta pregunta! Te lo van a preguntar seguido. Es porque el primer día de su último periodo normal fue el principio de su ciclo. Esto es tu [LMP] Last Menstrual Period. El embarazo es usualmente contado de esta fecha, aunque puede ser que te quedaste embarazado/a 10 a 14 días después. Edad fetal (edad gestacional) es dos semanas después de su LMP. Otra manera de estimar el embarazo, es por los síntomas, particularmente náusea, vómitos o “náuseas matutinas.” En general, náuseas comienzan 5 a 6 semanas del LMP. A veces personas están más avanzadas en su embarazo de lo que piensan así que...

- » Si no te acuerdas de la fecha de tu último periodo
- » Si tu último periodo fue anormal—más ligero o más corto que normal
- » Si tu ciclo no es regular
- » Si tienes alguna duda

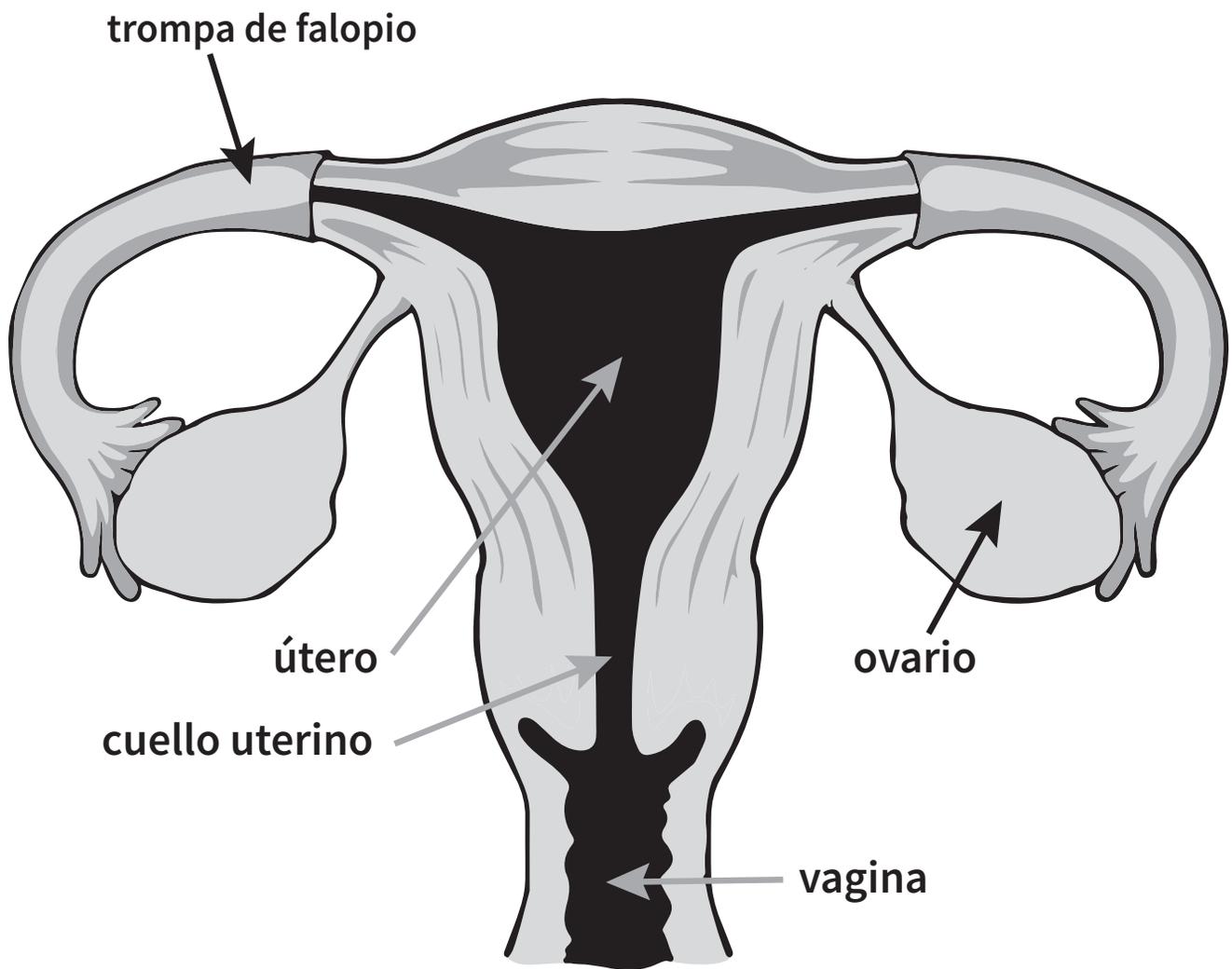
Obtenga un ultrasonido (sonograma) o examen para saber qué tan lejos o largo de su embarazado/a esté. Ultrasonidos están disponible en su consultorio de doctor, en un clínico de aborto o en urgencias. Muchos centros de crisis del embarazo te lo pueden hacer gratis, pero tengan una cuenta que están contra el aborto y te pueden dar mal la información o tratar de presionarte. Si tienes seguro médico, es probablemente que cubre los gastos de un ultrasonido. Sino la cuota habitual es de \$50 a \$120. Si tus periodos son normales, probablemente puedes estimar la duración del embarazo a partir de su último periodo.

“¿Cómo sé yo si estoy teniendo un aborto involuntario o embarazo tubárico?”

Hay dos maneras de saber si tu embarazo esta continuado, estas teniendo aborto involuntario o si ha ocurrido un embarazo tubárico. Un ultrasonido a las 5 semanas del embarazo LMP o más, se tendría que poder ver comprobante de embarazo dentro del útero. Si hay duda que puede ver un aborto involuntario o si el embarazo está creciendo fuera del útero, consulta al médico o clínica. Dos pruebas de sangre del embarazo que midan la cantidad de hormonas que hay en su sistema 48 horas aparte le ayudara a su doctor reconocer que puede suceder. Abortos involuntarios eventualmente conducirán a sangrar y coagulación que puede necesitar atención de un médico o clínica.

Un embarazo tubárico o ectópico es un embarazo que no queda dentro del útero, pero continúa creciendo fuera del útero, muchas veces dentro del Falopio tubárico. Si el tubo se revienta, puede causar sangrado o incluso la muerte si no está tratado rápidamente en el hospital. Un embarazo tubárico puede causar dolor severo de un lado, dolor que puede llegar hasta el hombro o dejarte débil y desmallado. Generalmente, un embarazo tubárico tendría que estar tratado a las 7 semanas desde el último periodo (LMP). Tratamiento puede ser con medicamento, metotrexato, que va a reducir el embarazo o con cirugía para terminar el embarazo. Dependiendo en el daño que ha ocurrido en el tubárico, puede ocurrir problemas en quedarse embarazado/a otra vez teniendo el tubárico de ese lado. Abortos involuntarios no afectan embarazos posteriores.

Tendrás muchas preguntas sobre su embarazo y como decidir de que manera seguir. La sección que sigue te podrá ayudar a decidir cómo te sientes y como puedes continuar.





Preparándote para tomar la decisión

Todas las mujeres que enfrentan un embarazo deben contestar una pregunta básica...

¿Es este el momento adecuado para mí para traer una vida al mundo y ser responsable por otro ser?

No hay decisión más grande para una mujer que esta. No hay una responsabilidad más grande que criar un/a niño/a. No hay ninguna actividad que tome más energía, más cariño, más paciencia, mas todo que una niña o un niño. No importa lo que decides—llevar el embarazo a término y ser padre, haciendo un plan de adopción o teniendo un aborto, va ver un sacrificio y doloroso.

Aquí hay algunas cosas para que consideres...

¿Quiero tener un bebé (u otro bebé) ahora o en cualquier momento?

¿Tendrá un padre que la/lo puede apoyar por el curso de su vida?

¿Cuán importante es tener otra persona ayudando ser padre/madre contigo?

¿Tengo los recursos económicos para un hijo?

¿Qué pasara con mis metas, mis sueños y mi vida?

¿Qué pasara con la vida de mi pareja?

¿Puedo criar un/a niño/a sola?

¿Quién me ayudara a criar un hijo?

¿Cómo va a reaccionar mi familia? ¿Mis amistades?

¿Como va a afectar esto a mis otros/as hijos/as (si es que hay)?

¿Mi cuerpo esta lo suficiente saludable?

Esta es la pregunta más central...

¿Sera este el momento correcto para que yo sea responsable por un hijo?

Considera todas tus opciones con cuidado. Las próximas paginas propondrá alguna perspectiva de como tomar esta decisión importante. Las tres secciones que las siguen te ayudaran a evaluar mejor tus opciones: tener un bebé, un aborto o una adopción. **Aunque a lo mejor podemos desear que haya otra opción, solo existen estas tres opciones.**

Si esto se te hace difícil date un poco de crédito, ya que esta es una de las decisiones más grandes de la vida. Esta puede ser una decisión muy difícil. Tome su tiempo. Repasa cada sección. Crea un lugar seguro para que pienses. Anota tus pensamientos lo más que puedas. Pide ayuda cuando la necesites. Toma plena responsabilidad por tu decisión y no dejes que nadie lo haga por ti.

Dándote tiempo y espacio para pensar

- » A veces no queremos pensar en las cosas y nos ocupamos para que no tengamos que pensar.
- » A veces no tenemos tiempo porque nuestros hijos requieren tanto de nuestro tiempo y energía.
- » A veces estamos ocupados con la escuela, el trabajo o las actividades.
- » A veces estamos escondiendo esta decisión de los demás y se nos hace difícil darnos el tiempo y el espacio para considerarlo.

¡Pero recuerda que esta decisión afectara el resto de tu vida! Cuando estas embarazado/a el tiempo hace una diferencia. Si estas siquiera considerando un aborto por favor toma tu decisión durante las primeras diez a doce semanas (de tu último periodo). Esto lo hará más seguro, menos caro y en general un procedimiento más fácil para ti. Si necesitas más tiempo para hacer una decisión y estar en paz, está bien también, pero teniendo un aborto más temprano quiere decir que tienes más opciones cercanas. Si estas siquiera considerando tener un bebé empieza a cuidarte a ti mismo, empieza con su tratamiento prenatal lo más pronto posible.

Ejercicio: “¿Como puedo darme tiempo para pensar?”

Le puedo pedir a _____ que me cuide a mis hijos/as.

Puedo faltar de ir o de hacer _____.

Me puedo quedar en casa y pensar en vez de _____.

Puedo hablar con _____.

Otras opciones para darte a ti más tiempo _____.

Ejercicio: Creando un lugar seguro

Ahora necesitaras un lugar que está libre de interrupción (TV, otra gente, llamadas, textos telefónicos). ¿Te puedes escuchar a ti mismo? ¿Es un lugar seguro para ti? (tu propio cuarto, el parque, la biblioteca, etc.) Escribe tu respuesta aquí:

Ahora que tienes el tiempo y el lugar para revisar este cuaderno de ejercicios vamos a empezar. La próxima sección trata con cómo te estas sintiendo.

Ejercicio: ¿Estás en conmoción?

¿Se te hace difícil creer que estas embarazado/a? Toma esta prueba. Para muchas el realizar que estas embarazada es muy estresante.

¿Cuánto tiempo hace que empezaste a pensar que a lo mejor estás embarazado/a? _____

1 = raramente 2 = algunas veces 3 = seguido 4 = todo el tiempo

- ___ Pienso en el embarazo, aunque no quiero
- ___ Tengo problemas haciendo mi trabajo
- ___ No me deajo afectar cuando me acuerdo que debo tomar una decisión
- ___ No tengo ganas de comer
- ___ Se me dificulta dormir o quedarme dormida porque no sé qué hacer
- ___ Me afecta seriamente en ciclos
- ___ Sueno con el embarazo
- ___ Me alejo de los bebés
- ___ Me siento como que no estoy embarazado/a o que no es cierto
- ___ Trato de no hablar sobre eso
- ___ Se me vienen a la mente imágenes de bebés
- ___ No puedo dejar de llorar
- ___ Estoy consciente que tengo muchas emociones por esto, pero no puedo lidiar con ellos
- ___ Me siento un poco insensible
- ___ Mis amistades me dicen que ya no me rio
- ___ **Total (Suma el puntaje)**

How to Score Yourself

16–30 indica una reacción leve.

31–45 indica una reacción moderada. Pudieras beneficiar del libro de ejercicios que sigue.

46–60 indica una reacción severa que puede estar alejándote de tus sentimientos. Necesitas ayuda.

Por favor toma nota: Si tu puntaje no indica que estas teniendo una reacción severa pero todavía sientes preocupación, probablemente necesitas más ayuda o más trabajo. Toma el tiempo que necesites para tomar una buena decisión. Por favor sigue leyendo.

Entendiendo la conmoción

¿Has conocido a una persona que ha estado en un accidente de carro aun uno leve? Muchas veces dicen que están bien. Después se pueden sentir con miedo, temblores o se les dificulta el comer, el dormir o trabajar. ¿Te contaron la historia del accidente una y otra vez? Aquellas personas estaban tratando de lidiar con la conmoción de un accidente. Contando la historia es una manera de entender lo que paso y captar los eventos que entonces resultaron demasiados para absorber.

Algunas veces el descubrir que estas embarazada puede ser una conmoción. Lo que sabemos de cómo la gente que enfrenta accidentes, crímenes o desastres naturales también te pueden ayudar.

Cuando enfrentamos conmoción nuestro lado razonable (nuestra cabeza) y nuestro lado emocional (nuestro corazón) se puede dividir. Cuando enfrentamos conmoción es como si fuera que estuviéramos congelados o apartados de las maneras que normalmente trataremos el estrés. Parte de nosotros se nos pone en automático. La parte de nosotros que siente se nos esconde o se entumece. Es otras palabras la parte de nosotros que se hiere o se asusta o que se abruma se esconde. La parte que es fuerte y supuestamente más capaz, pero a lo vez desconectada de nuestros sentimientos intenta tomar las riendas y controlar nuestra vida.

La mejor manera de tomar una buena decisión es tener acceso a la cabeza y el corazón juntos. Es necesario volver a juntar la parte emocional y la parte capaz para salir de la conmoción. Es normal tener conmoción cuando te enteras que estás embarazado/a, pero es importante salir de la conmoción para que puedes tomar una decisión buena para tu vida.

La mejor manera para hacer eso es contar la historia de tu embarazo (igual como cualquier otro evento abrumador.) Se lo puedes contar a una amistad, un pariente, a tu pareja o un/a consejero/a. Escoge a alguien en quien confíes y que se preocupe de ti. Trata de acordarte de preguntarte cómo te sientes en diferentes tiempos. Pídele a la persona que sólo te escuche, que no te juzgue, que no te diga qué hacer o que no les diga a los demás sin tu permiso.

Los ejercicios en las siguientes páginas te ayudarán salir de la conmoción y te ayudarán tomar la mejor decisión que puedas.

Ejercicio: ¿Qué estás sintiendo?

No siempre es fácil saber lo que uno está sintiendo. Empieza con los sentimientos básicos. Escoge aquellos que te sean pertinentes y divide el círculo en piezas que representen lo que has estado sintiendo.

feliz

triste

enojada

asustada

avergonzada

Aquí hay otras emociones que a la mejor has sentido (circula todas la que estés sintiendo).

confundido/a

abrumado/a

con confianza

estúpido/a

sin certeza

vivo/a

contento/a

irreal

pánico

entumecida

culpable

cómodo/a

ansioso/a

aliviado/a

atrapado/a

fuerte

apenado/a

asustado/a

con ganas de llorar

egoísta

resuelto/a

sufrido/a

relajado/a

tranquilo/a

perdido/a

decepcionado/a

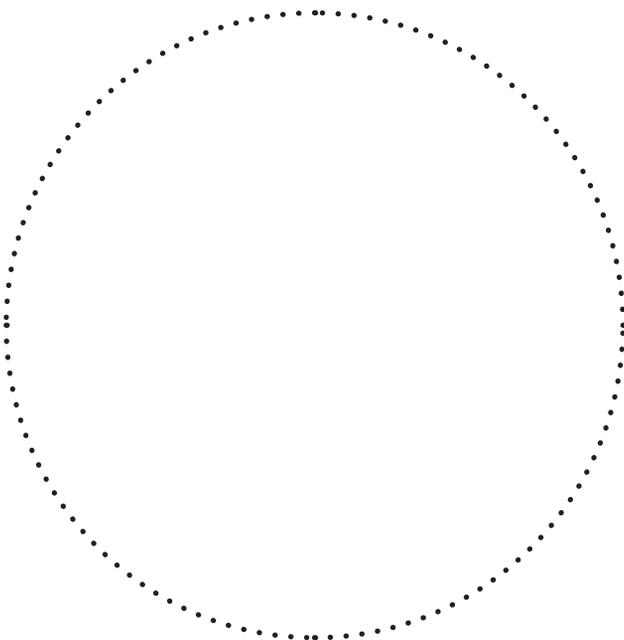
solo/a

preocupado/a

malquerido/a

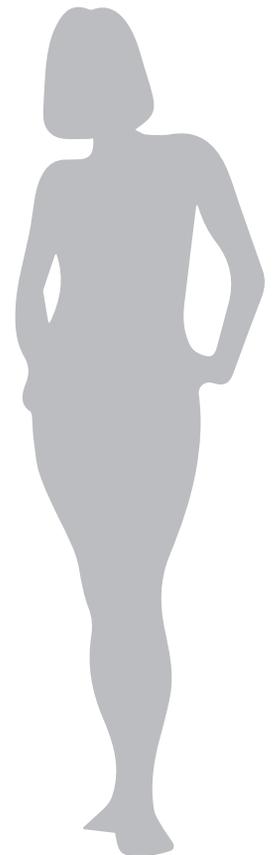
otra emoción

Dibuja un círculo y divídelo en secciones y luego marca las piezas con los sentimientos que has tenido.



¿En qué parte de tu cuerpo siente lo que siente?

Las emociones parecen como que se sienten en una parte de tu cuerpo. Pon tu mano donde notes las emociones. Algunos los sienten en su estómago o en el corazón o sienten tensión en su cuello o su quijada. ¿Te ayuda masajear el área? Respira lentamente y profundamente.



Ejercicio: Sentimientos

Pregúntate: “¿Cómo te sientes? ¿A qué se siente eso? ¿Hay algún otro sentimiento?”

Ayuda verdaderamente a explorar tus sentimientos. Aquí hay algunas preguntas y ejercicios que te ayudaran entender lo que sientes de tu embarazo. Si al comienzo aparenta ser demasiado, toma un descanso y regresa a hacerlo después de un descanso.

La furia

¿Que tan enojado/a estas? (circula)

- furioso/a
- molesto/a
- muy enojado/a
- “Estoy tan enojado/a que no puedo hablar”
- me siento tan mezquino
- molesto/a / enojado/a
- dolorida/ enojado/a
- “Si no estuviera tan enojado/a llorar”

¿Con quien estas más enojado/a?

Si estas enojado/a con otra persona, ¿que desearas que el o ella hubieran dicho o hecho?

Si estás enojado/a contigo mismo/a por ¿qué?

¿Esperes de tu mismo/a perfección?

¿De donde aprendiste que tenías que ser perfecto/a?

¿Qué podrías haber hecho de otra manera?

¿Qué pudieras haber hecho diferente de hoy en adelante?

¿Cuáles son algunas maneras de expresar tu furia?

La tristeza

¿Cuál es la parte más triste para ti? (Indicio: ¿Cuándo lo piensas o hablas, que te hace llorar?)

¿Tienes un sentimiento de perdido/a?

¿Qué etas perdiendo?

Puede que haya otra cosa. A lo mejor te sientes que no importa que escojas perderás algo. Escribe lo que piensas que estas perdiendo:

La vergüenza

La vergüenza es algo que aprendemos muy temprano en nuestras vidas. De alguna manera obtenemos mensajes negativos de nosotros mismos. Es el sentimiento que hay alguna falla o básicamente que “hay algo malo con ti mismo/a.” (Indicio: esto es la cosa que no queremos que nadie sepa de nosotros.)

Algunas cosas de las cuales uno puede avergonzarse son: el sexo, el tener una aventura amorosa, el aborto, el equivocarse, el ser pobre, el ser víctima de abuso sexual o físico o simplemente ser diferente. Puede ser difícil sobrepasar esos sentimientos y puede que encuentres que ayuda hablar con un/a consejero/a.

¿Hay una parte de vergüenza en ti?

¿Este es un sentimiento familiar? ¿Te recuerda de alguna otra etapa de tu vida?

¿Alguien intento hacerte sentir así?

¿Cual es un mensaje más positivo que te podrás dar a ti mismo/a? A veces ayuda imaginar que estás hablando con tu mejor amistad. ¿Qué le dijeras si te contaran la misma historia?

El miedo

El miedo es un sentimiento común cuando enfrentamos algo nuevo o cuando nos sentimos solos/as. ¿De qué tienes medio?

¿Cuándo haz estado muy asustado en tu vida?

¿Qué te ayuda aliviar el miedo?

¿Qué has hecho anteriormente para manejar ese miedo?

¿A quién le puedes pedir ayuda?

¿Qué información necesitas para tener menos miedo?
(Por ejemplo: una explicación que hace el doctor)

¿A veces sientes pánico?

¿Te preocupa el dolor?

La felicidad

La felicidad es el sentirse contento y como que todo va a estar bien. “¡No hay problema!”

Estoy contento/a porque:

La mejor parte es que:

¿Hay alguien que también se siente contento/a o infeliz?

¿Lo que te hace sentir contento/a causa que otro/a se siente infeliz? ¿Quién? ¿Como?

¿Qué le pasara a tu relación con esa persona?

¿De qué manera afectan sus sentimientos dependiendo en esta decisión? ¿Si tuvieras un bebé?

¿O un aborto?

¿O si decides adopción?

¿Sientes que te entiendes un poquito mejor ahora? Si no a lo mejor te ayuda algunos de los ejercicios que siguen. Complétalos y regresar a esta sección.

Ejercicio: Escribe o dibuje tu historia de tu embarazo

Algunas veces nos ayuda escribir o dibujar nuestras historias, especialmente si no tenemos muchas personas con quien hablar.

Incluye: como te embarazaste, quien es tu pareja, como supiste que estabas embarazado/a, como te sentiste cuando te enteraste, que te dijo, como reaccionaron y cualquier otra cosa que te paso.

Cuando termines, cuéntaselo a una persona a quien confíes. Eliges a la persona con cuidado; es importante entenderte a ti mismo/a y ser comprendido/a. Pregúntale que te escuche y que te comprende y no juzgarte o darte su opinión. La próxima sección habla sobre quien te pueda apoyar. Si no tienes a quien confiar, podrás llamar a All-Options a 1-888-493-0092.



Consiguiendo apoyo

Aunque esta decisión es tuya necesitas apoyo, ojalá con la ayuda de tu pareja o tu familia (de cualquier manera, esto significa para ti)—necesitas tener apoyo. El mejor apoyo viene de gente que te va a escuchar y ofrecer comentario, pero no te dirán que hacer. No deben juzgarte, pero intentaran apoyarte no importa lo que elegís hacer. No deberán decirles a otros sin tu permiso.

Piensa en quien pudiera ser una persona buena a quien contarle.

- » ¿En el pasado, quien fue el amigo o familiar que te ha apoyado?
- » ¿Quién no les dijo a otros sin tu permiso?
- » ¿Quién no te juzgo?
- » ¿Quién no se pasa criticando a los demás?
- » ¿A quién le has dicho?
- » ¿Quién más podría ayudarte?
- » ¿Si le decís a esta persona, le haría daño?

Pidiendo ayuda

Un consejo para pedir ayuda: Si te preocupa que dirá la gente, diles lo que tienes que decirles. Por ejemplo, le puedes decir:

- » “Realmente necesito que me escuches.”
- » “Me ayudaría si pudieras...”
- » “Te quiero hablar, pero necesito saber que no le vas a decir a ninguna otra persona.”
- » “Me preocupa que me vas a juzgar (o que te enojés) pero necesito contarte algo.”

Otra cosa para considerar: Dale la oportunidad a la gente de que tengan sus propios sentimientos y no te molestes demasiado si dicen cosas que no te apoyan. La mayoría de la gente reacciona a noticias inesperadas y después se calman y pueden ayudarte mejor. También diles en un ambiente privado, no en un lugar público o mientras manejan. Si te preocupa una reacción violenta, tenga a otra persona allí que te pueda proteger y tengas en plan de salida listo.

“YO LE DIJE A DOS O TRES PERSONAS Y ELLOS LES CONTARON A DOS O TRES PERSONAS. FUE UNA PESADILLA. ME PERDÍ CON TODO ESTO.”

“NORMALMENTE NO SOY MUY CERCA CON MI PAPÁ, PERO EL REALMENTE ME AYUDO.”

“AL PRINCIPIO PENSÉ QUE MI MADRE SE IBA A ENLOQUECER, PERO REALMENTE ESTUVO BIEN.”

Ejercicio: A contar o no contar

Diciéndole a tus padres y tu familia

Si eres joven—aun no eres—a lo mejor estas pensando si incluir a tus padres o cuidadores/as en tu decisión. En muchos estados, un padre o cuidador de un adolescente (menos de 18) deber ser notificado o dar su consentimiento para tener un aborto, poner un hijo en adopción o buscar atención médica. Aunque decidas no decirles, es bueno imaginar lo que ellos dirán o pensarán. Para averiguar si tienes que tener permiso por sus padres por un aborto en su estado, podrías preguntarle a una clínica local o agencia de planificación.

- ¿Que sería el mejor comentario que te podrían decir? _____
- ¿Que podría ser el peor? _____

Aquí hay algunas cosas para considerar.

- Quiero decirle: _____
- El/ella probablemente pensara que: _____
- El/ella probablemente diría que: _____

Aquí hay algunas razones que personas jóvenes (y no tan jóvenes) dan por no decirle a sus padres/cuidadores. ¿Algunas de estas suenan como tu situación? (Marca todas las que te apliquen)

- Mis padres/cuidadores me gritarían, a lo mejor me echan de la casa, o hasta podría ser una situación violenta.
- Mis padres/cuidadores están enfermo/a, están pasando por un momento difícil ahora y no les quiero agregar otro problema.
- Mis padres/cuidadores se enojarían y después no podría resolver mis propios sentimientos.
- Pienso que es mi decisión y mi vida, simplemente no los quiero incluir.
- Pienso que me apoyaran, pero quiero tomar esta decisión por mi mismo.
- Si les digo, me van a forzar___(tener él bebé, tener un aborto o dar él bebé en adopción).
- Mis padres/cuidadores me van a reganar y no me dejaran ver mi pareja.
- Van a estar muy desilusionados conmigo.
- Realmente les quiero decir a mis padres, pero tengo miedo que _____
- Otro _____

Mire lo que has marcado. ¿No decirles le conviene a ti o a ellos? Acuérdense que esto es un evento grande en su vida. Si lo necesitas, pedirle ayuda.

Tendrías que incluir a un padre si:

- te sentirás más seguro/a
- necesitas su opinión
- no decirles le haría daño a su relación con ellos
- no decirles te haría sentir peor o deshonesto/a
- necesitas su ayuda con dinero para un doctor, transporte, apoyo, o porque es requerido

Si no le puedes decir a un padre/cuidador del embarazo, ¿hay otro adulto o pariente que le podrías decir?

El folleto Mom, Dad, I'm Pregnant [Mamá, Papá, estoy Embarazada], ofrece consejos en decirle a sus padres o cuidador/a que estés embarazado/a. La página www.abortionconversationproject.org/conversations/ incluye ayuda para ti, a tus padres o cuidadores/as y aquellos padres también. El folleto está en inglés y español.

Nota: En algunos estados es un requisito notificar un padre sobre el aborto. Es posible solicitar un bypass judicial con decirle a un juicio que eres suficiente maduro/a para decidir por ti mismo. Pedirle ayuda a la clínica de aborto.

Decirle a pareja/novio/esposo/a

Algunas parejas se unen cuando están tomando esta decisión y algunas se alejan. La mejor situación ocurre cuando los dos pueden hablar honestamente sobre cómo te sientes y escucharse sin culparse o lastimarse. El sitio de web www.abortionconversationproject.org/especially-for-men/ le puede ayudar a él.

¿Tu pareja está diciendo alguna de estas cosas? (Marque todas las que apliquen)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> No me alcanza el dinero para tener un hijo. | <input type="checkbox"/> Hasta luego. |
| <input type="checkbox"/> ¿Cómo puedo saber si es mío? | <input type="checkbox"/> Soy muy joven. |
| <input type="checkbox"/> Lo que quieras hacer estoy aquí para apoyarte. | <input type="checkbox"/> Soy muy viejo. |
| <input type="checkbox"/> No estoy listo. | <input type="checkbox"/> Estoy preocupado/a por ti. |
| <input type="checkbox"/> Tengo miedo. | <input type="checkbox"/> No estoy seguro/a que pensar. |
| <input type="checkbox"/> Quiero que tengas mi bebé. | <input type="checkbox"/> No puedo ser un buen proveedor ahora mismo. |

Escribe lo que está diciendo tu pareja:

¿Que deseas que digiera tu pareja?

Decirle a tus amigos

La mayoría de la gente tiene una o dos amistades que le ayudaran con su decisión. Elije prudentemente. Diles lo que necesitas. Pídeles que te hagan caso, no que te digan que hacer. Pídeles que no les digan a otros sin tu permiso.

“NO SÉ QUÉ HUBIERA HECHO SIN MI AMIGA. ELLA PUDO ESCUCHARME MIENTRAS QUE MI NOVIO NO LO PUDO HACER.”

Hablando con un consejero/a

A veces necesitas alguien con quien hablar que este fuera de la situación, alguien que comprenda, que pueda explicar las cosas y que te escuche, por ejemplo, un/a consejero/a. Si ya estas viendo a un consejero/a háblale en tú próxima sesión.

La clínica de planificación familiar, Planned Parenthood, y las clínicas para mujeres normalmente tienen un/a consejero/a en su personal que puede asesorar tus opciones. Si no te puede referir a un/a consejero/a que te pueda ver enseguida. A veces un/a maestro/a, consejero/a escolar, líder religioso o tu doctor o enfermero/a te puede ayudar.

No obstante, a quien le hables, recuerda que ellos también son seres humanos y se pueden equivocar. Debes sentir que te están escuchando, tratándote con respecto, dándote información correcta y dejándote tomar tu propia decisión. No deben amenazarte con decirle a cualquier otra persona sin tu permiso o llamarte cuando no quieres que te llamen. Si no te sientes cómodo/a con un/a consejero/a en particular, ve a otra persona.

Ejercicio: Mi equipo de apoyo

Mi equipo de apoyo (gente que me van a escuchar y no juzgar):

Si les has dicho a cualquier de estas personas, ¿que dijeron?

¿Qué esperas que te digieran?

¿Les puedes decir?

Una nota para las género no conforme personas

“No me identifico como mujer, sin embargo, estoy embarazado/a. ¿Cómo consigo ayuda?”

Si no te identificas como mujer, pero te encuentras embarazado/a, te puedes sentir confundido/a o encontrar esta decisión difícil. Cualquier incomodidad que puedes tener con su cuerpo, puede salir a la superficie y requerir su atención. Muchas veces con la decisión de un embarazo puede traer sentimientos fuertes e inesperados. Toma su tiempo para considerar todos tus sentimientos. Si tienes un/a consejero/a o grupo de apoyo, háblales.

A lo mejor tienes dudas del acceso a la atención reproductivo simpática. Si no tienes un médico o clínica regular que te podrá ayudar, haga un poco de investigaciones sobre páginas web de las clínicas. Llámale a los doctores y clínicas en tu área y pide hablar con su supervisor. Pregúntale si tienen experiencia tratando con individuales transgénero. Pídeles que te respete tu nombre y pronombres. Pregunta por lo que necesitas para sentirse cómodo/a. Sería buena idea incluir un amigo/a o partidario/a hacer averiguaciones y/o acompañarlos a sus citas.

Déjate un poco de tiempo después de cada cita para relajarse y conseguir el apoyo que necesitas. ¿Hay para llevar de sus experiencias que te pueda dar visión a situaciones en tu vida?



Decidiendo que hacer

La decisión sobre este embarazo es tuyo/a. Piensa en ti mismo como “portero/a de vida.” Tu puedes decidir si quieres o no que una vida nueva entre al mundo por medio de tu cuerpo. Esto es tu derecho, pero más allá de eso también es tu responsabilidad. Solo tú puedes decidir si realmente estas preparado/a para las responsabilidades de criar a un niño/a. Solo tú sabes cuales son tus planes de vida y tus sueños. Haciendo una decisión del embarazo puede ser difícil para ti, pero, nadie mas es más capaz de determinarlo que tú.

Como tomar decisiones de tu familia

Toma un minuto para pensar cómo se toman decisión de tu familia.

- » ¿Tuvieron toda la oportunidad de hablar las cosas?
- » ¿O una persona decidida?
- » ¿Todos se enojaron?

Puede que te sientes que no sabes cómo tomar una decisión tan importante.

- » ¿Cómo es que tu tomas decisiones?
- » ¿Se te hace difícil determinar que hacer, aun cuando estas tomando decisiones simples?
- » ¿Sientes que tienes que ser “perfecto/a?”
- » Si es así, puede ser que necesitas más ayuda y apoyo mientras consideras esta decisión. Esta es una decisión sobre tu vida y se tiene que sentir bien para ti.

¿Hay alguien que te este presionando a tomar una decisión sobre la otra? ¿Temes que su reacción te duela o sea violenta? (ve la sección sobre abuso que sigue) ¿Sientes que van a estar molesto o desilusionado/a contigo? Aunque nos preocupe como se sienten aquellos alrededores nuestros, tienes que adueñarte de tu decisión.

- » Te puedes decidir hacer las cosas como has visto que lo hacen en tu familia o puedes decidir hacer las cosas de otra manera.
- » Si el decidir se te hace muy difícil, por favor lee lo siguiente Y pide más ayuda. Ya has hecho algunos ejercicios para ayudarte a decidir. Los ejercicios en las siguientes paginas pueden ayudarte aún más.

¿Sigues con el corazón pesado?

Muchas personas saben lo que tienen que hacer, pero se sienten con el corazón pesado. En otras palabras, sientes que la cabeza te dice una cosa, pero el corazón se siente con mucha carga o hasta enfermo. O saben cuál es la decisión correcta, pero sienten que tienen el corazón confundido/a. Si sientes que esto te describe, por favor toma más tiempo para determinar cómo te sientes. Si no considera consultar a un consejero. Es posible conectar ese lapso entre el corazón y la cabeza. Es posible sentirte bien de ti mismo/a y de tu decisión.

¿Alguna vez has estado embarazado/a?

- ¿Has estado embarazado/a? Tus experiencias pueden tener un gran efecto sobre cómo te sientes con este embarazo. Si nunca has estado embarazado/a seguir a la próxima sección.

¿Has tenido otros hijos/as?

- ¿Cuántos años tenías?
- ¿Alguien más hizo una decisión por ti?
- ¿Fue difícil? ¿Físicamente? ¿Emocionalmente?
- ¿Tuviste problemas físicos o emocionales después?
- ¿Cómo te sentías antes?
- ¿Cómo te sientes ahora?
- ¿Fue saludable cada hijo/a?
- ¿Cada embarazo fue difícil o fácil? Describir cualquier problema que tuviste.
- ¿Nació él bebé muerto? ¿Sabes si hay algún problema que pueda ocurrir en otro embarazo? (Habla con un consejero genético o con tu doctor.)

¿Has tenido un aborto espontáneo?

- ¿Cuanto tiempo estuviste embarazado/a?
- ¿Estuviste muy triste?
- ¿Te ayudó la gente al tu alrededor?
- ¿Cómo te sientes ahora?

¿Has tenido un aborto?

- ¿Cuántos años tenías?
- ¿Alguien más tomó una decisión por ti?
- ¿Fue difícil? ¿Físicamente? ¿Emocionalmente?
- ¿Tuviste problemas físicos o emocionales después?
- ¿Cómo te sentías antes?
- ¿Cómo te sientes ahora?

¿Has puesto un hijo/a en adopción?

- ¿Cuántos años tenías?
- ¿Alguien más tomó una decisión por ti?
- ¿Fue difícil? ¿Físicamente? ¿Emocionalmente?
- ¿Tuviste problemas físicos o emocionales después?
- ¿Cómo te sentías antes?
- ¿Cómo te sientes ahora?

No obstante que haya pasado—si tuviste un aborto, si tuviste hijo/a o si hiciste un plan para un hijo/a para adopción—sentiste que fuiste capaz de tomar tu propia decisión sobre tu embarazo? ¿O sentiste que alguien tomó la decisión por ti? ¿Te sentías resuelto/a o en paz con lo que pasó? ¿Si no, todavía es difícil? ¿Cómo ha cambiado tu vida a ser o no ser padre?

Otras historias de los embarazos

- ¿Si no has estado embarazado/a antes has escuchado las historias de tu familia o tus amistades?
- ¿Qué tal el embarazo de tu madre o algún otro pariente cercano?

Piensa sobre las historias que has escuchado sobre el embarazo—dar a luz—aborto—adopción—el aborto espontáneo—nacimientos muertos—esterilidad (no poder tener hijos)

Escribe el nombre de la persona y su historia en un papel.

Cuando estamos embarazados/as nos acordamos de otros embarazos o las historias de otros embarazos. ¿Cómo es que estos sentimientos de tu pasado o de la experiencia de otra persona influyen a cómo te sientes de este embarazo? En recordar estas historias podrás entender como esta vez se siente igual o diferente. Si hay sentimientos que necesitas resolver, puede ser recomendable pedir ayuda de un/a consejero/a.

Cada embarazo es único. Cada vez es una etapa diferente para ti.



“CUANDO LA SEÑORA DE LA CLÍNICA PRIMERO ME DIJO QUE NO ESTABA LISTA Y QUE ME FUERA A LA CASA PARA PENSARLO MÁS, YO ESTABA ENOJADA. YA QUERÍA TERMINAR CON TODO ESTO. PENSABA QUE LUEGO LIDIARÍA CON MIS SENTIMIENTOS. HICE LOS EJERCICIOS Y AHORA ME SIENTO CÓMODA, POSITIVA DE MI DECISIÓN Y SIN VERGÜENZA O CULPABLE.”

“LA PARTE MÁS TRISTE ES QUE NO PUEDO REGRESAR A ESE LUGAR ANTES DEL EMBARAZO.”

“YO PENSABA QUE TENÍA QUE HACER ESTO POR MI MARIDO. AHORA SE QUE ESTOY TOMANDO LA DECISIÓN CORRECTA PARA MÍ.”

“ME SENTÍA TAN MAL, YO REALMENTE PENSABA QUE ME IBA A MORIR. PERO LUEGO DE HABLAR CON EL CONSEJERO Y DE HACER UN POCO DE TAREA ME SIENTO MEJOR. SIGO TRISTE PERO BIEN.”

Enfrentando una relación abusiva

Si estas en una relación con una pareja abusiva la decisión de cómo proceder con un embarazo puede ser aún más difícil. Puede ser que tu pareja vaya estar muy afectado/a si continuas o no con el embarazo. A lo mejor te diste cuenta que estabas embarazado/a después de haber dejado la relación y te preguntas si debes tratar de resolver las cosas y regresar con tu pareja. O, te podrás preguntar a ti mismo, como manejaría ser en padre soltero/a. Es posible que te puedes preocupar que puede pensar si tu pareja se enterara si tuviste un aborto. Quizá para cuidar de tu situación física y emocional puede que sientas que es mejor que no se entera tu pareja que estés embarazo/a.

Tristemente, el abuso y la violencia entre parejas son experiencias comunes. El Centro para el Control de Enfermedades calcula que una de cada cuatro mujeres va a sufrir algún tipo de abuso en su vida. El abuso puede tomar muchas formas. Cuando escuchan la palabra piensan en el abuso físico, las castadas, los golpes, y los empujes. El abuso también incluye el uso de insultos, el chantaje emocional o directo, las acusaciones, el ser forzado a tener sexo, ser intimo/a cuando uno no quiere, el control abusivo del dinero y las finanzas, y la interrupción de las relaciones con las amistades o familia.

Si tu relación se ha vuelto violento, controlante o abusiva en el pasado es importante saber que un embarazo inesperado puede causar más tensión y estrés en la relación. Según la ACOG, aproximadamente 20% de las mujeres buscando atención en clínicas de planificación familiar que tenían historia de abuso también había experimentado coerción del embarazo y 15% reportaron sabotaje anticonceptivo.

Mereces estar seguro/a físicamente y emocionalmente. Mereces una pareja que no te lastime. Aunque te sientes avergonzado/a o quieres tratar las cosas el privado, ahora es buena hora de hablar de lo que ha estado pasando con amistades, familia, un/a consejero/a o una agencia local para la violencia doméstica. Ellos te ayudaran a entender tus derechos para que tomen la mejor decisión para ti y tu vida. Para encontrar los servicios más cercanos llama al 1-800-799-SAFE (7233).

“ESTOY BASTANTE SEGURA QUE ÉL ME EMBARAZO ES A PROPÓSITO. YO NO QUERÍA EMBARÁZAME, PERO EL AMENAZABA CON MATARSE. SU MADRE DIJO QUE ESTE BEBÉ ES LO MEJOR QUE LE HABÍA PASADO A ÉL. ME SENTÍA TAN ATASCADA.”

“YO ME IBA DE LA CASA DESPUÉS DE QUE PELEÁRAMOS, PERO TENÍAMOS DOS CACHORROS Y SI ME IBA, NO LES DABA DE COMER, NI LOS SACABA A CAMINAR PARA CASTIGARME. CUANDO ME EMBARACÉ, PENSÉ COMO SERÍA EL CON UN BEBÉ Y ME ASUSTO MUCHO. ME ROMPIÁ EL CORAZÓN HACERLO, PERO SABÍA QUE NO PODÍA TRAER UN BEBÉ A ESO.”

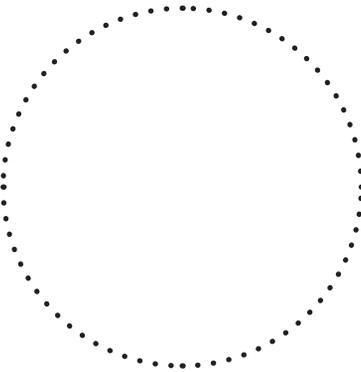
“NO ESTABA SEGURO QUE QUERÍA EL BEBÉ Y NO SABÍA SI ME LO IBA A QUEDAR O NO PERO EL ANUNCIO EN SOCIAL MEDIA QUE YO ESTABA EMBARAZADA PARA QUE TODOS VIERAN. LO LLAMO A MIS PADRES Y LES DIJO ANTES DE QUE YO PUDIERA. DIJO: ‘AHORA NO PUEDES TENER UN ABORTO PORQUE TODOS LO SABEN’”

“A TENER A SOPHIE, FUE LA COSA QUE ME AYUDO A SALIR DE LA RELACIÓN. NO ERA LO SUFICIENTE FUERTE PARA IRME POR MÍ MISMA, PERO SENTÍA QUE NECESITABA PROTEGERLA Y ME FUI AL REFUGIO PARA MUJERES Y PEDÍ AYUDA. HA SIDO DIFÍCIL Y EL HA DICHO Y HECHO UNA CUANTA COSA MUY DOLOROSA PER ME LIBRE.”

Ejercicio: ¿Y qué tal si... entonces qué?

Termina la oración: ¿Que pasar sí? Y pon la respuesta en el medio de un dibujo de un círculo grande.

¿Dibuja otro círculo al lado y responde a la pregunta, y después que pasara?



Repita el ejercicio por tantas veces como puedes, y tantas respuestas que te ocurra. Usa más papel si necesitas. Empieza con las opciones que este considerando. (Por ejemplo: Que tal si tuviera un bebé. Entonces tomara un año de descanso de la escuela. Entonces mi novio...etc.)

Ejercicio: Dibuja una imagen de tu vida

Dibuja una imagen de tu vida en un año con y sin un niño/a de este embarazo. Usa otra hoja de papel para este ejercicio.

Dibuja una imagen de tu vida en cinco años con y sin un niño/a de este embarazo.

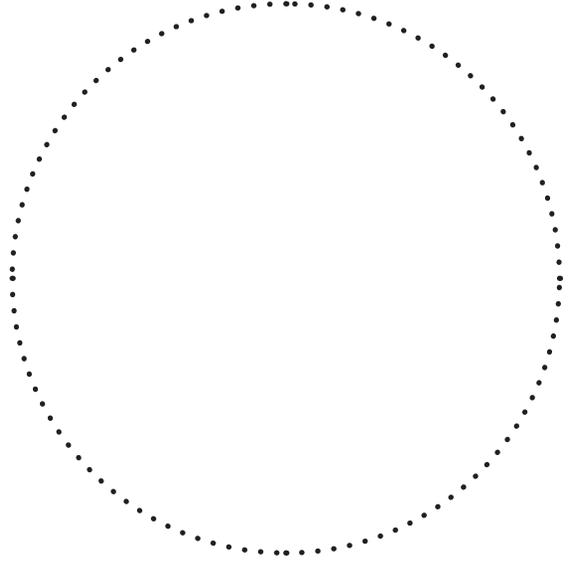
“ANTES TENÍA MUCHAS AMIGAS, PERO A ELLAS NO LES GUSTABA COMO EL ME TRATABA. ELLAS NI SABÍAN DE LOS EMPUJONES Y LOS GOLPES. UNA AMIGA DIJO QUE NO PODÍA QUEDARSE SENTADA Y ESCUCHAR CÓMO ME ORDENABA ASÍ QUE DEJO DE HABLARME. OTRA AMIGA ME DIJO QUE, SI YO ME RESPECTABA A MÍ MISMA, YO NO LO TOLERARA. SABÍA QUE TENÍA QUE ELEGIR ENTRE ELLAS Y EL PADRE DE MI BEBÉ. YA TENÍA CASI UN AÑO QUE NO HABLABA CON NINGUNA DE MIS AMIGAS.”

Ejercicio: Grafica circular

¿Qué tan grande es esa parte que quiere un bebé, un aborto o una adopción? Dibuja un círculo. Divídelo en secciones y marca las partes de la gráfica circular como “crianza”, “aborto” y “adopción.”

¿Qué tan grande es el pedazo del círculo que simboliza cada opción?

Dibuja círculos para cada opción y secciona cada opción con lo que quieren los demás y los que tu quieres. ¿Qué tan grande es el pedazo que le pertenecer a los deseos de los demás? Pon sus nombres en cada pieza de la gráfica. Por ejemplo, en un círculo, tu mama y tu pareja pueden componer más de 50%. ¿Qué tal tu?



La paternidad



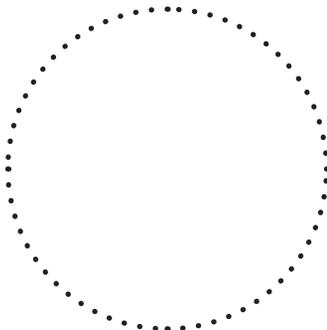
La adopción



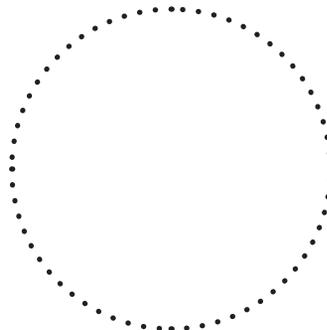
El aborto



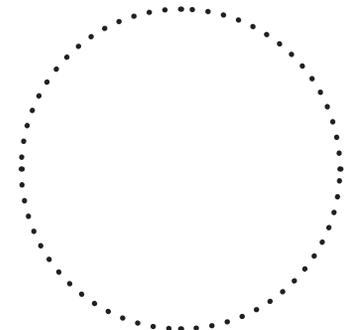
La paternidad



La adopción



El aborto



 **Ejercicio: Los pros y contras (si y no)**

Haz una lista de los pros y contras para cada opción: tener él bebé, adopción, y aborto.

	Pros	Contras
Teniendo este bebé		
Dándole para adopción		
Teniendo un aborto		

“¿Qué tal si pienso que tome la decisión incorrecta?”

Decidiendo si tener un niño/a puede parecer una decisión tan grande que es imposible tomar una decisión adecuada. ¿Antes de tomar la decisión final vale preguntarte, “que tal si hago una mala decisión?”

- » ¿Cómo te sentirás? ¿Cómo supieras que tomaste la decisión incorrecta?
- » ¿Puedes perdonarte a ti mismo? ¿Quién te va a apoyar?
- » ¿Quién te ayudaría con tus dudas?
- » ¿Regresa a los ejercicios para tomar decisiones y en particular al ejercicio “que tal sí?”

Considera las repuestas para cada opción.

¿Ahora puede preguntarse “Como me puedo sentir mejor si me arrepiento en mi decisión?” A veces esperamos que nuestras vidas sean perfectas o que nunca vayamos a equivocarnos. Pero, se nos olvida que no siempre tenemos totalmente el control, y que nosotros somos humanos no somos perfectos. Si te consideras una perfeccionista y estas pasando un momento difícil, quizá te podría beneficiar una discusión con un/a consejero/a o terapeuta.

Escribe una carta a ti mismo para el futuro, para recordar de la situación en que te encontrabas, como te sentías, y como querías estar en paz con ti mismo con la decisión sobre el embarazo. La carta te puedo recordar que intentabas hacer lo correcto para todos los afectados. La carta te puede hacer recordar que buscabas tomar una buena decisión para tu vida y tu familia con la información que tienes en mano en este momento.

Piensa sobre el concepto del perdón a la compasión. Si sientes que necesitas ser perdonado/a, ¿a quien le pides perdón?

- » A Dios, al “bebé”, a ti mismo, ¿o alguien más?
- » ¿Quién te va a ayudar si estas en una crisis emocional?
- » ¿Les puedes contar tus temores ahora?
- » ¿Hay algún consejero/a clérigo/a con el cual puedas hablar?
- » Últimamente, ¿qué te consolaría si vas a sentir que te equivocaste?

Algunas personas se consuelan con alguna especie de rito (Ve el trabajo de consuelo en este libro y *Libro de trabajos sobre resolución después de un aborto* en www.pregnancyoptions.info)

También consulta Componiéndote de modo saludable después de un aborto www.arbortionconversationproject.org. O llame All-Options para ayuda en haciendo una decisión 1-888-493-0092 o vallas a www.all-options.org/find-support/talkline/

Tratar con el arrepentimiento

Algunas personas buscan un significado en las esperanzas y las metas que guiaron su decisión desde el comienzo. ¿Puede ser difícil entender ahora, pero pregúntate, “que regalo hay en este embarazo?” “¿Que he aprendido de mí mismo?” “¿Has tenido esta experiencia, has hecho las cosas más claras para mí?” Podrás necesitar regresar a estas preguntas después de que haya pasado cierto tiempo.

- » ¿Qué has aprendido de ti mismo y de tus fortalezas?
- » ¿Qué has aprendido de tu vida? ¿Tus relaciones? ¿Tus metas?
- » Algunas mujeres han encontrado que ayuda “contar sus bendiciones”—ya sea sus hijos, el amor de los demás o su hogar o trabajo.
- » Algunos resuelven tomar acciones para su futuro, ya sea sobre anticonceptivos, relaciones o a escuchar a su propio/a voz.

Es posible que no haya decisión que se siente completamente “bien” o “mal.” A veces tenemos que hacer la cosa menos mala y ayuda saber que estamos haciendo lo mejor que podemos hacer. A veces nos damos cuenta que la vida no es justa, y ninguna opción es buena. Es posible poder pensar que hicimos la mejor decisión, aunque nos sintamos muy mal de ello o culpable.

Es normal que pueda haber mucha emoción después que uno tome una decisión sobre el embarazo. Después de todo, es una decisión muy grande sobre vida. Es importante expresar esos sentimientos. Te va a ayudar resolver tus emociones y regresar a la vida.

Tomar decisiones sobre el embarazo

Puede ser con todo este trabajo, no se puede realmente realizar como es tener un hijo/a, o experimentar el aborto o hacer un plan de adopción. ¡Se ve que a veces ponemos más tiempo y consulta a que auto queremos comprar o que queremos comer! Obtenga los hechos. Examine sus intenciones para tu vida. Escuche tus verdaderos sentimientos y a alguien que le puedes decir tu verdad. Tomar una decisión con la cabeza y corazón.

Guiado al “sueños de día”

Guiadas con fotos y visualizaciones son maneras que puedes usar tu imaginación para entender tus sentimientos. Es como un sueño de día con instrucciones. Esto y otras guías del sueño de día está en la página del web www.pregnancyoptions.info, en palabras y audio. Este ejercicio te podrá ayudar formar imágenes en tu mente o si no tener una idea de las cosas. No hay manera correcta o incorrecta para tener esta experiencia. Déjate a ti mismo sentir estas emociones que tienes. Escucha tu sabiduría interior.

Esto es una herramienta muy poderosa para conectar la cabeza con el corazón. Busca un lugar donde te sientes cómodo/a y donde no vas a estar interrumpido o molestado. Cada guía del sueño de día lleva 10 a 15 minutos. Piensa de un lugar que estés lo más tranquilo/a y vas a saber dónde ir. Después que has practicado la guía del sueño de día, vas a poder crear paz y relajación en cualquier momento. Tomar en cuenta tu respiración, dejando tu cuerpo que se relaje, y en el ojo de tu mente, andar a un lugar hermoso y con mucha paz y seguro.



Algunas preguntas y posibles respuestas a considerar...

“¿Qué debo hacer primero si quiero tener este bebé?”

Obtén cuidado médico lo más pronto posible si piensas que estás embarazado/a. Pregúntale a tus amigos/as que se hayan sido madres recientemente que doctor o partera/comadrona les gusto usar. Si no también busca en la paginas del web bajo “medico-tocólogo,” a veces llamado gineco-obstetra o “OB-GYN” en tu ciudad. O puedes consultar al hospital por una clínica de parto. Si piensas que no tienes suficiente dinero para ver a un doctor, averiguar con un programa especial para personas embarazados/as.

“¿Que es una partera/comadrona?”

Son enfermeras que están especialmente entrenadas para asistir en el parto de bebés y a proveerles a las mujeres cuidado durante sus embarazos. Las parteras/comadronas te pueden dar mucho apoyo durante el embarazo o mientras dando luz. Prefieren un parto más natural y menos monitoreo “tecnológico” y con menos medicamentos. Las parteras/comadronas trabajan con doctores y pueden llamar a uno/a si lo/a necesitas. La doula muchas veces trabaja con las parteras/comadronas para ofrecer apoyo emocional antes, durante, y después del parto.

“¿Hay cosas que debo y no debo de comer?”

Lo que comes afecta a tu embarazo así que come lo mejor que puedas y toma las vitaminas prenatales tan pronto que puedas. En las primeras semanas es bueno tomar mucho ácido fólico, vitamina B12 y otros minerales para prevenir ciertos defectos congénitos. En general comer comida buena—frutas y vegetales frescas o congeladas, muchos productos lácteos, proteínas y granos integrales. Vas a querer alejarte de la comida chatarra y comidas fritas o grasosas que no te nutren mucho. También evita o reduce tu consumo de la cafeína en el café, té o los refrescos/gaseosas.

“¿Debo dejar de fumar y tomar?”

Gente que no toma, fuma o hacen drogas tienen mucho menos riesgo de fetos muertos, SMSL (síndrome de muerte súbita del lactante), nacimiento prematuro, bebés pequeños o enfermos y algunos defectos congénitos. Dejando de consumir en cualquier momento durante el embarazo ayudara prevenir problemas para tu bebé. Si sientes que no puedes dejar de tomar, fumar o usar drogas, pídele ayuda a tu doctor/ra pide en la clínica ayuda.

“¿Qué tal mis medicamentos?”

Si piensas que vas a continuar el embarazo llama a tu doctor o siquiatra para ver si los medicamentos que estas tomando pueden afectar el desarrollo del feto. Si tu doctor te puede asegurar que puedes continuar con la medicina o te puede recomendar un medicamento diferente mientras estás embarazado/a.

“¿Lo puedo hacer solo/a?”

Esta es una de las preguntas más importantes que te puedes hacer. Tendré apoyo al criar un niño/a? Que tal tu pareja, tu familia o la de él, y tus amistades? Es muy difícil cuidar una criatura solo/a. Acuerda que el apoyo viene en muchas formas—económicamente, emocionalmente, físico como vivienda, y social con amigos y guardería.

“¿Qué tipo de recursos económico puedo usar por medio de la asistencia social (“welfare”) y los servicios sociales?”

Existen programas como Medicaid que te pueden ayudar con gastos médicos. El departamento de servicios sociales de tu condado te puede ayudar con los gastos de subsistencia básicos. Se espera ambos padres del bebé proporcionen apoyo financiero. WIC (“Women, Infants, and Children” o mujeres, bebés y niños) puede ayudar con comida nutritiva durante el embarazo y para tu hijo/a hasta los 5 años de edad. Agencias privadas como Familias y Niños, Servicios Sociales y otros grupos también podrán ayudar.

“¿Puedo superar el trabajo de parto?”

La duración promedio de un parto para el primer embarazo es entre 12 a 24 horas. Es comprensible tener miedo al parto, pero el miedo del parto no debe ser el factor más importante de su decisión. Hay muchas opciones en el parto de un bebé. El parto de poca intervención es tener un bebé sin analgésicos. O su doctor puede ofrecer unos analgésicos. O puedes tener una mitigación completa del dolor con una “anestesia epidural,” donde te adormecerán de la cintura para abajo. Hable de esto con su doctor o comadrona.

“¿Cómo es el parto? ¿Lo puedes describir?”

Puede ser distinta para todos. Cada paso toma diferentes tiempos que duran más o menos y todos tienen una tolerancia diferente para el dolor. La mayor parte de los partos se pueden tolerar. Al principio las contracciones no son tan serias y hasta puedes sonreír. La próxima fase es muy dolorosa—todavía puedes funcionar, pero es más difícil. Después llegas a lo que llaman la “transición” donde puede ser muy difícil y sientes que no vas a poder proceder. Es como nadar en un océano en tormenta con olas que te golpean una tras la otra. Esto generalmente dura como dos horas. Entonces sientes una sensación de empujar, y esta parte es mejor porque sientes que puedes trabajar con tu cuerpo. Cuando la cabeza del bebé empieza a ensanchar te puedes sentir abrumada por el ensancho, el empujar y el sentimiento de quemadura. Pero esto solo dura más o menos 10 minutos y después sale el bebé.

Las contracciones trabajan de modo de jalar el cuello del útero para ancharlo y empujando sobre el bebé para sacarlo. El cuello del útero se tiene que abrir 10 centímetros. La primera parte de este proceso de apertura, hasta los 5 centímetros, toma más tiempo y es más fácil que la última mitad. La última parte de la dilatación ocurre rápidamente, normalmente dos horas.

“¿Cómo es ser padre?”

Ser padre es difícil imaginarse hasta que tienes un hijo/a. La vida realmente altera tener un bebé. A medida que el niño/a crece y desarrolla, sus necesidades cambian. Durante los primeros años, siendo padre es 24/7 responsabilidad y puede ser muy desafiante y estresante. Más tarde hay escuela y actividades y aun un montón de demandas de su tiempo. Y cuando llegan los años de la adolescencia, los niños están tratando de ser independiente y tú lo estas tratando de proteger. Con cada etapa, es importante darles amor nutritivo y manejar sus propios sentimientos y obtener el apoyo que necesitan para ti mismo. Los padres hacen muchos sacrificios, pero sienten que vale hacer todo por sus hijos. Teniendo un hijo/a te cambiara la vida.

“¿Me voy a deprimir después de dar luz?”

Es completamente normal sentir tristeza durante mas o menos unas semanas después del parto. Hay muchos cambios y responsabilidades en tu vida. 80–90% de todos los embarazos notan que lloran mucho y se sienten de mal humor durante la primera semana. Aproximadamente 10–20% de todos también sufren depresión después del parto que les hace sentir triste o sin ganas de funcionar. Este puede durar varias semanas o hasta un año más. Acuerda que tu y tu cuerpo ha sufrido mucho. Y tu vida ha cambiado en grandes maneras. Acuerda que probablemente vas a sentir mucho cansancio y vas a ser responsable por todo lo que necesita tu bebé. Si la depresión no se va en una semana o dos, habla con tu doctor o partera/comadrona. Normalmente el apoyo, cambios en el estilo de vida y la ayuda de un/a consejero/a ayuda. A veces un poco de medicina es necesaria o, raramente hospitalización. Si no puedes enfocar, estas ansiosa o sientes pánico o miedo que vas a lastimar al bebé, llama tu doctor o una línea de crisis de salud mental *inmediatamente*.

El ejercicio: La paternidad

- » ¿Qué esperanza tienes para ti mismo? (ir a la universidad, carrera, viajar, matrimonio) _____
- » ¿Cómo imaginas tener una familia? _____
- » ¿Dónde te ves en cinco años? ¿En diez? _____

Tu vida ahora

- » ¿Alguna vez has cuidado a hermanos/as o trabajado en guardería? _____
- » ¿Qué te gusto del cuidado? _____
- » ¿Que no te gusto? _____
- » ¿Qué haces normalmente en un sábado o domingo? _____
- » ¿Qué esperas con ánimo? _____
- » ¿Lo podrías dejar y quedarte en casa con él bebé? _____
- » ¿Podrías llevar al bebé contigo a esas actividades? _____
- » Si sigues en escuela, ¿podrías continuar? _____
- » Si estás trabajando, ¿vas a querer regresar? ¿Cuándo tendrás que regresar? _____
- » ¿Quién cuidaría de tu recién nacido? _____
- » ¿Quien cuidaría de tu niño/a si se enferma? _____
- » ¿Sus amigos están teniendo bebés? _____

Si la pareja está presente

- » ¿Quiere ser padres de este hijo/a? _____
- » ¿Ya tienen hijos/as? ¿Cuántos? _____
- » ¿Comparten tiempo con ellos/as? ¿Cuánto tiempo? _____
- » ¿Provee apoyo económico a sus hijos/as? ¿Sabes cuánto? _____
- » ¿Quieres o esperas que te ayuden a criar a tu hijo/a? ¿Ellos quieren o esperan cuidar del niño? _____
- » Aun no estés en una relación romántico, ¿podrían trabajar juntos para crear un hijo/a?

- » ¿Confías que puede cuidar a un niño/a? ¿Toman, usan drogas, son violento?

- » Si no va a participar en la vida de tu bebé, ¿que le puedes decir a él/ella de su padre?

Ejercicio: El apoyo—¿Auien te puede ayudar?

¿Qué clase de apoyo puedes esperar de las siguientes personas? (Marca lo que piensas que pasara.) ¿Confirma esta información con la gente que esté involucrada?

Tu pareja

- ¿Vivirá con nosotros?
- ¿Se levantará en el medio de la noche?
- ¿Cambiará pañales?
- ¿Le leerá un libro al niño/a?
- ¿Jugara con el niño/a?
- ¿Ayudará con su tarea?
- ¿Proveerá apoyo económico hasta que el/la niño/a cumple 18?
- ¿Cuidara de el niño/a cuando necesite un descanso?
- ¿Cuidara de el niño/a 50% del tiempo?

Mi hermano/a (_____)

- ¿Proveerá cuidado del niño/a? ¿Diariamente?
- ¿De vez en cuando?
- ¿Comprará cosas para él bebé?
- ¿Permitirá que vivamos con ellos?
- ¿Nos dará dinero regularmente?
- ¿Jugara con la criatura?

Mis padres

- ¿Proveerá cuidado del niño/a? ¿Diariamente?
- ¿De vez en cuando?
- ¿Comprara cosas para él bebé?
- ¿Permitirá que vivamos con ellos?
- ¿Nos dará dinero regularmente?
- ¿Jugara con la criatura?

Mi amistad (_____)

- ¿Proveerá ciudad del/la niño/a? ¿Diariamente?
- ¿De vez en cuando?
- ¿Comprará cosas para él bebé?
- ¿Jugara con la criatura?

Familia del bebé

- ¿Proveerá cuidado del niño/a? ¿Diariamente?
- ¿De vez en cuando?
- ¿Comprará cosas para él bebé?
- ¿Permitirá que vivamos con ellos?
- ¿Nos dará dinero regularmente?
- ¿Jugara con la criatura?

Otro pariente (_____)

- ¿Proveerá ciudad del/la niño/a? ¿Diariamente?
- ¿De vez en cuando?
- ¿Comprará cosas para él bebé?
- ¿Permitirá que vivamos con ellos?
- ¿Nos dará dinero regularmente?
- ¿Jugara con la criatura?

Ejercicio: Historia familiar

- » ¿A qué edad tuvo hijos/as tu madre?
- » ¿A qué edad tuvieron hijos/as tus abuelos?
- » ¿Qué tal tus tías, hermanas o primas?
- » ¿Cómo fue esto para ellos? (si puedes, pregúntales)
- » Entérate como se sintieron ellos en esos momentos y como se sienten ahora.
- » ¿Qué clase de apoyo recibieron ellos?

Algunas preguntas para los que te apoyaron

Si esperas apoyo de cualquier de un familiar, confirmarlo con aquella persona. Algunos padres te pueden decir “Yo ya acabé y crie a mis hijos.” A otros les puede gustar mucho la idea de ayudar con un/a niño/a. Realísticamente, ¿que tanto te pueden ayudar económicamente? ¿Cuánto tiempo de que tienen realmente son capaces de darte? Es buen idea tener esta conversación, pregúntales cuanto quisieran ser parte de la vida de su hijo/a y de que realmente puede hacerse responsables. Así no tienes expectativas poco realistas.

¿Estas preparada /o económicamente para tener un hijo/a?

El tener un niño/a es caro. Puedes recibir ayuda con gastos médicos de una seguridad o de servicios sociales. Los pañales, comida y formula, ropa, el equipo para él bebé y guardaría son caras, pero hay muchos lugares que lo puedes conseguir gratis o de bajo costo. Más adelante, también vas a necesitar proveer libros, clases y gastos de la escuela. Te conviene buscar los precios de algunas de estas cosas para tener una idea mejor de cuánto cuestan las cosas.

Comentarios de mujeres sobre dar la luz y criar a un/a niño/a.

“MI CABEZA Y MI CORAZÓN POR FIN SE UNIERON PARA TOMAR ESTA DECISIÓN Y POR FIN SIENTO QUE VOY A ESTAR EN PAZ CON MI MISMA. SE QUE EL CAMINO ADELANTE VA A SER DURO Y CON RETOS, PERO VOY A PERDURAR...”

“DANDO A LUZ FUE MUCHO MÁS DIFÍCIL DE LO QUE ME IMAGINE.”

“DANDO A LUZ FUE MÁS FÁCIL DE QUE LOS QUE ME IMAGINE.”

“MI HIJO/A ES LA LUZ DE MI VIDA.”

“NO PUDIERA HABER HECHO ESTO SOLA.”

“AUNQUE EL PADRE DEL BEBÉ ME PUDIERA HABER AYUDADO MÁS, YO SOY LA ÚNICA RESPONSABLE.”

“MI BEBÉ CAMBIO MI VIDA EN MANERAS QUE NUNCA ME IMAGINÉ.”

“¡PARECE COMO QUE FUI DE PAGAR MIS DEUDAS DE MIS ESTUDIOS UNIVERSITARIOS A PAGAR POR LA GUARDERÍA, PAGARLE AL ORTODONTISTA Y GUARDANDO DINERO PARA EL COLEGIO UNIVERSITARIO DE MIS HIJOS! ¡NUNCA TERMINA!”

“TODAS ESTAS CHICAS REGRESAN A LA ESCUELA Y HABLAN DE LOS BONITOS/AS QUE SON SUS HIJOS/AS. NUNCA HABLAN DE LO DIFÍCIL QUE ES. NO ES FÁCIL.”

“ME SIENTO COMO QUE TUVIERA 37 EN VEZ DE 17. NO TENGO VIDA.”

“ALGUNAS NOCHES SON TAN DIFÍCILES QUE NO SÉ CÓMO LAS HE SOBREVIVIDO.”

“NO PUDIERA IMAGINAR MI VIDA SIN MIS HIJOS/AS.”





Algunas preguntas y posibles respuestas a considerar...

“¿Qué es el aborto?”

Al aborto es la eliminación de un embarazo de tu cuerpo. Un aborto no esperado se llama “aborto espontáneo” porque tu cuerpo elimina al embarazo por su propia cuenta.

“¿Es seguro el aborto?”

El aborto por procedimiento o pastilla es muy seguro, especialmente cuando se completa debajo de condiciones médicas modernas temprano en el embarazo. Hay muchos estudios conducidos que muestra que el aborto en las primeras doce semanas es más seguro que tener un bebé. Hasta un aborto que se completa más tarde, hasta 18 semanas del embarazo es menos peligroso que tener a un bebé.

“¿Es legal?”

El aborto realizado por un médico o clínico es actualmente legal en todos los estados de EEUU, pero acceso al servicio puede variar de un estado a otro.

Algunos estados tienen requisitos que un cliente reciba cierta información antes de un aborto o que se les informe a los padres de una mujer con menos de 18 años de su decisión o de la posibilidad de la decisión. Llame a una clínica en su estado para averiguar las leyes más actualizadas.

“¿Cómo se hace?”

Hay diferentes maneras. La más común es por aspiración donde el/la doctor/a dilata o abre el cuello uterino y elimina el embarazo con una succión. Esto lleva menos de cinco minutos.

También existe un aborto medio con la píldora durante la fase temprano del embarazo. Se usan dos tipos de medicamentos—mifepristona y misoprostol. El primero hace que crezca el embarazo y el segundo ayuda la eliminación del embarazo de tu cuerpo. Los síntomas son idénticos a un aborto espontáneo.

Más tarde en el embarazo se puede usar una técnica, dilatación y evacuación (D y E). La apertura al útero se abre suficiente para el clínico/a eliminar el embarazo. En algunos casos, procedimiento de inducción se realiza después de las 20 semanas del embarazo. Se abre el cuello uterino sobre un día o más, el parto esta inducida, causando un aborto espontáneo. 89% de los abortos se hacen en los primeros 12 semanas del embarazo.

“¿Me dolerá?”

Todos tenemos experiencias diferentes de dolor e incomodidad. En la mayoría de los métodos, por lo general hay pocos minutos de cólicos. Mientras el embarazo continúa el procedimiento llevará más tiempo. Es normal tener medio al dolor, pero el medio al dolor no deber ser el factor más importante de su decisión. Probablemente te ofrecen sedantes y/o medicamentos para ayudar el dolor. Por favor pregunte.

“¿Cuánto cuesta?”

Llama a las clínicas locales. Un aborto en los primeros 12 semanas del embarazo generalmente sale \$500–\$900. Muchas formas de seguro lo cubran, aun Medicaid solo lo cubre en algunos estados. Si el gasto parece muy bajo, averiguar si los honorarios de laboratorio y medicamentos están incluidos. Pide si hay tiempo aparte para hacer preguntas y recuperarse después. Averiguar que clínicas o doctores están recomendados por amigos, clínicas de aborto independiente, Planned Parenthood o servicios de planificación familiar. Una clínica de cualidad donde estaría respetado/a es importante.

Si estas teniendo problemas económicos, ¿tienes alguien que te pueda prestar el dinero? ¿Tienes una tarjeta de crédito o podrías usar uno de alguien más a pagarlo sobre tiempo? La Red Nacional de Fondos para el Aborto tiene muchos fondos locales que te puedan ofrecer ayuda financiera—www.abortionfunds.org. O llama a la Red Nacional de Fondos para el Aborto 1-800-772-9100 por una clínica y fondos.

“¿Como encuentro un doctor?”

Para encontrar la clínica o doctor mas cerca, busca por pagina de web debajo clínica de aborto + tu ciudad y estado o en directorios como www.abortiocarenetwork.org, www.abortionclinics.com, www.abortion.com, o www.prochoice.org. También le puedes preguntar a tu doctor, clínica o otros amigos y familiares que saben de distintas clínicas.

Cuando llamas, a lo mejor preguntaras:

- ¿Hay asesoramiento? ¿Alguien va a contestar a mis preguntas?
- ¿Que ofrecen para el dolor?
- ¿Qué requisitos hay en nuestro estado?
- ¿Que implica la visita? Cuanto tiempo voy estar en la clínica.
- ¿Cuánto sale? ¿Aceptan formas de seguro? ¿Hay otras tarifas? ¿Hay asistencia financiera? ¿La tarifa incluye un examen de seguimiento? ¿Medicamentos? ¿Trabajo de laboratorio y ultrasonido?
- ¿Si hay complicaciones, hay 24 horas servicio de contestador?
- ¿Si estas llamando muchas clínicas, como te hicieron sentir? ¿Te contestaron todas tus preguntas? No tengas miedo de hacer más preguntas.

“¿Él bebé siente dolor?”

Expertos médicos generalmente están de acuerdo que el feto no siente dolor hasta que su cerebro y nervios se están desarrollando que empieza a las 27 semanas o después. Muchos doctores se van a asegurar que el feto se ha muerto antes que empieza el aborto para que no haya dolor. Pregúntale a tu doctor o clínica si hay dudas de esto.

“¿Como me voy a sentir luego?”

Usualmente las personas sienten alivio del aborto y físicamente se sienten bien también. Cualquier miedo que tenían sobre la porción medico se acaba, al problema grande que estaba tomando mucha atención se ha sido atendido. Es completamente normal tener otros sentimientos también.

Como te vas a sentir después tienes mucho que ver cómo te sentías antes del aborto. Si no estas decido/a, tome más tiempo para considerar tus opciones y revisa las secciones anteriores. ¿Realmente es su decisión? ¿Tienes sensación de paz? ¿Tienes miedo de necesitar perdón? ¿Te sientes un poco entumecido? (Si es así, vuelva a la sección de sentimientos) ¿Necesitas más apoyo?

¿Estas triste? No es inusual tener sentimientos de dolor o pérdida o otros sentimientos sobre un aborto. Toma tu tiempo para trabajar sobre tus sentimientos antes del aborto. Así vas a estar mejor preparado/a con cualquier sentimiento tendrías luego. Si estas teniendo un tiempo muy difícil con tus sentimientos, se puede conseguir ayuda.

Si tienes un aborto, ¿te vas a sentir arrepentido/a? ¿triste? ¿aliviado/a? ¿enojado/a? ¿avergonzado/a? Escribe un poco sobre cada sentimiento que podrías tener y cómo vas a tratar con esos sentimientos si ocurren.

“¿Puedo hacerlo yo mismo?”

Donde el aborto es ilegal o no de fácil acceso, personas pueden tratar de obtener un medicamento que se llama misoprostol o Cytotec que puede causar un aborto espontaneo, pero sería mejor asociarse con una clínica o profesional médico para asegurarse de que esta completo y no sangrar demasiado. Hay riesgos médicos como sangrar demasiado, aborto incompleto o fallido, o un embarazo tubárico. También puede ver riesgos legales dependiendo la ley de tu estado. Ver también www.womenonweb.org.

“Siempre pienso que nunca podrá tener un aborto.”

Si piensas que no estas listo/a para tener un bebé, aborto es una opción para considerar. Hay muchas opiniones sobre aborto y las personas que tienen un aborto. A lo mejor no considerabas que serias una persona teniendo un aborto...hasta ahora. Todo esto puede resultar más difícil en hacer una decisión sobre tus sentimientos ahora. ¿Por ejemplo, sabias que aborto es uno de los procedimientos médicos más común—más seguro en los EEUU? Se hace aproximadamente 1 millón de abortos en los Estados Unidos por año. Es probablemente que conoces a alguien que ha tendió un aborto: Acerca de 1 de cada 4 personas que quedan embarazados/as tendrá un aborto para cuando tengan 45 años. A lo mejor te vas a sorprender que 59% de los que tienen un aborto, ya tiene por los menos un hijo/a y que 51% estaban usando control de natalidad. Todo tipo de personas tienen abortos.

“Creo que el aborto es mi decisión, pero estoy desconsolado/a por esto.”

Es normal a veces pensar a sentir de diferentes maneras sobre cualquier decisión sobre el embarazo incluyendo el aborto. Como muchos otros momentos difíciles en la vida, tu cabeza (la parte lógica y practica de ti) te puede decir una cosa, mientras tanto, tu corazón (tus sentimientos) dice otra. Puede ser que el aborto es la mejor decisión que puedes hacer ahora pero igual te sientes triste o confundido/a sobre esto. A lo mejor piensas que tienes que tener un aborto, pero en realidad no lo quieres hacer. O puede ser que no lo quieres pensar para nada –solo termina con esto.

Mereces tener paz en tu mente. Toma tu tiempo para hacer los ejercicios aquí y en la sección anterior. Te van a ayudar traer juntos tu cabeza y tu corazón así puedes sentirte mejor de tu decisión.

“¿Es un asesinato?”

Es muy probable que has escuchado gente decir que aborto es asesinato. Eso es lo que dicen las personas que normalmente quieren ilegalizar aborto. Algunos dicen que aborto es asesinato sin realmente pensarlo bien. Aborto es legal, entonces la ley claramente no lo ve como asesinato. La ley dice que asesinar quiere decir que tienes intenciones maliciosas o que realmente quieres hacer daño a alguien más. Una persona no elije tener aborto porque quieren hacer daño a las criaturas; al contrario, es que no piensan que no tienen manera de criar un hijo/a o tener a más hijos/as. Personas que eligen tener un aborto es porque son gentes buenas que están haciendo la mejor decisión para todos preocupados.

Aborto elimina el embarazo. El embrión o feto esta quitado por el procedimiento de aborto. La mayoría de personas no creen que quitando el embrión o feto es lo mismo que matar a una persona nacida.

En realidad, esto no contesta si esto esta correcto o incorrecto para ti. Es una pregunta que tienes que contestar para ti mismo.

¿Piensas que tener un aborto es lo mismo que asesinar un bebé recién nacido o una criatura de dos a tres años, o como matar a un amigo? ¿Puedes terminar con un embarazo por amor? ¿Qué es una persona? ¿Cuándo cambia el feto a una persona?

Estas son preguntas graves, pero es mejor mirar y pensarlas bien. Muchas personas se dan cuenta que sus creencias cambian cuando están en una situación como esta. Toma tu tiempo ahora para explorar que realmente sientes.

“¿Soy una persona mala por elegir el aborto?”

Mientras piensas sobre esta pregunta, date cuenta cuanto quieres hacer lo bien y correcto. ¿No sería más fácil si bien y mal fuese más simple?

Algunos creen que el aborto puede ser la opción muy bueno y responsable. Otros creen que aborto puede ser incorrecto. Mientras otros pueden decir que una persona puede ser buena, aunque tienen que hacer esta decisión muy difícil.

Muchas personas se sienten egoísta por tener un aborto, pero hay diferencia entre cuidar uno mismo y solo pensar en uno mismo. Usualmente, alguien que está pensando en un aborto es porque están pensando en toda su familia, que le pueden ofrecer a una criatura y en sus propias metas. Y es importante pensar en tus metas y sueños en vida.

Millones y millones de personas por todo el mundo y durante la historia han hecho la decisión que el aborto es la mejor decisión por su situación. Pero solo usted puede juzgar si la elección que estás tomando es la correcta. ¿Qué dice tu conciencia sobre el aborto? ¿Puede ser moral el aborto? ¿Qué bien puede salir de un aborto?

“Quiero abortar, pero mi religión dice que está mal.” “Antes pensaba que el aborto era algo malo, pero ahora creo que es mi mejor opción.”

Muchas personas toman decisiones en su vida que no está de acuerdo con su religión. Hasta tener sexo o quedarte embarazado/a va contra reglas de tu religión. Podemos quedarnos muy incómodos y culpables si creemos que estamos viviendo de la manera equivocada.

¿Qué crees usted? ¿Cómo sería realmente rezar a Dios y escuchar lo que Dios te quiere decir? Si te hace difícil escuchar las palabras de Dios, puede ser buena idea hablar con alguien que te apoya y sea religioso/a. ¿Has rezado por una guía? ¿Si tu respuesta es sí, has recibido tu guía? ¿Qué es guía?

¿Si en el pasado has hecho algo malo, como lo has inventado? ¿Crees que tu Dios es amoroso y tiene compasión? ¿Dios puede ver dentro de tu corazón? Algunas personas creen que Dios lo quiere y va estar a su lado aun en tiempos difíciles. Algunos creen que Dios piensa que abortar es malo, pero le perdonara. Y a veces nuestra religión es más flexible de lo que pensamos.



Exercise: “¿Me voy arrepentir de abortar?”

La mayoría que tienen un aborto, no se arrepiente de sus decisiones. Sin embargo, pruebas a mostrado que y señales de advertencia de que ciertas personas pueden tener más dificultad para resolver sus sentimientos después de un aborto. Si tienes preocupaciones como se sentirá después, responde las siguientes preguntas:

1 = no es verdad para mí, 2 = hay un poco de verdad para mí, 3 = verdad para mi

- Creo que el aborto es lo mismo que asesinar una persona nacida
- No estoy segura que estoy haciendo la decisión correcta
- No quiero un aborto, pero lo tengo que tener
- Se que me voy a arrepentir tener un aborto
- Mis padres/cuidadores rechazan, critican, o son abusivo
- Creo que Dios me va a castigar por tener un aborto
- No me voy a poder perdonar por tener un aborto
- Nadie me da apoyo emocional ahora
- Alguien más me está haciendo tener un aborto
- Nunca más lo voy a pensar cuando se acabará
- Sufro de depresión o estoy diagnosticado/a con un trastorno de personalidad
- Soy perfeccionista y no me puedo perdonar por estar en esta situación
- Total (Suma el puntaje)**

Si tu puntuación de esta prueba es más que 26, puede ser que necesitas hacer más trabajo, o hablar con una consejera/a. Si necesitas, regresa y completa los ejercicios en la sección de Tomando una Decisión. Incluso si tu puntuación sea menos de 26 pero te sientes con conflicto/a, póngase en contacto con alguien que te puede ayudar.

**Estamos agradecidos por Anne Baker, anterior con Hope Clinic por su trabajo, Predictors of Poor Coping After an Abortion.*

Píldora abortiva o procedimiento de aborto

Comparación entre la píldora abortiva (un aborto medico con Mifepristona y misoprostol) y el procedimiento medico (quirúrgico o por aspiración)

¿Que avanzado/a en el embarazo puedo estar?

Píldora abortiva

- Hasta las 10 semanas después de tu ultimo menstruación (UPM). Tiene un éxito de 92–97%, y puede reducir la duración mientras los incrementos del embarazo.

Procedimiento de aborto

- La aspiración se usa hasta 14 semanas UPM. Algunos doctores empiezan a 5 semanas UPM.

¿Cuánto tiempo lleva para que se completa el aborto?

Píldora abortiva

- Normalmente 1–2 visitas más una visita de seguimiento.
- Un día para el Mifeprex™, 24–48 horas después es para el misoprostol.
- Puede que el embarazo no pase cuando esperado o deseado.
- Después de tomar misoprostol, muchas personas van a sangrar fuertemente por un periodo de 4-8 horas y otras personas pueden pasar días.
- Es común que se presenta sangre, más como un periodo por 14 a 16 días.
- Un ultrasonido en la cita de seguimiento 7 a 14 días después del Mifeprex™ (Mifepristona) para asegurar el aborto está completo.

Procedimiento de aborto

- Una visita más un examen de seguimiento (puede ser opcional).
- El aborto actual dura menos de cinco minutos.
- Seguimiento en 2 a 3 semanas en una clínica u otro doctor de su elección, si lo deseas o necesitas.

¿Que tanto va a doler?

La cantidad de sangre que uno pierda varia de persona a persona y según el desarrollo del embarazo.

Píldora abortiva

- Sangrado fuerte con la presencia de coagulación es común durante el proceso del aborto hasta las 4 a 8 horas.
- Es común 14 a 16 días sangrar como un periodo.

Procedimiento de aborto

- Durante el procedimiento, los calambres pueden ser intensos, pero se mejoran durante los próximos 15 minutos. Medicamentos para el dolor o sedación puede ser disponible.
- Los calambres y sangrado después deben ser como un periodo y puede ser más suave dependiendo en tu cuerpo.

¿Puede fallar un aborto?

Píldora abortiva

- Hasta el día 14, el índice de éxito varía entre 92–97%. Puede ser necesario un aborto por aspiración si falla este procedimiento.
- Un ultrasonido ayudara determinar si se completó el aborto.

Procedimiento de aborto

- Mas de 99% es exitoso. Si la succión no funciona, tendrá que repetir.
- Un aborto quirúrgico puede requerir un ultrasonido después para asegurarse que el embrazo ha sido eliminado.

¿Todavía puedo tener hijos/as en el futuro?

- Cualquier método que se use, al aborto es 20 veces más seguro que un parto. Las infecciones son los que más amenaza la fertilidad, no el aborto. Investigaciones han demostrados que la futura gestación no está en riesgo, al menos que haya raramente complicaciones como una lesión en el útero o la pérdida del útero.

¿Cuáles son los efectos secundarios (las complicaciones)?

Píldora abortiva

- El Mifeprex™ (mifepristona) y el misoprostol han sido estudiados formalmente y han demostrado que son más seguro.
- Mifeprex™ (mifepristona) no terminara embarazos ectópicos o tubáricos, los cuales pueden ser peligrosos o fatales si no se detectan a tiempo.
- Se puede requerir una transfusión de sangre (raro).
- Algunas mujeres pueden ser alérgicas a los medicamentos.
- Infecciones son raro, pero pueden pasar. Este atento por fiebre o síntomas graves similares a los de la gripe y busque ayuda rápidamente.

Procedimiento de aborto

- El aborto quirúrgico ha sido estudiado formalmente por más 40 años.
- Las heridas al útero son raras durante el primer trimestre. Es raro que uno sangre en exceso. Las infecciones o la retención de tejidos, que puede requieren antibióticos o una succión nueva, son menos de 1%.
- La aspiración no puede terminar un embarazo ectópico o tubárico, los cuales puedes ser peligrosos o fatales cuando no se detectan.

¿Cuáles son los efectos secundarios comunes?

Píldora abortiva

- Náusea, vómito, diarrea, los calambres, sangrándolos, dolores de cabeza, fiebre o resfriado y anemia (raro)

Procedimiento de aborto

- Calambres, pérdida de sangre
- Algunos sienten aturdimiento o debilidad, náusea y a veces asociado con la anestesia o los medicamentos para el dolor

¿Cuánto va a costar?

Píldora abortiva

- A veces puede ser más que el aborto quirúrgico. Los precios varían. Revise que está incluido. Alcance \$500–\$900

Procedimiento de aborto

- Puede ser menos que un aborto médico. Revise que está incluido. Alcance \$500–\$900

¿Cuáles son las ventajas de cada método?

Píldora abortiva

- El Mifeprex™ (mifepristona) induce un aborto espontáneo.
- Es muy efectivo y seguro para un embarazo en fase muy temprano.
- Evita la anestesia, instrumentos o aspiración al menos que falle. (Análisis de sangre será requerido. Una inyección será necesario si tu tipo de sangre es Rh-). Un ultrasonido vaginal puede ser requerido).
- Está en casa puede ser más cómodo y privado.
- La persona de apoyo puede estar allí contigo durante el proceso del aborto.

Procedimiento de aborto

- Es rápido, predecible y ase acaba en unos minutos.
- Es muy exitoso, normalmente más que la píldora de aborto.
- Si está disponible, es muy efectivo y seguro para embarazos muy tempranos.
- Uno pierde menos sangre y la pérdida de sangre dura menos tiempo que la píldora.
- Menos tiempo con calambres que con otros métodos.
- Un doctor/a esta encargada de la operación y son parte de un equipo médico y/o de consejeros, lo cual puede parecer más cómodo y privado.
- Es posible que la persona de apoyo puede estar durante partes del proceso.
- Si busca esconder un aborto, la aspiración poder ser mejor opción.
- Evite tomar medicamentos o remedios con la excepción de los analgésicos y los sedantes.
- Se puede completar más tarde en el embarazo que otros métodos.

¿Quiénes no deben de usar alguno de estos métodos? ¿Cuáles son las contradicciones?

Píldora abortiva

No usas el píldora abortiva si:

- Estas usando un dispositivo intrauterino, DIU.
- Llevas más de 10 semanas UPM.
- Tienes ciertas condiciones médicas como:
 - alergia a Mifeprex™ (mifepristona) o misoprostol
 - problemas con coágulos o si estas tomando anticoagulantes
 - insuficiencia suprarrenal crónica
 - uso de cortico esteroides sistémicos crónicos
 - una anemia severa (problemas sanguíneos)
 - posibilidad de embarazo tubáricos
 - conclusiones incontroladas

Procedimiento de aborto

- Algunas condiciones médicas o alergias a la anestesia pueden requerir un aborto quirúrgico en el ámbito de un hospital. Definitivamente discuta tu historia clínica y cualquier inquietud que tenga cuando haces tú cita

¿Cuáles son las desventajas de cada método?

Píldora abortiva

- Toma 2 a 3 días o más para terminar un embarazo.
- No es completamente predecible. Hay un poco de incertidumbre en cuanto la pérdida de sangre y cuando termine el embarazo.
- El sangrado puede ser (pero no siempre) más pesado y dura más que un aborto quirúrgico.
- Si hay mucha pérdida de sangre (hemorragia) puede necesitar un procedimiento quirúrgico o infección que puede necesitar antibióticos.
- Los calambres pueden ser muy severos y van a durar más tiempo que con un aborto quirúrgico
- Requiere 2 a 3 visitas.
- Falla más a menudo que el aborto quirúrgico, pero igual muy efectivo.
- No puede terminar un embarazo ectópico (tubárico).
- No es buen método si quieres ocultar el aborto.
- Se avisa tener apoyo disponible.

Procedimiento de aborto

- Un/a doctor/a debe insertar los instrumentos del útero.
- Los analgésicos y los medicamentos para el dolor pueden causar efectos secundarios. (Problemas serios son raros.)
- Hay una posibilidad de complicaciones, como demasiado sangrado o infección, aunque ocurren en menos de 1% de los casos. En raras ocasiones, hay una lesión en el útero que necesitara hospitalización.
- Puedes tener menos control sobre el proceso del aborto y sobre quien puede estar contigo durante partes del proceso.
- La aspiradora hace ruido. Si es disponible, una aspiradora manual es silencioso.
- Dependiendo en el/la doctor/a no se puede hacer tan temprano en el embarazo como con otros métodos.
- No puede terminar un embarazo ectópico (tubárico).

¿Como será afectado/a emocionalmente?

Píldora abortiva

- Algunas personas se ponen ansiosos/as al esperar que el proceso del aborto se termine.
- Ver los tejidos del embarazo puede ser difícil.

Procedimiento de aborto

- Algunos se ponen ansiosos/as en el ambiente médico o con la idea de cirugía.

Ejercicio: “¿Qué método es el adecuado para mí?”

Responda estas preguntas usando la siguiente escala:

4 = totalmente de acuerdo, 3 = de acuerdo, 2 = en desacuerdo, 1 = totalmente en desacuerdo, 0 = no aplica / no sé

Procedimiento de aborto

- Las personas que tienen estas preferencias / preocupaciones a menudo se sienten más cómodas con un procedimiento de aborto.
- De verdad quiero terminar con esto.
- Quiero el método que sea más seguro.
- Mi agenda está muy ocupada. No puedo permitirme mucho tiempo de inactividad por esto.
- Estoy tratando de ocultar esto a mi pareja / padres o compañeros de casa.
- Me iré de la ciudad en la próxima semana. Vivo lejos, o tengo un horario loco, así podría ser difícil para volver aquí para un examen de seguimiento.
- Tengo menos de 18 años y mis padres no saben que estoy embarazada o que voy a tener un aborto.
- Tengo dificultad para hablar inglés, especialmente por teléfono.
- Mi pareja (u otra persona) está molesta y está tratando de evitar tener a un aborto.
- Tengo un trastorno hemorrágico / estoy tomando corticosteroides (por ejemplo, prednisona).
- Me pongo muy nervioso por las cosas médicas. Me preocupa que pueda estar pasando algo peligroso.
- La incertidumbre me vuelve loco; Realmente necesito saber qué está pasando y si funcionará.
- Soy responsable de los niños u otras personas y no tengo a nadie que me ayude con eso.
- Vivo en el campo y / o no tengo fácil acceso al transporte.
- Me siento más seguro en un centro médico con un médico y enfermeras cerca.
- Puntos totales: Las personas que tienen estas inquietudes a menudo se sienten más cómodas con el procedimiento en el consultorio.**

Píldora abortiva

- Las personas que tienen estas preferencias / preocupaciones a menudo se sienten más cómodas con la píldora abortiva.
- Temo ir al médico. Siempre me pongo muy ansioso.
- Los exámenes pélvicos son muy difíciles para mí. Nunca podré relajarme.
- Me gustaría incluir a mi pareja u otra persona en todo el proceso.
- Me gusta la idea de que un aborto espontáneo es más ‘natural’.
- He tenido un aborto espontáneo con mucho sangrado antes, así que sé cómo es eso.
- Vivo cerca y volver para un examen de seguimiento no sería un problema.
- Tengo menos de 18 años y mis padres saben todo sobre lo que estoy haciendo.
- Realmente me gustaría tomarme mi tiempo con este proceso y experimentarlo.
- No entro en pánico ni me asusto por el dolor o el sangrado.
- Por lo general, soy muy bueno para seguir instrucciones sobre mi salud.
- Sé que es difícil predecir cómo será esta experiencia para mí y estoy bien con esa incertidumbre.
- Mi sangrado menstrual habitual es abundante. Estoy bien con muchos coágulos y sangrado.
- Tengo fácil acceso a un teléfono, transporte y vivo muy cerca de la ayuda médica si la necesito.
- Yo no tengo responsabilidades hacia los demás y puedo limpiar mi calendario el día después de mi nombramiento, y si es necesario, al día siguiente también.
- Haría cualquier cosa para evitar agujas o inyecciones.
- Puntos totales: Las personas que tienen estas preocupaciones a menudo se sienten más cómodas con el medicamento, o pastilla abortiva.**

Ejercicio: Tu experiencia con el aborto

Si tú has decidido que el aborto es tu mejor opción y has elegido a un/a doctor/a que te ayude, entonces estás listo/a para planear el día de tu aborto.

Este ejercicio te puede ayudar a planear lo que vas a hacer y cómo te sentirás antes y después de tu aborto. Luego de todo ese tiempo para tomar una decisión y manejar tus emociones la visita actual a la clínica puede ser la parte más fácil se estas preparado/a.

“¿Qué quiero saber antes de ir?”

Si te sigues sintiendo inseguro/a o con miedo de cualquier cosa, llama a la clínica y obtenga las repuestas de tus preguntas antes de ir. Es normal estar un poco nervioso/a. Sera tu experiencia más fácil si compartís tus pensamientos y emociones con el personal de la clínica.

Otras sugerencias útiles

Algunas ideas para serlo más fácil. ¿Cuáles pueden ser útiles para usted? (Marque todas las que apliquen)

- Asegurarte que tienes bastante tiempo para llegar
- Obtenga bien las direcciones
- Visitar con anticipación para asegurar que me siento cómodo/a con el lugar y la gente
- Llevar alguien de confianza contigo
- Llevar algo para leer/trabajar, jugar mientras estoy esperando
- Obtenga información realística sobre cuánto tiempo voy a pasar en la clínica
- Sigue las direcciones que me da la clínica sobre la comida y bebida
- Vestirme con capas de ropa cómodo/a así que estoy bien si hace calor o frio
- Ducharme o bañarme antes de ir así me siento fresco/a
- Averiguar si va ver manifestantes para estar preparado/a
- Asegurarme que tengo manera de llegar a ir de la clínica
- Asegurarme que se claramente de los honorarios médicos y tengo mi dinero, identificación foto, o seguro listo.
- Escribir una lista de preguntas para asegurarme que se contesta todas
- Comprar una caja de maxi-pads y medicina para los calambres (como ibuprofeno o Tylenol)
- Tratar de ser abierto/a y informativo/a con el personal
- Aun me siento nervioso/a, este fuerte y breve
- Otro _____

Ejercicio: ¿Dudas del dolor?

Nadie quiere sentir dolor, pero el dolor es parte de la vida y con frecuencia parte de la final de un embarazo. Nuestros conceptos de dolor pueden ser muy complejo. Puede ser de interés explorar el tema del dolor en tu vida si te preocupa el dolor que podrás sentir.

1) Dolores menstruales: Como son tus dolores menstruales _____ (1 = calambres leves, 10 = calambres severos)

Usa una escala de dolor del 1 a 10, 1 = calambres leves (donde estés enterado/a de ellos, pero puedes seguir con actividades normales) a 10 = calambres severos (calambres que causan que no puedes hacer nada y los peores calambres que hayas sentido donde los medicamentos de dolor no parecen ayudar.)

Describir tu experiencia con los dolores menstruales:

2) Aliviando el dolor: ¿Que te ayuda cuando tienes dolores menstruales?

- analgésico (como ibuprofeno, mido, o Tylenol)
- dormir
- almohada térmica o bolsa de agua caliente
- tener alguien conmigo o alguien que compadezca conmigo
- que me frotan la espalda o un masaje
- tomando algo caliente
- me distraigo con una actividad
- otro _____

3) Sentimientos sobre el dolor: ¿Cómo te sientes emocionalmente cuando estas en dolor?

- aislado/a
- frenético/a
- triste
- enojado/a
- irritado/a
- con miedo
- agotado/a
- vergüenza/a
- insensible
- fuera de control
- distraída/o
- enojado/a
- frustrado/a que no puedo hacer cosas
- siento que voy a llorar/gritar
- otro _____

4) Apoyo: ¿Aquello gente que te va a apoyar, entiendan y saben lo que necesitas cuando estés con dolor?

¿Comprenden estas emociones? Si_____ No_____

¿Han estado alrededor cuando estas adolorido/a? Si_____ No_____

¿Si pudieras tener a cualquier persona a tu lado, quién sería?

¿Por qué? ¿Cómo te pudieran ayudar?

5) Experiencias previas: ¿Cuáles son tus experiencias con el dolor?

Ejemplos: “Nunca ha tenido calambres y nunca me ha pasado nada malo así que no estoy preocupado/a de cómo se ira a sentir.” O, “He tenido muchas cirugías y aún estoy bien, me da pavor cada vez que enfrento otra cirugía.”

Cuenta tu historia:

6) Los sentimientos negativos sobre la situación: Emociones dificultan y pueden ser el peor dolor. Por ejemplo, el hacerte un tatuaje o una perforación en la oreja es doloroso pero tolerable porque es algo que quieres. El tener un aborto puede causar que surjan muchas emociones, algunas negativas.

¿Algunos de estas palabras representan lo que estas sintiendo? Por una “X” al lado de los ejemplos que más se aproximan a lo que estas sintiendo. Lo que sigue cada ejemplo es una posibilidad en cambiar la manera en que piensas de cada experiencia.

___ **“Realmente me siento estúpido/a y irresponsable.”**

Aunque podrías haber hecho las cosas de un modo diferente, recuerda que el embarazo siempre es un riesgo cuando tienes sexo. A veces tomamos más riesgos de lo que intentamos con respecto al sexo. Resuelve completar un plan para protegerte mejor y seguir adelante con tu vida. Aunque sea cierto que podrías haber sido más responsable eso no significa que mereces dolor.

___ **“No debí haber estado con esa persona y ahora lo estoy pagando.”**

A veces ayuda buscar las razones por nuestras acciones (Por ejemplo: “Me sentía solo/a”, “Juzgue mal la situación” etc.). Por alguna razón parecía buena idea en ese momento. Si te sientes culpable (como si hubieras hecho algo malo) busca maneras de hacer las cosas mejor en el futuro. De todos modos, el embarazo no es un castigo y nadie merece dolor aun si no alcanzaste tu propio estándar.

___ **“Nadie se debe enterar de esto. Estoy tan avergonzado/a.”**

Cuando tratamos de esconder algo, cargamos el peso de nuestras emociones: el pavor, miedo, vergüenza. En vez de imaginar la peor reacción de alguien, imagina la mejor. Podrán decir: “Me da lástima que estés en esta situación, pero sé que vas a tomar la mejor decisión para tu vida.” ¿Aunque lo peor sea cierto, eso significa que mereces estar en dolor? No.

___ **“He escuchado tantas cosas malas sobre el aborto. Tengo mucho miedo. Qué tal si...”**

Nuestra sociedad esta en un gran conflicto sobre el aborto, así que no es sorpresa que hay muchos cuentos que crean mucho miedo. Pero las estadísticas muestran que el aborto es uno de los procedimientos médicos más seguros, no obstante, el método. Hay un riesgo en todo lo que hacemos, incluyendo andar en un carro. Así que aprende lo más que puedas y deja que la realidad te ayude. El miedo y la tensión que todo se sienta peor. Así que maten tus miedos en perspectiva.

___ **“Me siento terrible por hacer esto, pero en realidad no tengo la opción.”**

Nadie quiere estar en esta situación, aun 1 en 4 mujeres tendrán un aborto un día. Una vez que este embarazado/a y no lo quieres estar, estarás tomando la mejor decisión para tu vida dada las circunstancias. No eres una persona mala y no mereces estar en dolor. Escribe lo que estas sintiendo en esta situación. Ahora vuelve a describir estos sentimientos de una manera que te provee un mensaje más positivo.

___ **“He tenido abortos antes y siento como una persona mala.”**

Tener más que un aborto es muy común por muchas razones. Nuestros cuerpos son diseñados para cuidarse embarazados/as. Es estimado que tenemos 350 a 400 oportunidades para quedarse embarazado/a en nuestra vida. El control de la natalidad no es 100% efectivo y no todos pueden tomar los más eficaces. Además, no hay evidencia de que tener múltiples abortos afectan la fertilidad futura o su salud. Cada vez que estés embarazado/a, debe tomar la mejor decisión para usted, tu familia y tu vida. Y no mereces sentir más dolor.

Alivio del dolor

Tu doctor/a o clínica probablemente te ofrecerá un analgésico o algo para calmar la tensión. Por favor pregunta cuales métodos para aliviar el dolor estar disponibles.

A veces respirar profundamente puede hacer que los medicamentos trabajen mejor. Mucha gente usa una especie de respiración profunda para calmarse y manejar el dolor. Una manera es suspirar contando a 7, contener el aliento por un recuento de 7 y lentamente soltar el respiro a un recuento de 7. Otra manera empieza con los dedos de los pies. Primero se tensan cada conjunto de músculos al recuento de 1-2-3-4-5 y luego relajarse al recuento de 1-2-3-4-5. Haz cada conjunto muscular: las piernas, las nalgas, el abdomen, los hombros, los brazos, la mandíbula, los ojos y cara. Mientras estés haciendo este ejercicio, trata de imaginar que el medio y el dolor se escapan cada vez que respiras.

Bienestar emocional

El bienestar emocional es una parte importante de nuestra salud en general. Nos permite sobre llevar las reglas de la vida y disfrutar de sus placeres. El embarazo puede cambiar la percepción que tenemos de nosotros mismos, nuestras relaciones y el futuro de cosas muy importantes no obstante si damos a luz, tenemos un embarazo o hacemos planes de adopción para un/a niño/a. Cualquier decisión puede causar trastornos en nuestras vidas, causar emociones fuertes y dificultarnos al enfrentar la situación. A lo mejor querrás explorar todos los factores que influenciaron tu decisión. Puede que te ayude *Libro de trabajos sobre resolución después de un aborto* (un cuaderno de ejercicios de esta serie www.pregnancyoptions.info), si se te están dificultando las cosas. También hay líneas de conversaciones, consejeros y clérigos para ayudarle.

El perdón

Para algunos, el perdón es una parte importante del proceso antes del aborto. Puede que se te haga más fácil sentir el perdón de Dios o aun por el espíritu del embarazo que de ti mismo/a. El no perdonarte o persona a otro/a te puede mantener en un tipo de emoción. Si puedes, busca el perdón de donde quiera que lo necesites.

Una manera de conseguir perdón es tener un sueño guiado. Una imaginara guía o visualizaciones son una manera de comprender lo que sientes. Es como un sueño con instrucciones. Un sueño guiado del perdón y otros sueños guiados se encuentran en el internet www.pregnancyoptions.info, igual escrito como grabado.

Importante: *¡¡Si estas teniendo muchas emociones de arrepentimiento o tristeza que no se mejoran, pide ayuda!!*
Señales de advertencia: *llorando todo el tiempo, problemas de dormir o comer, o no poder concentrarse. Ve la sección de recuperación o consulta un consejero.*

Ejercicio: Después del aborto

Por ejemplo, estar con amigos que te comprenden, tener una buena cena, estar en silencio, hacer una ceremonia. ¿A quién le pedirás apoyo después? Diles cómo te gustaría cuidarte.

Compartiendo con Alguien

Algunas personas que han tenido un aborto se sienten muy apenadas y quieren mantener el aborto en secreto. Eso significa que normalmente no sabemos de los abortos por parte de nuestras madres, familiares y amigos. Si has escogido tener un aborto, te puede fortalecer compartir tu experiencia con los/las demás. Tu historia le puede ayudar a otras personas que están enfrentando decisiones difíciles. ¿Si podrías a quien realmente le quisieras contar de esto?

Nómbrales _____

¿Que tomaría para que les digieras?

- El riesgo honestidad
- Tener valor
- Amor cariñoso
- Orgullo en ti mismo
- Ser abierto/a
- Confianza
- ¿Que más?

¿Cómo le explicarías tu decisión de tener un aborto a otra persona?



Algunas preguntas y posibles respuestas a considerar...

“¿Que es la adopción?”

Legalmente la adopción significa que renuncias el derecho a la crianza de tu hijo/a otra persona el permiso de tomar el derecho legal de ser padre/madre a tu hijo/a. La adopción no es el regalar a tu hijo/a, el abandonar a tu hijo/a o el vender a tu hijo/hija. Es hacer un plan bien informado, por vida para tu hijo/a, un plan que muchas veces te puede incluir siendo parte de la vida de ellos de una manera.

“¡Nunca podría hacer eso!”

Si esta es tu primera respuesta, no te preocupes. No estás solo/a. Muchas personas piensan que ellos/as nunca escogerían la adopción como resolución a un embarazo no planeado. Pero muchas veces la gente realmente no sabe mucho sobre la adopción, y se basan en lo que leen en las revistas o ven en la televisión. Normalmente estos medios no dan una imagen verdadera sobre cómo funciona la adopción. Luego de enterarse de lo que verdaderamente consiste la adopción a veces la gente se sienten diferentes. Así que antes de que te decidas, aprende más de lo que la adopción puede proveerte a usted y a tu hijo/a. ¡Sigue leyendo!

“No creo que pudiera tolerar no saber que le paso a mi hijo/a.”

En el pasado, la gente que tomaba la decisión de poner a su hijo/a en adopción, muchas veces nunca vieron al niño/a. Pero las cosas son diferentes ahora. Por ejemplo, puedes tener el derecho de escoger a los padres adoptivos para tu hijo/a. También puedes conocer a los padres adoptivos y tomar decisiones sobre el tipo de contacto que te gustaría tener con tu bebé mientras vaya creciendo. Contacto con su hijo/a puede variar de visitas frecuentes a cartas ocasionales y este arreglo puede cambiar con el tiempo. También puedes elegir no tener contacto, si esto te hace sentir mejor. Lo importante es saber que tienes opciones.

“¿A donde voy para conseguir ayuda?”

Puedes ir a una agencia de adopción (que se llama una adopción de “agencia”) o puedes ir a un abogado/a de adopción (que se llama una adopción “privada”). Una agencia de adopción te ayudara a que pienses sobre todas las preguntas que tengas sobre la adopción. En una adopción privada puedes preguntarle las mismas preguntas a tu abogado/a. Ya sea que te encuentres con una agencia o un abogado, tienes el derecho de recibir consejera imparcial y sin prejuicio sobre tu decisión. Si siente que quieres seguir adelante con un plan de adopción, la agencia o el/a abogado/a te ayudara con el proceso de adopción. Considera agencias de adopción que respetan todas tus opciones, incluyendo el aborto, adopción, y ser padre y no te olvides que puedes elegir la familia, mantenerse en contacto y muchos de tus gastos pueden ser pagos. Las mejores agencias y abogados/as te ponen en el centro del plan y te dejan que usted guie el plan.

“¿Como los encuentro?”

Las agencias de adopción no son todas iguales y tampoco los abogados. Es buena idea buscar una agencia o un/a abogado/a que pueda responder completamente a tu situación. Visita a sus sitios de web o redes sociales y lee los comentarios. ¿Están abiertos a todas las opciones de embarazo disponibles para usted, están abiertos a todas las familias (algunas agencias no permiten que las familias gay o lesbianas adopten), y promueven la adopción abierta? También asegúrate que digan cosas como que puedas elegir la familia, mantenerse en contacto con la familia y que los gastos estén cubiertos. Agencias y abogados/as no son difíciles en encontrar, hay miles que te puedan ayudar—pero los mejores se preocupan de ti.

“¿Que pasara si respondo a un anuncio en los clasificados?”

Estos anuncios están puestos por parejas o individuales que quieren adoptar a un hijo/a. Ellos quieren ponerse en contacto con los padres biológicos para tratar de planear una adopción. Esta es solamente una manera de encontrar una familia adoptiva para tu hijo/a. A veces los padres biológicos y los padres adoptivos se encuentran por medio de amistades mutuas o parientes. A veces ministros/as o doctores/as ayudan a los padres biológicos a encontrar familias adoptivas. Si escoges trabar con una agencia de adopción, ellos tendrán varias familias adoptivas de las cuales puedes elegir. Si no quieres elegir a la familia adoptiva tú mismo, muchas agencias adoptivas pueden elegir una familia apropiada para tu hijo/a. Ya sea que encuentres padres adoptivos tú mismo o trabajes con una agencia de adopción, encuentre y usa apoyo profesional con experiencia (un/a abogado/a o una agencia) para que te ayuda a planear la adopción. Los mejores planes incluyen un equipo de personas que se aseguran que el plan está hecho legal y seguro, asegurándose de que tiene el apoyo que necesita y que tiene la conexión y el amor que se merece.

“¡No me alcanza para pagar por todo esto!”

¡No se hace falta! Ya sea que eliges trabajar con agencia o con un abogado, no debes pagar por el servicio de adopción. Cualquier agencia de adopción o abogado/a profesional debe estar dispuesto encontrarse contigo, explicar sus servicios y contestar cualquier pregunta que tengas sin costo. De allí en adelante, si decides seguir con la adopción, incluyendo los gastos legales, gastos de médico y a veces gastos de sobrevivir los pagan por los padres adoptivos.

“¿Puedo conseguir dinero para mí mismo?”

No. Es ilegal que los padres biológicos reciban dinero para completar una adopción. En algunos estados, es legal que los padres adoptivos cubran los gastos relacionados al embarazo, incluyendo gastos legales, médicos y de sobrevivir para llegar al final del término del embarazo. Le debes preguntar a tu profesional de adopción que te explique lay leyes en tu estado.

“Alguien va querer a mi bebé, aunque...”

No importa la situación, hay una familia para tu hijo/a. Si necesitas ayuda con la adicción o cualquier cosa que puede tenerte preocupado/a por tu embarazo. Ser honesto/a acerca de lo que es te realidad requiere valor y deber ser recibido de una manera no juicio. Una vez más, recuerde que hay miles de agencias y abogados, así que si usted siente algún juicio en absoluto—usted puede se puede ir.

“¿Cuáles son mis opciones con adopción?”

Eso depende en lo que quieres. Acodarte que usted lleva el camino. Tienes varias opciones. Puedes elegir una adopción abierta. Esto es cuando los padres biológicos y los padres adoptivos se conoces un al otro/a y tienen algún contacto con cada uno. La cantidad es determinada por usted y los padres adoptivo. A la alguna gente le gusta conocerse y verse frente a frente y asegurarse de poder estar en comunicación con cada uno por cartas, llamadas telefónicas o hasta visitas después de la adopción. Esta forma de adopción es lo más común.

Otras personas prefieren conocer más sobre cada uno por medio de su agencia de adopción o su abogado/a. A lo mejor n ose conocerán o se llaman directamente, pero están al tanto del otro por medio de cartas o fotos que se mandan a cada uno a través de la agencia o el/ la abogado/a. Es una adopción semiabierta.

Una adopción cerrada es cuando los padres comparten información sobre cada uno antes de la adopción, pero nunca se comunican directamente.

Tienes el derecho de elegir la clase de adopción que sería mejor para usted. Casi todos embarazados/as elijan una forma de ser abiertos (factualmente, 85% o más de personas embarazados/as elegían una adopción abierta). En algunos estados hasta es posible que este arreglo sea legalmente vinculante.

Es muy importante que eliges a una agencia o abogado/a que esté dispuesto ayudarle de la manera que usted quiere con la adopción. Si la agencia o abogado/a no te ofrece lo que quieres, busque alguien más.

“¿Cual es mejor—una adopción abierta o cerrada?”

Nadie puede decidir con certeza, pero hay más evidencia que una adopción abierta puede ser buena opción para todos—los padres biológicos, los padres adoptivos y los adoptados. Algunos dicen que es más fácil llevar a cabo el plan adoptivo cuando es una adopción abierta. Los padres biológicos esperan saber cómo le va a su hijo/a y se preocupan menos porque reciban cartas y fotos y directamente pueden visitar con el niño/a y la familia adoptiva también. Muchos padres adoptivos dicen que le ayuda conocer a los padres biológicos y poder contestar las preguntas del niño/a con honestidad. También los niños/as que han crecido en adopciones abiertas dicen que piensan que ha sido mejor para ellos/as saber quiénes eran sus padres biológicos y no siempre estar en duda.

No hay una respuesta bien o mal con hacer esto. Es importante decidir que será mejor para su hijo/a.

“¿Me puede encontrar el/la niño/a en el futuro si quiere?”

Muchos estados tienen registros de adopción donde los padres biológicos y los adoptados se pueden registrar si quieren ponerse en contacto en el futuro. Si los padres biológicos y el/la niño/a biológica registra se acuerdo, entonces el registro les ayudara a ponerse en contacto. También se le puede escribir una carta a tu hijo/a biológico/a que invita cualquier comunicación de él o ella en el futuro y luego pedirle a la agencia de adopción o el/la abogado/a de adopción que ponga esta carta en el archivo de la adopción. Debes firmar un acuerdo que quieres que la agencia o el/la abogado/a le de esta carta a tu hijo/a biológico/a si el/la hijo/a pide saber información de ti.

Más recientemente, las familias se encuentran probando su ADN a través de un servicio o buscando en el web. Estas son cosas buenas a tener en cuenta mientras usted está haciendo su plan.

“Estoy considerando una adopción porque mi embarazo está muy desarrollado por aun aborto.”

En otras palabras, no es tu primera opción, pero es demasiado tarde ahora para un aborto. A lo mejor este te deja sintiendo como si no tienes opciones y que estas forzado/a escoger una adopción. Si este es el caso, probablemente te estas sintiendo frustrado/a, apresurado/a, con miedo y hasta enojado/a porque sientes que estas encarrilado/a hacia una adopción.

Pero todavía tienes una opción—entre adoptar y ser padre. Ponte a pensar sobre estas dos opciones. ¿Es una de estas opciones claramente más cómodo/a lo más posible una que la otra? ¿Hay una que le ofrece a usted o a tu hijo/a más de lo que quieres y necesitas? Aunque eliges la adopción o ser padre, realiza que esta es tu decisión. A veces enfrentamos decisiones muy difíciles en la vida. Esta es verdaderamente una de esas decisiones difíciles, pero igual es tu opción.

No eliges adopción porque te sientes forzado/a, porque sientes que no tienes opción o porque no sabes que más hacer. Elige adopción si te parece que es la mejor decisión que puedes tomar para tu mismo y para tu criatura. Solo tu sabes si es cierto para ti. No obstante, lo que decidas, ya sea la adopción o el criar a un/a niño/a, el saber que tu tuviste una opción y que tomaste la mejor decisión que pudiste te ayudara en el futuro.

“¿Puedo cambiar mi decisión y no seguir adelante con la adopción?”

Si, los padres biológicos tienen el derecho de cambiar su decisión dentro de un cierto plazo de tiempo. Los padres biológicos deben firmar un contrato legal que dice que estás de acuerdo con terminar tus derechos paternales a este niño/a. Hasta que firmes este contrato, puedes cambiar el acuerdo. Una vez que hayas firmado, cada estado tiene diferentes leyes que tratan el tiempo que tienes para cambiar la decisión final. Pregúntale a tu profesional de adopción.

“¿Tiene derechos legales el padre biológico?”

Las leyes son diferentes para cada estado. Sus derechos se dependen si estás casado, si ha dado o no apoyo económico y otros factores. Pregúntale a tu profesional de adopción que te explique las leyes de tu estado y haga un plan con que te sientes cómodo/a. Elegir una agencia o abogado/a que ve a crea un plan seguro y legal es importante, pero también tus deseos deben estar en frente de todo.

“¿Puedo cargar al bebé luego de que el/ella nazca?”

¡Por supuesto! Eres la madre/el padre de este niño/a. No deben tratarte diferente que cualquier otro padre. Eso significa que tienes derecho de cargarlo/a, darle de comer, cambiarlo, o tomar fotos de tu bebé. También puedes tomar decisiones médicas y hasta tenerlo/a en tu cuarto si los deseas. Puedes planear el día del nacimiento y decidir todas estas cosas igual como si quieres que los padres adoptivos estén allí. Déjale saber tu profesional de adopción cuáles son tus planes para que puedan trabajar juntos/as y comunicarles estos planes al hospital donde vas a dar luz.

Déjale saber a tu profesional de adopción cuáles son tus planes para que puedan trabajar juntos/as y comunicarles estos planes al hospital donde vas a dar a la luz. Sepas que, aunque tengas un plan que se ha comunicado, lo puedes cambiar en cualquier momento. Es tu plan.

“¿Como afectara la adopción a mi vida?”

¡Buena pregunta! Ahora que sabes más de la adopción, es tiempo de que pienses si es o no buena opción para usted y tu hijo/a. Aquí hay algunas cosas de las que debes de considerar.

“¿Como me voy a sentir después de la adopción?”

Por muchos, el primer sentimiento que sienten es alivio que ya se cabo el embarazo. Algunos padres biológicos dicen que sienten una perdida grande porque tuvieron que despedirse de su hijo/a. Pero también nos dicen que tienen una mezcla de emociones—sintiéndose bien de su decisión para el niño/a pero se preocupan que se han equivocado porque se sienten tan tristes, enojados con sí mismos por no estar listos para ser padres, pero también sienten alivio cuando saben del progreso del bebé y la familia que eligieron. También tendrás que recuperarte después del parto y esto puede tomar tiempo mientras las hormonas del embarazo regresan a normal. Si te sientes deprimido/a, contacta a tu doctor o partera. Es un tiempo para muchos sentimientos, algunos de los cuales son muy difíciles de manejar sola. Por eso es importante tener a gente al tu alrededor que te pueden dar mucho apoyo.

Marque todo lo que apliquen para las emociones que tienes mientras piensas de la adopción ahora:

- asustado/a
- alivio
- incertidumbre
- enojo
- con esperanza
- con asco
- seguro/a de mí mismo/a
- nervioso/a
- triste

“¿Porque quieren todos que consiga terapia?”

Siempre es buena idea que los padres biológicos tenga un/a consejero/a de adopción que les pueda apoyar a los dos mientras tratas de decidir que hacer antes y después de que tomes tu decisión. La consejera de adopción es diferente a los otros tipos de terapia. Este no es el tipo de terapia donde estas tratando de mejorar la manera que te sientes o cómo manejar a tu vida. Con el/la consejero de adopción es para decirte que vas a necesitar para tratar con este embarazo. El propósito del consejero/a es de hablarte de la adopción y todas las opciones que tienes. Un/a consejero/a te debe ayudar a encontrar recursos para que puedas tomar cualquier decisión que quieres tomar. Un/a consejero/a te da apoyo cuando estés triste, enojado/a, o confundido/a.

Más que nada, el/ala consejero/a no está allí para juzgarte o apresúrate para que tomes una acción que no quieres hacer o criticar de tus decisiones. A veces, el/la consejero/a es la única persona que no está tratando de tomar tus decisiones.

Muchos padres biológicos tienen emociones fuertes después de renunciar a un hijo/a. El dolor que sigue después de la adopción es a veces más difícil que esperado. A tener un consejero/a que conoces y en quien confías, te puede ayudar si estas teniendo dificultades con tus emociones.

La terapia debe ser ofrecido gratis por la agencia de adopción o por el/la abogado que pagan los padres adoptivos.

“¿Como puede una adopción afectar a mi hijo/a?”

Cuando los padres biológicos tomas la decisión de poner a su hijo/a en adopción, normalmente lo hacen con mucho amor y preocupación por su hijo/a. La decisión no es egoísta. Muchos padres biológicos se preocupan si su hijo/a va a estar bien. Por esta razón, algunos padres biológicos buscan tener algo de apertura en la adopción para tener alguna idea de cómo le va a su hijo/a.

Los hijos/as adoptados/as van a tener muchas preguntas sobre su adopción y sus padres biológicos. Muchas veces quieren saber cómo lucían sus padres biológicos, donde se localizan ahora, si están bien, porque eligieron poner su hijo a adopción, etc. No importa las preguntas, pero estudios ha encontrado que la curación para los niños/as adoptados suceso mejor cuando tienen respuesta verdaderos a esas preguntas.

Los adultos que fueron adoptados como niños nos dicen que es muy útil entre respuestas a estas preguntas. Esto facilita que el niño/a entienda por que fue adoptado y saber quién es. Aun en una adopción cerrada, estas preguntas pueden ser provistas a la hora que lleva a lugar la adopción. Aunque muchos padres biológicos se preocupan que su hijo/a piense que no los querían porque los pusieron en adopción, pero lo opuesto es cierto. La mayoría de los adoptados no tienen problema entendiendo que sus padres hicieron un plan de adopción precisamente porque los querían tanto y deseaban lo mejor para ellos/as.

Proveer una historia médica le puede ayudar mucho a tu hijo/a más tarde en su vida. No parece mucho, pero esto puede ser el regalo más grande que le puedes dar a tu hijo/a. ¿Que quisiera saber un niño/a de ti? Toma un poco de tiempo para escribir algo de información de usted, tu familia, tu pareja biológica y su familia. Explícale a tu hijo/a porque decidiste hacer un plan de adopción. Explícale cualesquiera condiciones médicos o genéticos que puede ver en su familia. Si estás haciendo un plan de adopción a lo mejor te gustaría hacer un video o grabación para que luego vea tu hijo/a.

Ejercicio: La adopción

- » ¿Quieres ser un padre ahora? _____
- » ¿Por qué o por qué no? _____
- » ¿Piensas que puedes manejar las necesidades que requiere ser un padre es este momento? ¿Cuáles son las demandas? _____
- » ¿Vas a poder llevar a cabo un embarazo y el nacimiento? _____
- » ¿Crees que podrás terminar tus derechos parentales y permitir que otra persona sea el padre o la madre de tu hijo/a? _____
- » ¿Por qué o por qué no? _____
- » ¿Que son tus esperanzas y sueños para tu futuro? _____
- » ¿Que esperas y sueñas para este niño/a? _____
- » ¿Puede una adopción ayudar que tu o tu hijo/a alcanzan unas de estas esperanzas o sueños? ¿Cuales?

- » ¿Qué tal tu pareja? ¿Está enterado/a del embarazo? _____
- » ¿Si no, le quieres decir? ¿Por qué o por qué no? _____
- » Si ya sabe, ¿qué es lo que quiere que hagas? _____
- » ¿Está de acuerdo con una adopción? _____
- » ¿Cómo afectaría tu relación con tu paraje si decidan poner la criatura para adopción? _____
- » ¿Cómo afectaría la adopción a sus relaciones con los demás? _____
- » La adopción no siempre es popular entre la familia y los amigos. ¿Su familia y amigos lo apoyarían si decidiera hacer un plan de adopción para su bebé? _____
- » Escribe los nombres de los familiares que te van a apoyar:

Escribir sus pensamientos y sentimientos acerca de:

Adopción cerrada

(No contacto)

Adopción semiabiertos

(Cartas y fotos mandados por alguien más)

Adopción abierta

(Comunicación directo con la familia adoptiva)

A grid of three columns and one row, defined by dotted lines, for writing thoughts and feelings about the three adoption types listed above.

 **Ejercicio: Planeación del adopto**

- » ¿Qua calidades te gustaría ver en una familia que adoptara a tu hijo/a?
- » ¿Qué preguntas les gustaría hacer?
- » ¿Que son en absoluto no para usted?
- » ¿Cuándo piensas en un plan que te da lo máximo paz, como parece? ¿Qué necitas?
- » ¿Cómo te imaginas tu plan de adopción “ideal” después de que ocurra la colocación? ¿Que necesitas?
- » ¿Quién será tu equipo para este plan? ¿Quién te va a apoyar?

Cartas

Esta es una carta de una madre biológica a su bebé.

Querida Bebé Kathleen,

Estoy escribiendo esto para despedirme de ti. Espero que algún día leas esto y entiendas. Esta es la cosa más difícil que ha tenido que hacer en mi vida. Cuando me entere que estaba embarazada, se me partió el alma. Sabía que no podía tenerte. Mi vida no está lo suficiente compuesta para tener un hijo de ninguna manera—ni económicamente, ni emocionalmente. Ni si quería tengo mi propio hogar en este momento. Y el padre no está interesado en lo absoluto en hacer un compromiso. Él es un carpintero y viaja de trabajo a trabajo.

Pero, a la vez también sabía que no podía tener un aborto. Lo hice una vez y se me hizo muy difícil manejar como me sentía después. Así que esta vez decidí hacer feliz a otra persona. Conocí a tus padres nuevos hace tiempo y piense que son gente muy buena. Siento que estoy haciendo algo muy bueno para ellos—y para ti. Sé que estas en buenas manos y que te van a amar y te van a cuidar.

Vengo de una familia grande de descendencia irlandesa y tengo tres hermanas y un hermano. Mi madre no sabe de esto, nadie lo sabe. Ella no podría vivir sabiendo que tiene a una nieta en alguna parte. Ella trabaja en un restaurante y es tremenda cocinera, especialmente con la comida italiana. Todos no parecemos o así dice la gente. En este momento, limpio casas y trabajo de mesera de vez en cuando. Soy buena a esos dos trabajos y me gusta hacer que las casas de la gente brillen.

No me ha asentado en lo que supone que debo hacer en la vida. A lo mejor es esto—dejar que Elaine y Mike te críen. Quisiera poder verte crecer, pero sé que vas a ser estupenda. Te quiero.

—Deirdre

La madre biológica en un mensaje por video grabado para su hijo justo luego su parto.

Hola Darien,

Solo te quería decía que te quiero muchísimo. Quería una vida especial para ti y yo escogí personalmente a tu mama y papa. A lo mejor en algún punto de nuestras vidas tendremos el chance de conocernos—a lo mejor. Y si es así y eso es lo que quieres, compartiré porque tuve que hacer esto, pero lo hice porque te quiero mucho.

—Tisha

“¡CUANDO PRIMERO LES DIJE A MIS AMISTADES LO QUE ESTABA CONSIDERANDO DIJERON, ‘ESO NO LO PUEDES HACER!’ PERO NO ENTIENDAN. SABÍAN MENOS DE LO QUE YO SABÍA Y NO SABÍA MUCHO.”

“UNA VEZ QUE NACIÓ EL BEBÉ FUE MUY DIFERENTE. ESTE BEBITO QUE ESTABA CRECIENDO DENTRO DE MI FINALMENTE IBA A SALIR AL MUNDO Y LAS DECISIONES SE TENÍAN QUE TOMAR Y FINALIZAR.”

“SE VE TAN CONTENTO Y COMO QUE ESTÁ EN CASA. CLARAMENTE PUEDES VER LA FELICIDAD Y EL CARIÑO EN LOS OJOS DE TODOS. ELLOS LE HICIERON SU FAMILIA. ES DIFÍCIL. ME LLENO DE LÁGRIMAS, PERO SÉ QUE ESTÁ CONTENTO Y ESO ES LO MÁS IMPORTANTE.”

“PRIMERO ESTABA EN SHOCK. PENSABA QUE IBA A TENER UN ABORTO Y SEGUIR ADELANTE, PERO TENÍA MIEDO DE DECIRLE A MI MADRE.”

“QUERÍA ENCONTRARME CON LOS PADRES Y CONOCERLOS Y PLATICAR Y REÍRME CON ELLOS. YA QUE ESCOGIMOS TENER UNA ADOPCIÓN ABIERTA, PUDIERON ESTAR ALLÍ CONMIGO EN EL PARTO.”

“NUESTRA AGENCIA DE ADOPCIÓN FUE FABULOSA. ME EXPLICARON QUE CUALQUIER COSA QUE YO DESEARA DE LA ADOPCIÓN IBA A PASAR. EL ACUERDO FUE COMPLETAMENTE ENTRE MÍ Y LOS PADRES ADOPTIVOS.”

“QUERÍA TOMAR MI PROPIA DECISIÓN, PERO A LA VEZ CASI QUERÍA QUE OTRA PERSONA LA TOMARA POR MÍ, DADO LO DIFÍCIL QUE ERA.”



Las fases del embarazo

Mucha gente quiere saber sobre las fases de un embarazo y el desarrollo del embarazo antes de tomar su decisión. ¡O, a lo mejor simplemente estas curioso/a de como un espermatozoides y un huevo terminan como un bebé!

El desarrollo fetal

“¿Que tal grande es? ¿Está formado?”

Los/las doctores/as determinan la fecha de tu embarazo de tu último periodo menstrual (UPM), que es el comienzo de tu ciclo. La mayoría de concepciones ocurren dos semanas después de tu último periodo normal. Las siguientes descripciones están basadas en la edad actual del embrión o el feto. Esto normalmente tiene dos semanas menos que la edad por UPM. (La edad UPM también esta listada aquí.)

Ejemplo: Si tu último periodo hace 8 semanas atrás, el embrión tiene 6 semanas de desarrollo. Pero tu doctor va a considerarte con 8 semanas de desarrollo porque es cuando empezó tu ciclo.

¿Que tan embarazado/a estas?

¿El primer día de tu último periodo menstrual? _____ Le fecha de hoy _____

¿Cuantas semanas hay entre estas dos fechas? _____

El embrión o feto tiene dos semanas menos. Ahora tiene _____ semanas de edad. A esto se le llama la edad gestacional.

(Número de semanas desde el periodo menos 2 semanas = edad gestacional)

Concepción

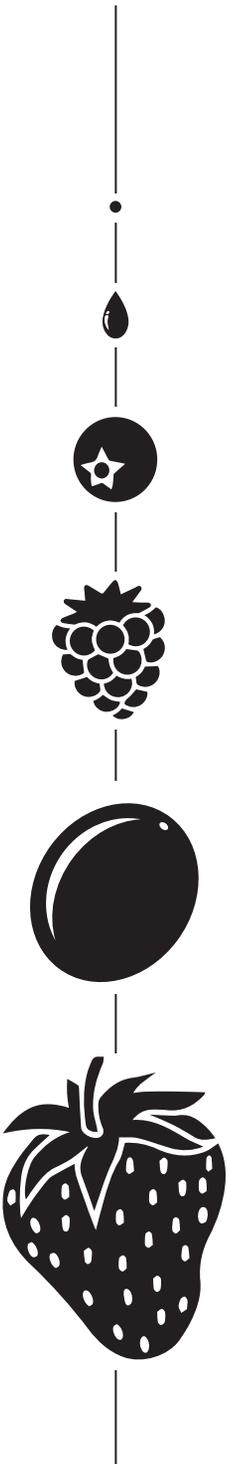
La concepción empieza cuando el huevo y la espermatozoides se encuentran en el parte superior de la trompa del Falopio después de tener relaciones sexuales. El huevo y la espermatozoides se fusionan y se convierten un uno. Esta célula nueva se empieza a dividir y formar dos células conjuntas. Estas dos células se dividen una y otra vez. Cuando la concepción llega al útero, este compuesto de 8 a 12 células. Esta bolla de células cae al útero y empieza a encontrar un lugar en la pared del útero. Esto toma 5 días desde concepción.

Implantación

Sobre los próximos 10 días, algunos de las células tienen el trabajo de enterrarse en la capa superior del tejido del útero. Algunas células tienen el trabajo de fijarse al útero mientras otras comienzan a formar un embrión. El crecimiento ocurre cuando se van dividiendo las células. Eventualmente, el embrión crece a ser un feto.

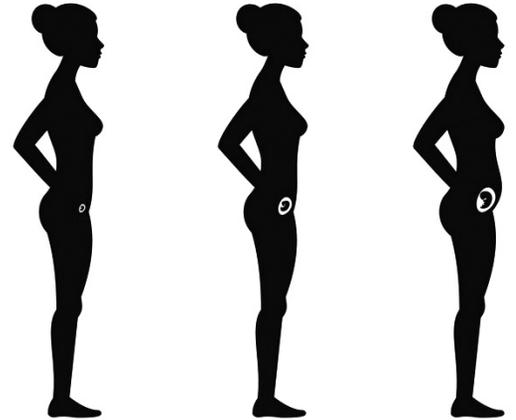
El sexo se decide cuando la espermatozoides fertiliza el huevo. Hay dos tipos de espermatozoides, espermatozoides con el cromosoma X y espermatozoides con el cromosoma Y. El sexo está determinado por la espermatozoides. Si la fertilización paso con una espermatozoides X, el feto será hembra. Si la espermatozoides con el cromosoma Y, el feto será varón.

Desarrollo del feto



Semanas 2 a 4 (4 a 6 UPM)

El embrión empieza a tomar forma. Se ve parecer a una bola de células que empieza a tomar forma de un tubo curvo. A la tercera semana, el embrión crece una cresta que cubre casi por toda la circunferencia. Sobre los próximos 8 semanas, la cresta crecerá y empezará a formar la espina dorsal y el cerebro. En la cuarta semana, un tubo muy pequeño se forma adentro de este embrión. Este tubo es el primero de muchos pasos que forma el corazón. El embrión tiene el tamaño de una semilla de amapola.



Primer mes

Segundo mes

Tercer mes

Semanas 5 a 6 (7 a 8 UPM)

El embrión va a crecer del tamaño de una semilla de manzana al tamaño de un arándano en estas dos semanas. El embrión empieza a bañarse en un líquido claro dentro del bolso. El feto empieza a brotar partes que crecerán sobre las próximas 4 semanas a ser brazos y piernas.

Semanas 7 a 8 (9 a 10 UPM)

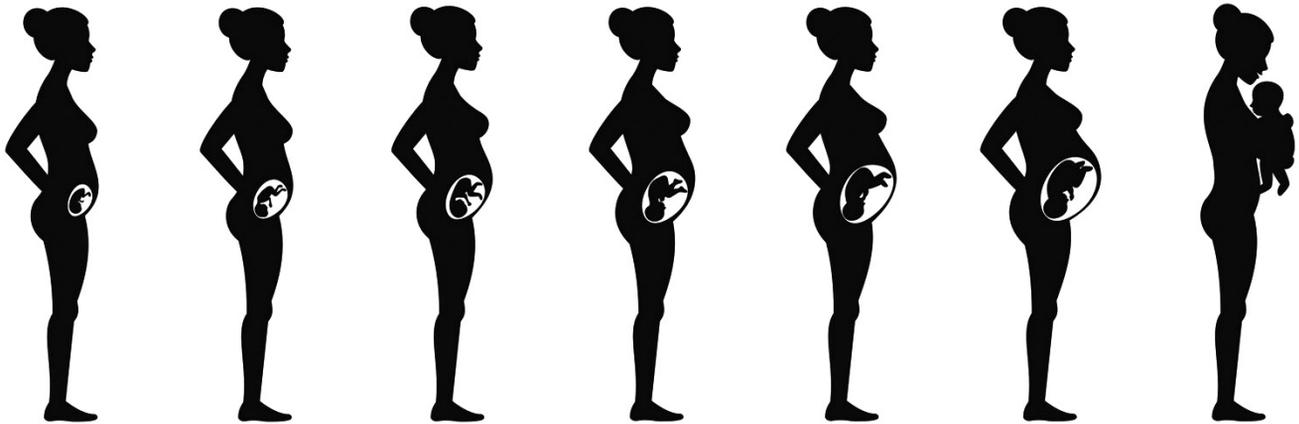
El feto empieza del tamaño de una frambuesa grande y eventualmente crecerá a ser el tamaño de una uva pequeña. En este periodo de la parte del feto eventualmente será la cara y va empezar a formar los ojos y las orejas. El corazón fetal ha crecido de un tubo a un corazón con cuatro vaciedades auriculares. El hígado, los riñones y el páncreas han empezado a tomar forma.

Semanas 9 a 10 (11 a 12 UPM)

Durante este tiempo, el feto crece a ser el tamaño de una fresa normal. Los ojos, oídos, la nariz y la boca continúan a formarse. El esqueleto suave está formándose y los tejidos musculares empiezan a acumularse a su alrededor.

Semanas 11 a 12 (13 a 14 UPM)

Para la doceava semana, el feto ha crecido hasta 2 a 3 pulgadas (5 a 7 1/2 centímetros). El esqueleto empieza a endurecerse. Los vasos sanguíneos se forman en varias partes del feto y empiezan a conectarse un al otro.



Cuarto mes

Quinto mes

Sexto mes

Séptimo mes

Octavo mes

Noveno mes

Nacimiento

4° mes: 13 a 16 semanas (15 a 18 UPM)

Al final de este mes (16 semanas) el feto medirá alrededor de 10 centímetros o aproximadamente 4 ½ pulgadas. El estómago, el intestino y el colon se ha formado. El corazón de cuatro cavidades auriculares empieza a crecer células musculares. Las células sanguíneas formadas en la médula empiezan a acumularse en las vesículas. La piel que cubre el cuerpo empieza a endurecerse y empieza a aparecer pelo. El oído interno se forma. Los riñones están formados y están funcionando. Los órganos reproductivos se han estado formando en las últimas cuantas semanas.

5° mes: 17 a 20 semanas (19 a 22 UPM)

Al fin de este mes, el feto medirá por las menos 12 pulgadas (30 centímetros). La nariz toma una forma más definida conforme con aparecer el cartílago (el hueso suave).

6° mes: 21 a 24 semanas (23 a 26 UPM)

Durante el sexto mes, el feto pesa alrededor de 2 libras y mide 14 pulgadas (casi 36 cm). En este estado del desarrollo, varios órganos se han formado. En los siguientes meses se empieza a incrementar la grasa corporal.

7° a 9° mes

Sobre los próximos tres meses, el feto aumentará por los menos cinco libras más y crecerá otras 6 a 7 pulgadas (45 a 48 cm). En el octavo mes, las papilas del gusto se forman en la boca. Los pulmones continúan a crear muchos bolsillos pequeños para permitir la respiración después del parto.



¿Qué puede lastimar al embarazo?

Defectos congénitos

Los defectos congénitos pueden ocurrir por muchas razones. Cada embarazo carga 3–5% chance que el/la niño/a nazca con defectos congénitos menores o mayores. En otras palabras, cada embarazo tiene un chance de 95% que él bebé será nacido sin defectos de nacimiento. Algunos defectos nacidos son menores como a descolado de la piel. Algunos son más grandes como una diferencia del corazón. Muchos se pueden corregir.

Las causas de los defectos congénitos pueden ser:

- » Condiciones heredados que son pasados dentro de la familia
- » Cambios accidentales a los genes al tiempo que se estaba formando el huevo a la esperma
- » Contacto con algún tipo de medicamentos, enfermedades, químicos, o algo más en el ambiente
- » Posiblemente alguna interacción dentro de un gene y algo en el ambiente
- » Desconocido

Ejercicio: Defectos congénitos

Si estas preocupado/a que tu bebé pueda heredar una condición o que ha si expuesto a algo malo, discútelo con tu doctor o un consejero genético. Los consejeros genéticos ayudan a las mujeres y sus familias entender la probabilidad de heredar una condición conocida dentro de la familiar.

- » ¿Sabes de alguna enfermedad o condición heredad en tu familia? Descríbelo:
- » ¿Tu o alguien en tu familia tiene un defecto congenio? Descríbelo:
- » ¿Tienes un hijo que tiene defecto congénito? Descríbelo:

Ser expuesto/a

Algunos defectos están causados por ciertas sustancias, o agentes como drogas, químicos, alcohol, virus, y algunas condiciones médicas que las mujeres embarazadas que pueden tener. Estos agentes o “teratógenos” deben ser evitados o controlados si posible. Si quieres saber algo a lo que estas expuesta puede dañar al embarazo, continúa leyendo.

Ejercicio: Ser expuesto/a

¿Has usado un medicamento, droga o alcohol o estado expuesto/a a un producto químico, radiación o radiografías? ¿Has tenido un virus desde su último periodo (UPM)? Para entender mejor si tu expuesto fue algo que puede crear el chance de que llago al embarazo y causa un problema, es importante contestar estas preguntas relacionados a tu situación.

- » A qué has sido expuesto/a—el agente o la sustancia
- » En que cantidad estabas expuesto/a—a la dosis
- » Con qué frecuencia tomo o estuvo expuesto—al agente
- » Por cuanto tiempo fue usado o por cuanto tiempo fuiste expuesto/a—fechas del uso/exposición
- » Cuando durante el embarazo había expuesto al agente—edad gestacional

La edad gestacional está basado en el primer día de tu último periodo (UPM), no cuando te quedaste embarazado/a. O, la edad gestacional puede ser basado sobre un ultrasonido si los has tenido.

La edad gestacional es importante saber para saber la edad del embrión o feto fue/es durante el tiempo de la exposición. (No es siempre posible saber esto.) Por cada agente que piensas que pudiste estado expuesto/a a (medicamento, sustancias, químicos, infecciones, etc.) escribe la información siguiente. Puede ser que algunos de estos expuestos no entren bien en una categoría; igual ayuda proveer lo más información posible.

Agente	Dosis	Frecuencia	Fechas	Edad Gestacional

Ejemplos

<i>Amoxicilina</i>	<i>750 mg</i>	<i>1 por día</i>	<i>6/1 a 6/8</i>	<i>7 a 8 semanas</i>
<i>Inhalador de Albuterol (asma)</i>	<i>4 inhalaciones/día</i>	<i>durante</i>		<i>0 a 9 semanas</i>
<i>Alcohol</i>	<i>5 por día</i>	<i>Fin de semanas</i>	<i>Hasta 6/15</i>	<i>0 a 9 semanas</i>

Comparte esta lista con tu doctor y tu consejero/a genético o póngase en contacto con un servicio de teratógenos.

Nota Especial: La mayoría de exposiciones ocurren durante las primeras dos semanas que siguen en el día de concepción y no se esperar que afecte el desarrollo del bebé. Aun si, la exposición a agentes durante este tiempo puede producir un aborto espontaneo.

Agentes comunes

Aquí hay unos agentes comunes y en nivel de riesgo que expones a un feto en desarrollo. Esta solo es una lista parcial. Si tu embarazo ha sido expuesto a uno de estos, por favor discuta la situación con tu doctor. Puedes encontrar información adicional sobre el ser expuesta durante el embarazo de las organizaciones listadas en Recursos p.. También puedes llamar a un servicio de consejera genética en tu centro médico.

En orden alfabético:

Medicamento de acné

(Isotretinoin® o Absorica®, Amnesteem®, Accutane®, etc.)

La mayoría de las veces, Isotretinoin® está prescrito por acné severo, pero también para otras condiciones afectando la apariencia de la piel. Debido que se sabe que la Isotretinoin® daña el embrión/feto den desarrollo, con obtener este medicamento requiere que un médico informe a los pacientes sobre los riesgos de defectos congénitos de este medicamento. Si estas tomando este medicamento, probablemente estas familiarizado/a con el programa Yo Juro (I pledge). Sin embargo, a pesar de las precauciones que se requieren con Isotretinoin, algunos embarazos igual ocurren. Retin A es una forma tópica de esta droga que es considerada de mucho menos riesgos, pero igual impone algún riesgo.

Riesgos: Ha sido reportado defectos congénitos que afectan el cerebro, el corazón y/o la cara. También es más probable un aborto espontaneo. El riesgo solo puede ser determinado por medio de un análisis detallado de tu exposición de la información médica.

El alcohol

Tiempo de exposición a evitar: cualquier tiempo durante el embarazo.

El riesgo más alto: Síndrome alcohólico fetal (SAF) es la causa principal de retraso mental en los EEUU. Los niños con SAF tienen retraso en el crecimiento, nerviosidad, defectos del corazón igual que problemas en el aprendizaje. Las bebidas fuertes también incrementan los riesgos de cambios útiles a la cara igual como defectos congénitos. Tomar alcohol diariamente o en exceso (más que 5 bebidas al día) puede dañar al bebé. El consumo menor pero frecuente de alcohol durante el embarazo también puede afectar el desarrollo del bebé. No hay un acuerdo sobre la cantidad mínima de consumo de alcohol que garantiza la seguridad del bebé durante el embarazo.

Riesgos inciertos: consumo excesivo de alcohol o uso social ocasional. El riesgo está en situaciones que depende en el estado del embarazo, cantidad de alcohol consumido y el tipo de bebida alcohólica consumida. Estas no son situaciones sin riesgo. Necesitas que un profesional médico analice tu exposición.

Antibióticos

Estreptomina es un antibiótico que se sabe que afecta el desarrollo del feto.

Tiempo de exposición a evitar: Los primeros 12 semanas

El riesgo más alto: Existe casi 10% que el desarrollo de los oídos del feto sea afectado. A veces la sordera se puede manifestar. Esto se considera menos frecuente como un resultado de ser expuesta a estreptomina durante el embarazo. Aun, no es posible determinar si el oído sea afectado después de ser expuesto. Es importante que discutas tu exposición con tu doctor.

Anticonvulsivante

(Medicamentos para controlar ataques de apoplejía)

Hay varios tipos de medicamentos para controlar ataques de apoplejía. Algunos también se usan para tratar trastornos del estado de ánimo. Es importante aprender si se sabe si el medicamento que estas tomando trae riesgos para él bebé. El ácido valproico (Despalote®) es un medicamento que se ha demostrado que aumenta la probabilidad de defectos congénitos, al igual que el topiramato (Topamax®). Si estas tomando una combinación de medicamentos para prevenir ataques, esto puede aumentar los riesgos de un daño. Es posible que estos medicamentos no se pueden evitar. Los medicamentos en contra de los ataques de apoplejía se requieren para prevenir otras complicaciones en el embarazo. Algunos anticonvulsivantes son más seguros que otros durante el embarazo.

El riesgo: Dependiendo del anticonvulsivante que fue usado durante el embarazo, hay riesgo de defectos del corazón, espina bífida, labio leporino y retrasos mentales o físicos.

La bandeja o el inodoro del gato/ toxoplasmosis

Es posible ser expuesto al parásito toxoplasma gondii durante las fases tempranas del embarazo, que se encuentran en las bandejas higiénicas (los inodoros) de los gatos y puede incrementar el riesgo de defectos congénitos. Si has sido expuesta a gatos de la calle antes del embarazo o a través de tu vida, es posible que ya has sido expuesta a esta infección, muchas veces sin síntomas, y ya has desarrollado una inmunizada contra de otra infección. Si te preocupa si has sido expuesto/a, existe un examen para determinar la presencia de una infección Activa de Toxoplasmosis.

Tiempo de exposición a evitar: Seis meses antes del embarazo hasta las primeras 12 semanas del embarazo.

El riesgo: Aproximadamente 30% de todos que son infectados con este parasito en las fases temprano del embarazo lo trasladan al feto. Si el feto es expuesto durante esta parte del embarazo, hay riesgo de deformación cerebral, sordera, anomalías de vista y retraso mental en el bebé.

Fumar cigarrillos

El riesgo: Los que fuman durante su embarazo tienen un chance incrementado de tener un aborto espontaneo o un parto con un feto muerto. Los bebés a veces nacen con un peso bajo y esto puede afectar su crecimiento y puede retrasar el desarrollo del bebé. Los bebés nacidos tempranos o prematuros a las madres que fuman tienen un riesgo más alto de desarrollar una infección que aquellos bebés que también nacieron temprano o prematuros y sus madres/parientes paternas no fuman. Fumar mucho también aumenta la probabilidad de complicaciones de sangrado durante el embarazo. Los riesgos de complicaciones aumentan con el número de cigarrillos fumados por día y hasta qué punto se produce el tabaquismo.

Uso de cocaína

La mayoría de los embarazos expuestos a la cocaína no tiene un defecto congénito. Los defectos congénitos notificados afectan principalmente el desarrollo de las vías urinarias y genitales. Se han reportado otros defectos congénitos.

El riesgo: El riesgo de cocaína aumentan más con uso. Criaturas que fueron expuestos a cocaína durante el embarazo tiene frecuencia más alto de problemas de comportamiento. El riesgo más alto para los consumidores de cocaína es experimentar la pérdida de sangre y un mayor riesgo de aborto espontaneo y mortinato. Los riesgos son mayores con cantidades más altas.

La diabetes

La diabetes puede afectar a cualquier persona de cualquier edad. Algunos tipos de diabetes requieren que la persona use insulina. Ya sea que uses insulina o no, se sabe que se aumentan los riesgos de defectos congénitos.

El riesgo: Muchos tipos de defectos congénitos pueden ocurrir, lo más común es espina bífida, defectos del corazón, defectos esqueléticos y defectos en los sistemas urinario, reproductivo y digestivo. Personas que puede controlar la diabetes tienen un chance excelente de evitar problemas.

La marihuana

No se espera que la marihuana aumente la probabilidad de defectos congénitos. Sin embargo, el uso intensivo puede aumentar la posibilidad de pensamiento desorganizado para la descendencia expuesta. Fumar marihuana regularmente puede aumentar la probabilidad de complicaciones del embarazo tales como: parto prematuro, bajo peso al nacer, mortinato y torso pequeño, tamaño pequeño de la cabeza y muerte en el periodo neonatal. Los bebés que nacen prematuramente o con bajo peso pueden tener tasas más altas de problemas de aprendizaje u otras discapacidades. No hay suficiente información disponible sobre el consumo de marihuana en el embarazo y es mejor evitarla.

Psicoterapéutico

(Medicamentos para condiciones psicológicas)

Hay muchos medicamentos que se usan para ayudar a la gente con ayuda condiciones de la salud mental. Medicamentos antidepresivos no parece que aumentan los riesgos de defectos congénitos. Un medicamento utilizado para tratar el trastorno bipolar, el litio, puede aumentar la probabilidad de defectos congénitos del corazón. No sucede a todos los fetos expuestos al litio.

Para muchos medicamentos, simplemente no hay suficiente información disponible para determinar si hay riesgos o no. Los beneficios de tomar medicamentos psicoterapéuticos pueden superar el riesgo de que la condición no tratada de la madre pueda tener que al embarazo. Es importante decirle a tu doctor si estas tomando medicamentos para la depresión, la ansiedad, TEPT o para cualquier otra condición psicológica.

Medicina para los tiroides

Hay medicamentos que se prescriben para intervenir en la sobreactividad o subactividad de las glándulas tiroides. Si estas tomando synthroid (también conocido como Levoxyl y thyroxine) para mantener función adecuada de las glándulas tiroides, esta medicación no se espera que aumenta los riesgos de defectos congénitos en tu embarazo, en actualmente ayuda. Metamizol es un medicamento utilizado para tratar la tiroides hiperactiva, se ha divulgado para aumentar la posibilidad de algunos defectos congénitos. Quedan algunas preguntas sobre si es el medicamento o la función tiroidea mal controlada lo que contribuye al riesgo de defectos congénitos.

Virus

Algunos ejemplos: rubeola (sarampión alemán), la varicela, el citomegalovirus, Zika

Tiempo de exposición a evitar: Las primeras doce semanas del embarazo, con la excepción de Zika.

El riesgo: Personas expuestas a uno de estos virus durante la primera mitad de su embarazo y nunca han sido expuestas antes pueden desarrollar estas enfermedades. Durante este tiempo, el embrión o feto también está expuesto a este virus. Si la infección viral ocurre durante el desarrollo del cerebro a los inicios del embarazo esto puede resultar en deformidad cerebral y retraso mental. Los riesgos de defectos congénitos del virus Zika puede pasar con expuesto durante en cualquier momento durante el embarazo.

Exposiciones en el lugar de trabajo

Si trabajas en un lugar donde se usan productos químicos, es tu derecho legal bajo OSHA (la Administración de la Seguridad y Salud Ocupacionales) que te informen de los productos químicos y si se sabes si afectan la salud o el embarazo. Una vez que recibas la lista, también necesitaras comunicarte con un servicio de consejería genética en tu área para que revisen los documentos por ti. Si no puedes encontrar un consejero, contacto al servicio de información teratógenos.

Rayos X y radiación

Estamos expuesto a la radiación en muchas maneras— en el trabajo, en nuestros hogares, y cuando tenemos una radiografía. La dosis y la frecuencia de las radiografías son los factores que afectan el nivel de riesgo en el embarazo. Los niveles de radiación por un rayo x a las personas no se espera que representen un riesgo para él bebé en desarrollo. La preocupación surge cuando en embarazo está expuesto a una situación inusual o radiación para el cáncer.

Tiempo de exposición a evitar: El primer trimestre
El riesgo más alto: Al tiempo que el huevo se implanta durante su fase de división y hasta el décimo día.

El riesgo: Hay un riesgo incrementado de aborto espontaneo. Hay un riesgo de retraso en el desarrollo, retraso mental y cáncer infantil para aquellos embarazados que han sido expuestos a una cantidad alzada de rayos x. Si has sido expuesto a muchas radiografías, vas a querer hablar con tu doctor o conserjería genética.

¿Que tal la exposición al padre/pariente paternal?

En general, las exposiciones del padre no aumentan los riesgos al embarazo. Al contrario de la madre/pariente paternal, el padre/pariente paternal no comparte una conexión continua con el bebé en desarrollo. La exposición del padre normalmente afecta la calidad de su esperma, y esto normalmente dificulta la habilidad de la esperma a fertilizar el huevo. Exposición paternal generalmente no aumenta el riesgo de afectos cognitivos.





Preocupaciones espirituales y religiosas

¿Qué es la espiritualidad? La gente usa muchos nombres diferentes para su espiritualidad. Un nombre es Dios. Otros son el/la Creador/a, el Espíritu Santo, la Verdad del Mas Alla, Poder Superior, Voz de Adentro, Luz Interna, Espíritu de Amor, o Sabiduría Infinita.

Ejercicio: ¿Cuáles son tus preocupaciones espirituales o religiosas?

(Marque todas las que apliquen)

- Tengo miedo de ir al infierno
- No quiero ser “separada” de Dios
- Tengo miedo que estoy haciendo la cosa incorrecta y que Dios me va a castigar
- Me da miedo que Dios o que mi bebé no me perdone
- No estoy seguro/a de lo que mi ministro o mis amistades en la iglesia pensarán de mí
- No estoy seguro/a que Dios me perdone por tener más de un aborto
- Pienso que debo arrepentirme/pagar por mis pecados, pero no es como hacerlo
- No estoy seguro/a que me pueda perdonar a mí mismo/a
- Otra

Recursos

Faith Aloud (www.faithaloud.org) ofrece ayuda en su página de web y puede ofrecer consejeros por la línea de conversación de todas las opciones (www.all-options.org), The Religious Coalition for Reproductive Choice (www.rcrc.org) también puede ser capaz de referirlo a un consejero del clero.

“NUESTRA ESPIRITUALIDAD ES SABIA Y CARIÑOSA Y NORMALMENTE SABEMOS CUÁNDO LA ESTAMOS HONRANDO. CUANDO NOS ALEJAMOS DE NUESTRA ESPIRITUALIDAD PODEMOS SENTIR UN DOLOR Y SENTIR COMO QUE NOS ESTAMOS TRAICIONANDO A NOSOTROS MISMOS. A VECES RECONOCEMOS ESTO POR MEDIO DE SUEÑOS, NUESTRA INTUICIÓN O POR CÓMO NOS SENTIMOS. ES IMPORTANTE DESCUBRIR TU PROPIA VERDAD Y COMO HONRARLO.”

“FAMILIAS QUE HAN SOBREPASADO UNA PERDIDA COMO EL ABORTO ESPONTANEO, EL ABORTO, EL DAR UN/A HIJO/A EN ADOPCIÓN, LA INFERTILIDAD, LOS PARTOS DE FETO MUERTO O LA NEGACIÓN DE UNA ADOPCIÓN PUEDEN ESCOGER HABLAR CON UN CONSEJERO/A RELIGIOSA SOBRE LAS EMOCIONES CONFUSAS DE DUELO, PENA, ENOJO, FELICIDAD Y ALIVIO. NO HAY DOS EXPERIENCIAS DE PÉRDIDA IDÉNTICAS, PERO A LA VEZ TODOS COMPARTEN ALGUNAS RESPUESTAS SIMILARES.”

“TOMAR UNA DECISIÓN SOBRE TU EMBARAZO PUEDE SER UN REGALO EN APRENDIZAJE Y DESARROLLO. ES UNA INVITACIÓN PARA QUE DESARROLLES UNA DECISIÓN MÁS AMPLIA DE TI MISMO. ES UNA MANERA DE PRACTICAR COMPASIÓN Y TERNURA COMPASIVA HACIA TI MISMO.”

RELIGIOUS COALITION FOR REPRODUCTIVE CHOICE

Que dicen diferentes religiones

Aquí hay algunas evaluaciones de muchas religiones y creencias sobre personas que tomas su propio/a decisión, específicamente sobre el aborto. Las religiones y aquellos que forman parte de una religión en particular a menudo tienen más variaciones en sus creencias que la posición “oficial” sobre los temas. Los siguientes comentarios vienen de una variedad de grupos o individuales te podrán ser de uso en tus pensamientos.

Las iglesias protestantes

La Biblia dice: “¿Que es una mujer buena?” La tradición bíblica una y otra vez ofrece una idea clara de libres opciones para mujeres. En la biblia, la mujer buena toma muchas decisiones complejas e importantes. La fertilidad no es uno de esos atributos por el cual las mujeres reciben elogios en la biblia. En vez, las mujeres reciben alabanza por su sabiduría. Se encuentra alagadas a la bondad de las mujeres que manejan su situación son sabiduría por todas partes de la biblia. Se la admira a la mujer por el modo en que ella sobrepasa las dificultades.



El patrimonio de Jesús en el evangelio de Mateo cita a cuatro mujeres en particular como antepasados: Tamar, Rahab, Ruth y Bathsheba. Cada una de ellas se le consideraba paria social. Cada mujer sufrió una amenaza seria a su bienestar. Para poder manejar su situación, cada una arriesgo ir en contra de lo que era “normal” para su tiempo. En hacer esto, cada mujer supero la dificultad y gano respeto dentro de su comunidad.

Ninguna de las decisiones que tomaron estas mujeres en la biblia hace tantos años fue fácil. Su moralidad y sus decisiones sexuales no fueron buenos o malos, sin embargo, se les acuerda en el récord religiosa como mujeres que manejaron situaciones difíciles.

Adaptado de “How Good Women Make Wise Choices” [Cómo las buenas mujeres toman decisiones sabias] escrito por Rev. Nancy Rockwell, panfleto publicado por Religious Coalition for Reproductive Choice, 202-628-7700, www.rcrc.org

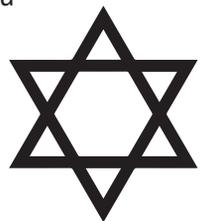
Ministros protestantes negros

¡Somos ministros negros y estamos escribiendo para decirte que Dios te quiere—no obstante, cualquier cosa!—y que siempre serás parte de la comunidad compasionada de gente negra. Como vayas tomando tu decisión medita sobre la misericordia y el amor de Dios. ¿Quien nos separa del amor de Cristo? Porque yo estoy seguro que ni muerte, ni vida, ni ángeles, ni principalidades, ni cosas presentes, ni cosas provenir, ni poderes, ni altura, ni profundidad, ni cualesquiera otras coas en toda la creación nos podrá separar del amor de Dios.—Romanos 8

Extracto de “Black Ministers Support Your Right to Choose,” [Ministros negros apoye su derecho a elegir] panfleto por Religious Coalition for Reproductive Choice, 202-628-7700, www.rcrc.org

Judaísmo y el aborto

En la tradición judía existe una preocupación sobresaliente por lo sagrado que es la vida, pero no hay una regla que habla sobre la moralidad del aborto. En general, se valora a la mujer: su vida, su duelo, y sus preocupaciones toman prioridad sobre aquellos del feto. Una vida que ya existe siempre es más sagrada y toma prioridad a la vida del feto, al cual se le ve como una persona potencial. La mayoría de las fuentes legales Judías dicen que el aborto es permisible si el bienestar de la madre está en riesgo. De “Abortion: Perspectives from Jewish Traditions”



Aborto: Perspectivas de las tradiciones judías] por Religious Coalition for Reproductive Choice, 202-628-7700, www.rcrc.org

Islam (la religión musulmana) y el aborto

No hay versos en el Corán (“Quran” o “Koran”) específicamente sobre el aborto. Pero, en general, las enseñanzas del Corán se refieren a la santidad de toda la vida.

El verso, “Por eso, no mates tus hijos por miedo a la pobreza” (17:33) muchas veces es referido como estar en contra del aborto. Este verso originalmente intento a prohibir la matanza de las mujeres recién nacidas, lo cual fue practicado antes del tiempo de Mohammed.



En la enseñanza islámica se dice que el alma entra el feto 120 días (cuatro meses) depuse de la concepción. En algunas escuelas de la ley islámica, esto hace que un aborto antes de los 120 días sea menos malo que uno más de ese tiempo.

Hay muy pocas razones para el aborto en las enseñanzas islámicas: si la vida de la mujer se apeligra por el embarazo o si se sabe que el bebé que amamanta corre riesgo por el próximo embarazo de su madre. *En el pasado, los médicos académicos escriban sobre el aborto y sus usos. Al Razi (d. 923 A.C.) escribió que las medicinas abortivas podían ser usadas si una mujer muy joven fue violada o si cargar el feto al termino mataría a la mama. Ibn Sina (d. 1037 A.C.) escribió, “En ocasión puede ser necesario tener un aborto: 1) cuando la mujer embarazada es joven y pequeña y hay miedo que el dar a luz pudiera causar su muerte o 2) cuando ella sufre de una enfermedad del útero (que hiciera) muy difícil que el feto emerja.”

Las palabras del Profeta Mohammad (SWT), llamada el Hadith, mencionando el aborto espontaneo cuando una mujer embarazada es herida por otra y requiere por tal injuria. A esto se le llamo Al Kaffarah, la penitencia o la expiación. Kaffarah como expiación para un aborto requiere dos meses consecutivos de ayuno. En islam, el ayuno significa no comer durante el día, pero puedes comer en la noche. Cuando una mujer está teniendo su periodo, no se le permite ayunar (porque es muy difícil para su sistema) así que ayunaría unos cuantos días más al final de las dos semanas.

Como toda tradición religiosa, el islam tienen enseñanzas muy estrictas, así como ideas más abiertas de esas mismas enseñanzas. Cada mujer debe llegar a su propia interpretación de su fe. Y ella debe acordarse de que, en el islam, “Dios es misericordioso.”

El budismo y el aborto

En el budismo, como en otras religiones del mundo, hay muchos puntos de vista y creencias sobre el aborto y el derecho de la mujer. Como budista de 13 años y una maestra con paciencia que trabaja en el cuidado para los abortos desde hace 4 años, creo que existe una filosofía sensata en su moral y teología dentro de los principios del Budismo del Lotus Sutra a favor del aborto. Los teólogos de todas las religiones han estado debatiendo continuamente la pregunta de cuando empieza la vida para poder determinar si el aborto es permisible dentro de los límites de su religión.



Las preguntas que tratan la naturaleza de la vida traen a la mente dos de las ideas más básicas de la vida dentro del budismo. Primero que todo, la vida se cree ser eterna: sin comienzo o fin. La vida y la muerte son dos lados de la misma moneda e igual como la naturaleza pasa por las estaciones de primavera, verano, otoño e invierno, los seres humanos pasan por ciclos de la vida que son continuos y eternos. El budismo también enseña que la vida es sagrada y debe de ser protegida a todo costo. Entre estos dos principios fundamentales existe un área gris muy grande en la cual nosotros como budistas se nos reta que encontremos nuestra propia sabiduría para aplicarla en la dificultad de tomar una decisión sobre un embarazo no planeado.

En el budismo, hay un concepto de Diez Mundos, o, los diez estados básicos en la vida. Del más bajo al más alto son: el Infierno, el Hambre, los Instintos Animales, el Coraje, la Tranquilidad, el Éxtasis, el Aprendizaje, la Comprensión, Bodhisattva, y ser Buda. A cada momento de la vida estamos de la vida estamos manifestando uno de estos estados de la vida. En conexión a esta idea, está la posesión mutua de los diez mundos: que dentro de cada estado de la vida existe el potencial de manifestar los otros nueve. Como budistas, nos esforzamos a elevar nuestra tendencia de la vida básica con la meta de alcanzar a ser Buda.

*(Muhammad Sa’id Ramadan al Buti, Tahdid al Nasl, Damascus: Marktabah al Farabi, 1976, pp. 96–99) ** (Abdul Fadl Mohsin Ebrahim, Abortion, Birth Control, & Surrogate Parenting: An Islamic Perspective. [Aborto, control de la natalidad y crianza subrogada: Una perspectiva islámica] Indianapolis: American Trust Publications, 1989, p. 92).*

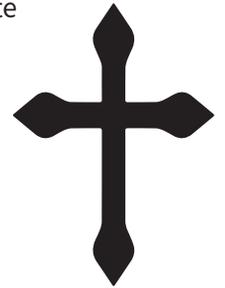
La cosa importante que hay que realizar es que, no obstante, donde estés, ya tienes dentro de ti la habilidad de ser feliz, cerrar capítulos en tu vida y estar en paz con cualquier decisión que has tomado o vas a tomar. El budismo mantiene que la vida de cada persona tiene valor infinito y es preciosa. Lo que guardes o has cuidado durante tu vida adentro de ti no te quita este hecho. Es importante que acuerdes que tienes el poder de darle forma a tu vida, alcanzar tus sueños y cambiar las circunstancias difíciles y llenas de dolor a conocimiento, sabiduría y al fin, la felicidad.

Ya sea que escribas en un diario, medites, cantes o hagas ritos para determinar el mejor camino para tu vida siempre acuerdo esto: el repuesto a tu pregunta está dentro de ti y no puede ser dictado por cualquier otro ser en este mundo u otro. El primer paso en el camino que durara toda tu vida es escuchar lo que te dice tu corazón. El Lotus Sutra fue la enseñanza ultime y más esencial que Shakymuni Buda le enseñó a sus siguientes antes de su muerte. Allí el afirma la igualdad de todos los seres vivos y su habilidad de obtener iluminación en sus vidas como son.

— Jennifer Benson

El catolicismo y aborto

La doctrina de la iglesia católica oficial enseña que el aborto es malo moralmente. De acuerdo a la organización católicos por Libre Opción, “Esto no está, como muchos católicos piensan, basado en la creencia de que el feto es una persona. La iglesia no tiene ninguna doctrina firme en cuando el feto se convierte en una persona. De tal modo, esta enseñanza nunca ha sido proclamada como infalible por el Papa. La iglesia también es más que el Papa y los Obispos. Incluye a toda la gente de Dios. El clero, los teólogos y el laicado trabajan juntos para desarrollar las enseñanzas de la iglesia. Muchos teólogos y laicos sienten que el aborto a veces puede ser una decisión moral y que la conciencia es al árbitro final de cualquier decisión sobre al aborto. La iglesia también enseña que la moral que puedes hacer en este momento no estas cometiendo un pecado.” Como en todas las religiones, los indicios deben de decidir lo que dice su conciencia y lo que su fe aconseja. En realidad, las mujeres católicas escogen el aborto en la misma proporción que mujeres no católicas.



Catolicos por Opcion “You are Not Alone” [No estas sol], www.catholicforchoice.org

“Este es también el gran beneficio de la confesión como sacramento: evaluar caso por caso y discernir lo que es lo mejor que se puede hacer por una persona que busca a Dios y gracia. El confesionario no es una cámara de tortura, sino el lugar en el que la misericordia del Señor nos motiva a hacer mejor. También considero la situación de una mujer con un matrimonio fallido en su pasado y que también tuvo un aborto. Más adelante esta mujer su vuelve a casa, y ahora es feliz y tiene cinco hijos. Ese aborto en su pasado pesa mucho y su conciencia y ella lo lamenta sinceramente. Le gustaría avanzar en su vida cristiana. ¿Qué debe hacer con el confeso?”

“No podemos insistir solo en cuestiones relacionadas con el aborto, el matrimonio gay el uso de métodos anticonceptivos. Esto no es posible. No he hablado mucho de estas cosas, y me reprendieron por eso. Pero cuando hablamos de estas cuestiones, tenemos que hablar de ellas en un contexto. La enseñanza de la iglesia, pera el caso, es clara y soy un hijo de la iglesia, pero no es necesario hablar de estos temas todo el tiempo.”

—Pope Francis, *América Magazine*, 30 de septiembre, 2013

Una perspectiva pagana sobre decisiones del embarazo

El paganismo es una tradición desde ante del cristianismo que cree que toda la vida—los humanos, los animales, las plantas, la tierra—es parte de una Red. Cuando tomamos decisiones difíciles, consideramos muchas cosas: donde estamos en nuestras vidas, como son nuestras relaciones actuales que de bueno es nuestro apoyo, nuestra situación económica, nuestra familia, nuestras creencias espirituales, nuestras esperanzas, nuestros sueños, nuestros medios, etc. Como paganos, honramos la Red y entendemos que todos estamos conectados con cada uno. Consideramos la Red por completo pero nuestra atención naturalmente cae en nuestra propia parte de la Red.

Los paganos tienden a creer que las almas traspasan de un cuerpo al otro. Así que el aborto cierra una puerta, pero es solo una de muchas puertas. Esta decisión no es algo que se debe tomar levemente y esta alma se considera parte de la Red. Como muchas otras personas espirituales, los paganos tienden a creer que los eventos grandes en nuestras vidas tienen un significado karmico. Un embarazo puede traer consigo todo tipo de mensajes que pueden ser mejor servidos en optar a favor del aborto, la adopción o al tener el bebé.

¿Cuál es la lección del embarazo? Deberíamos tomar una decisión sobre un embarazo con atención a la Red

y con amor y el aceptarse a nuestro mismo. Idealmente harías tres ritos, el primer para ayudarte a tomar la decisión, el segundo después que la decisión ha sido tomada, y el terco un año y un día después de la decisión para comprar el ciclo.



El primer rito es para ayudarte a tomar una decisión de acuerdo con karma y con la participación de lo divino. Eso significa sostener tus motivaciones más importantes y estar abiertas a lo que Los Dioses dicen. Tu motivación más importante puede ser la familia o tu educación o tu carrera—lo que sea más importante para ti. El segundo rito reconoce cual sea tu decisión y da gracias a los Dios por su participación y sus bendiciones. El rito también incluye discutir la decisión con el alma asociada con el feto, dándole gracias por la lección de la vida y pidiéndole su bendición. Cual sea la decisión, es importante realizar que sus efectos son por toda la vida. De tal modo, ayuda hacer un tercer rito que reconozca este efecto. El tercer rito debe de reconocer el mensaje karmico y darle gracias a Los Dioses por la bendición de la lección de la vida.

Adaptado de “What Would the Goddess Say? A Pagan Approach to Abortion” [¿Qué diría la diosa? Un enfoque pagano al aborto] escrito por Beth Goldstein.



Trabajo de recuperación

Cuando se rompe un vínculo o una conexión que existe, puede a ver sentimientos de pérdida. Mucha gente se sorprende de lo difícil que puede ser el proceso de luto. El duelo es diferente para todos. No tiene margen de tiempo. No hay manera buena o mala de sufrir el luto. Date permiso para sentir el duelo si lo necesitas. Habla con los demás que entienden. Se delicada con ti misma.

En nuestra cultura no siempre hablamos de la pérdida o del duelo y la gente no siempre sabe que decir. Si alguien se muere recibimos alivio de los demás por medio de ritos que ofrece nuestra cultura. Podemos recibir flores o tarjetas de pésame o la gente puede pasar y traer comida o les damos nuestro respeto. Hay un funeral o servicio de conmemoración.

La pérdida de un embarazo normalmente no se ve de este modo en nuestra cultura, muchos se encuentren solos/as con sus sentimientos de pérdida y duelo. Pueden hasta sentir que no merecen compasión o que hicieron algo malo y por eso se sienten tristes o con culpa.

Aun así, la pérdida de un embarazo o infante por medio de aborto, aborto espontáneo, parto de feto muerto o adopción se puede sufrir como una pérdida enorme y merece su propio proceso de luto. A veces también estamos doliendo por la pérdida de una relación o hasta de la posibilidad de estar embarazada y tener una familia.

Dado que la mayoría de nuestras tradiciones no nos ayuda con este tipo de dolor las mujeres se están dando cuenta que deben crear o inventar sus propios ritos y tradiciones. Esto puede incluir a otra gente o puede ser muy privado. Puede ser tan simple como prender una vela. O escribir algo. O puedes ser un rito lleno de símbolos y música y poseía.

En la sección siguiente encontraras rito de otras culturas que algunos han creado por si mismos. Estas actividades ayudan a aquellos que los apoyan reconocer su pérdida y pensar de un modo que ayude su recuperación. Hay más ritos adicionales en el *Libro de trabajos sobre resolución después de un aborto* en www.pregnancyoptions.info.

.....

“AUNQUE LO SIENTES O NO, EL DUELO ACOMPAÑA TODOS LOS CAMBIOS MAYORES DE NUESTRAS VIDAS. CUANDO NOS DAMOS CUENTA QUE HEMOS SUFRIDO DUELO ANTES Y QUE LO HEMOS SOBREPASADO VEMOS QUE PODEMOS RECUPERARNOS ESTA VEZ TAMBIÉN. ES MÁS NATURAL RECUPERARSE...QUE QUEDAR PARALIZADA EN SOMBRA DEL DUELO...NUESTRAS EXPECTATIVAS, NUESTRA BUENA VOLUNTAD Y LAS CREENCIAS SON ESENCIALES PARA NUESTRA RECUPERACIÓN DEL DUELO. ESTÁ BIEN ESPERAR QUE NOS RECUPEREMOS, NO OBSTANTE LO GRANDE QUE ES LA PÉRDIDA. EL RECUPERAR ES LO NORMAL.”

JUDY TATELBAUM

Ceremonia para soltar el espíritu de vida—Taino clan

La mujer que tiene una vida espiritual por dentro también sabe la responsabilidad de la maternidad. Ella no acepta este regalo sin seriedad. Sabe que al aceptar ser madre es hacer un compromiso para asegurar que esa vida reciba el cuidado necesario para crecer.

La Madre Tierra provee por nuestras necesidades y las necesidades de todos hijos e hijas, temporada tras temporada. Por la tanto, el camino del ser madre requiere que la mujer de cuidado, enseñanza y alivio a sus hijos/as por mientras necesiten de su cuidado.

A veces una mujer encontrar la vida espiritual dentro de su vientre cuando no está en posición de asumir las responsabilidades nutritivas. La mujer sabe con su corazón que ahora no es el momento. No puede sostener una nueva vida. Luego pide una ceremonia de liberación de la vida espiritual.

Con esta liberación, hay tristeza por supuesto. Pero también hay honor. La mujer expresa sus pensamientos y también le escucha a la voz del espíritu por dentro. Ella habla con el espíritu de vida muchas veces. El espíritu y la mujer se ponen de acuerdo con esta separación. El espíritu de vida suelta a si mismo, para el bien de todos.

Esta ceremonia también se puede hacer cuando el espíritu de vida decide que el tiempo para ambular el mundo no es ahora. En este caso, la mujer tiene un parto de feto muerto. La ceremonia de liberación suelta la conexión entre ella y el espíritu que una vez estuvo en su vientre.

El camino de cada ambulación terrestre dura precisamente lo que necesitamos que dure. Algunos de nosotros tenemos caminos mas largos que otros. Para estas vidas jóvenes, siempre hay otra oportunidad para otra vida... la vida empieza... la vida termina... la vida empieza de nuevo, todo parte de las vueltas de la Gran Espiral.



Mizuko Jizo—Ceremonia para los bebés del agua

Los budistas creen que los bebés que mueren durante la infancia, en un parto de feto muerto o en un aborto no tienen todavía un alma. Creen que están en “un río que separa el mundo de la vida y la muerte.” Los ven como “bebés del agua” que necesitan llegar al otro lado. Jizo es el protector de los viajeros, ayudándoles a los bebés del agua cruzar el río de vida a muerte y a estar en paz.

Hay estatuas de Jizo en templos budistas y en el campo. Una mujer o una pareja adopta una de estas estatuas y le pone un nombre. Entonces lo visten con baberos rojos (traje tradicional para monjes budistas) o le ofrecen juguetes o regalos que ellos hacen. A veces le sirven agua para satisfacerle la sed. Es importante a ellos que no se le olvide el bebé que falleció. Pueden visitar a la estatua de Jizo por muchos años y eventualmente traerle su vida real hermanos y hermanas para honrar a sus memorias.

Escribir una carta

Muchos encuentran hablándole al espíritu del hijo dentro de si mismos, a veces en voz alta y otras solo en sus mentes. Si te das cuenta de que estás haciendo esto, no está solo/a. Te puede ayudar anotar estos pensamientos en una hoja o cuaderno. Te puede decir como llegaste a esta decisión. Algunos le piden perdón. Algunos le dan gracias al espíritu por la sabiduría o las consideraciones que han tomado de su vida. Algunos le dicen cuanto aman al bebé.

Si estás dando en adopción a tu bebé, a lo mejor puedes hacer que los padres adoptivos le den tu carta al niño/a a cierta edad. A lo mejor te gustaría escribir una carta para tu propio proceso de duelo y la otra para darle al niño/a. En esta, a lo mejor quisieras incluir la historia de salud de tu familia.

Mientras manejes tu dolor, algunos consejeros sugieren que escribas otra carta a la persona que eras al tiempo de tomar tu decisión. Parte de los que le puedes ofrecer a esta persona es comprensión, compasión y perdón. A veces ayuda imaginar que estás hablando con tu mejor amistad.

De allí, algunos “escuchan” a lo que el espíritu del bebé les está diciendo y lo escriben. Una mujer que escogió el aborto reporto que le dijo, “No te preocupes, soy espíritu y puedo regresar en cualquier forma.”

Estas cartas pueden ser muy sanates. Cuando termines con ellas, puedes tomar una decisión y guardarlas en un lugar seguro o compartirlas con alguien que te comprenda. Algunas personas escogen enterrarlas o quemarlas, así librándolos sentimientos para que “libertándolo” a la tierra. A lo mejor vas a querer escribir una carta después de un ejercicio de sueño guiado visita al sitio web www.pregnancyoptions.info. A lo mejor vas a querer esperar un poco mientras hagas este trabajo.

Un sueño cuidado sobre el duelo

La pérdida o el duelo son asociados con el aborto o la adopción. Por algunos, puede ser leve, para otros el dolor puede ser profundo. Pero aun así nuestra sociedad no tiene una manera formal de apoyar a los demás o de que nuestros sentimientos se reconozcan. Puede que hasta dudes si tienes el derecho de recibir apoyo. Al final del caso puedes pensar, “fue mi decisión.”

Si estas teniendo alguno de esos pensamientos, toma un momento para reflejar como el proceso de decidir qué hacer con tu embarazo has sido para ti. ¿Puedes tener compasión para ti mismo y apreciar el amor y cariño con el cual has tomado esta decisión? Mereces comprensión y ser consolado/a no obstante lo que decidas.

Estas guiadas de imágenes están diseñadas para ayudarle a reconocer las pérdidas que puede sentir y para liberarlas suavemente. Para leer o escuchar uno de los tres sueños de día guiado, anda a la página de web www.pregnancyoptions.info.

Historias de personas

Estas son historias verdaderas de mujeres que nos dijeron que han creado una manera de manifestar su duelo.

“TUVE UNA CONVERSACIÓN LARGA CON EL ESPÍRITU INFANTIL QUE ESTABA CARGANDO Y DECIDIMOS QUE NO PODÍA SER. PARA MÍ, ESTO ES COMO SI REGRESARA UNA ESTRELLA AL CIELO. A VECES VEO LA NOCHE Y PIENSO, A LO MEJOR ESA ES MI ESTRELLA.”

“YO COLECCIONO CAJAS CON ESMALTE. ASÍ QUE TOMÉ MI CAJA PREDILECTA Y LE ESCRIBÍ UNA NOTITA EN EL PARA EL BEBÉ. ENTONES MI MADRE Y YO LO ENTERRAMOS EN EL JARDÍN. LOS DOS LLORAMOS, PERO ME AYUDO BASTANTE.”

“MI PADRE FALLECIÓ HACE UNOS MESES. ÉRAMOS MUY APEGADOS. ANTES ME DECÍA QUE FUERA EL RIO Y QUE LO VIERA ANDAR EN CAMINO A SU DESTINACIÓN, EL OCÉANO. SUPE QUE MIS ESTABAN PADRES EN SU DESTINACIÓN, LOS CIELOS, Y QUE CUIDARÍA DE ME BEBÉ.”

“FUE JUSTO ANTES DE LA NAVIDAD CUANDO PERDÍ A MI BEBÉ. ASÍ QUE CONSEGUÍ UN ORNAMENTO DE ÁRBOL DE NAVIDAD Y CADA AÑO LO CUELGO Y ME ACUERDO DE ESE NIÑO QUE NO PUDO SER.”

“TUVE MUCHA DIFICULTAD CON MI DECISIÓN, PERO PENSÉ QUE EL ABORTO ERA LO MEJOR PARA MÍ Y MI FAMILIA. PERO ESO NO SIGNIFICABA QUE NO ME IMPORTABA. ENCONTRÉ UN COLGANTE CON DOS MITADES DE UN CORAZÓN. ME PONGO UNA Y LA OTRA LE ENTERRÉ PARA ACORDARME QUE PARTE DE MI SE PERDIÓ.”

“TUVE UNA CEREMONIA POR EL RIO. COLECCIONE UNAS PLUMAS Y LAS PUSE DENTRO DE UNA TELITA DE SEDA Y LO CERRÉ CON UN LISTÓN Y LUEGO LO TIRE EN EL RIO CON UN LIRIO Y UNA ROSA ROJA. TAMBIÉN HE SEMBRADO FLORES SILVESTRES AL LADO DE RIO. ESTO ME AYUDO A ESTAR MÁS EN PAZ Y ACORDAR, ADEMÁS DE DEJAR UN POCO DEL DOLOR ATRÁS Y SENTIRME BIEN. MI LIBRETA TAMBIÉN ME AYUDA.”

“OBTUVE UN GLOBO Y LO ESTUVE CARGANDO POR UN TIEMPO. ME HIZO FELIZ. ENTONCES LO SOLTÉ Y LE DIJE ADIÓS.”

“CUANDO ESTUVE TOMANDO MI DECISIÓN, ALGUIEN ME DIO UNA PIERDA PULIDA HERMOSA. LA SUJETE DURANTE EL ABORTO Y LA GUARDE POR MUCHO TIEMPO DESPUÉS. UN DÍA, LUEGO, CAMINE AL RIO Y LA TIRE LO MÁS LEJOS QUE PUDE. ME SENTÍ EN PAZ.”

“A LO MEJOR SUENA EXTRAÑO, PERO EN LA FECHA QUE EL PARTO HUBIERA SIDO, CONSIGO UN PASTELITO COMO SI FUERA UN CUMPLEAÑOS. ESTÁ BIEN.”



“TUVE UN TIEMPO TERRIBLE POR CASI UN AÑO. ENTONCES LE ESCRIBÍ UN POEMA AL BEBÉ Y FUI AL CERRO MÁS ALTO DONDE HUBIERA UN BUEN VIENTO. LEÍ EL POEMA A VOZ ALTA Y DESPUÉS ROMPÍ EL POEMA EN PEDACITOS Y DEJÉ QUE EL VIENTO SE LO LLEVARA. TODAVÍA SIENTO EL DUELO, PERO FUE UNA COSA BUENA PARA HACER.”

“SE ME HACÍA DIFÍCIL LLORAR, AUNQUE ME SENTÍA TERRIBLEMENTE TRISTE. ALGUIEN SUGIERO QUE ME DIERA TIEMPO PARA ESTAR TRISTE. ASÍ QUE LO HICE. TOME UN DÍA COMPLETO Y ESCRIBIR LO QUE SENTÍA, ESCUCHE MÚSICA QUE SIEMPRE ME HACE LLORAR Y BÁSICAMENTE DIJE ‘ADIÓS’. TAMPOCO COMÍ HASTA QUE CALLO EL SOL Y LUEGO LA COMIDA SABIA TAN BIEN. AHORA TODAVÍA PIENSO EN EL PERO NO SIENTO COMO QUE LO TENGO TODO ATRAPADO ADENTRO.”

“UNO DE MIS LUGARES PREDILECTOS PARA CAMINAR Y PENSAR EN UN HUERTO VIEJO CERCA DE MI ESCUELA. ASÍ QUE DECIDÍ PLANTAR UN ÁRBOL ALLÍ, UN ÁRBOL DE MANZANA. PROBABLEMENTE ME VOY A MUDAR Y NO LO VERÉ CRECER, PERO EN MI MENTE ESTÁ CRECIENDO.”



Cuidando de ti mismo/a

No obstante, lo que escoges/as hay algunas cosas que debes de saber simplemente para cuidarte a ti mismo. En esta sección encontraras unos consejos de cómo tratar las náuseas matutinas, los anticonceptivos y como protegerte de enfermedades de transmisión sexual, incluyendo el VIH. También puedes aprender sobre la endometriosis y como puedes como ser sexualmente “saludable.” Por último, hay una sección de como continuar cuidando del estatus de tus sentimientos.

Nauseas matutinas

La mayoría tiene nauseas cuando estén embarazados/as. Para algunos, puede ser muy severo y durar más que solo a la mañana. Normalmente esta nausea dura desde la 5^o semana hasta la 12^o semana del embarazo, pero puede durar durante todo el embarazo. Hay muchos tipos de nauseas matutinas. Hay algunas medicinas prescritas que pueden ayudar, pero debes discutir tus síntomas con tu doctor o tu clínica. Diclegis es un medicamento de liberación de tiempo contiene vitamina B-6; Zofran es otro medicamento de prescripción común para nauseas.

Hay algunos otros remedios seguros sugeridos por la medicina alternativa y los remedios casero. El daño verdadero es que te deshidrates. Si no puedes aguantar ni un poco de agua o liquido en todo el día, llama a tu médico o clínica.

Remedios caseros

Traguitos pequeños de agua mezclada con bicarbonato puede ayudar bastante. Muchos notan que las galletas secas y un poco de manzana puede ayudar a para la náusea. A veces comer galletas en ayunas antes de que te levante ayuda. Algunos encuentran alivio en tomar vitamina B-g o hierro. La hierbabuena o el jengibre, en forma de té, chicle o dulce también tranquiliza al estómago. Las capsulas de jengibre pueden ayudar—toma 250 mg 4 veces al día.

Otras sugerencias: Evita la comida grasosa y frita. Evita el olor de la cocina y otros olores fuertes. Huele limón fresco o chupa rodajas de limón. Toma líquidos templados o al tiempo. Solo come cantidades pequeños de comidas crudas como ensalada, frutas sin cocer y vegetales. Los vegetales cocinados al vapor son más fáciles para tu estómago. Las comidas blandas como la avena, el arroz, la pasta, bagels o pan normalmente se digieren bien. También: Trate de no cansarse demasiado. Evite ruidos fuertes, lugares concurridos o con demasiada actividad.

Los anticonceptivos: Embarazándote solo cuando tú quieres

Es posible volverte a embarazar justo después de un parto o un aborto. Para protegerte de infección, no deberías de tener sexo por dos semanas después de un aborto y por 4 a 6 semanas después de un parto para reducir la posibilidad de infección. Después de ese período de tiempo, es posible que te embarases. Ahora mismo a lo mejor ni quieres pensar en tener sexo y esto está bien. En el futuro cuando decidas tener sexo de nuevo si no quieres embarazarte otra vez, vas a necesitar un método anticonceptivo que realmente funcione para ti.

¿Qué tipos de anticonceptivos están disponible?

Píldoras o anticonceptivos orales es una combinación de dos hormonas—estrógeno y progestina. La píldora es la forma más popular de anticonceptivos en los EE. UU.

Algunos sufren efectos secundarios con la píldora. La mayoría no son serios como el sangrar en el medio del ciclo, náusea o cambio de humor. A muy pocos serios como migrañas, problemas con la visión y derrame cerebral. Hay muchas clases de píldoras y tu doctor o clínica te pueden ayudar a encontrar una que trabaje para ti sin efectos secundarios.

La píldora trabaja mejor para los que pueden acordarse de que tienen que tomar la píldora cada día a la misma hora. La mayoría encuentran que la mañana es buena hora para tomar la píldora porque lo hacen parte de su rutina al despertar. Hay muchos beneficios al tomar la píldora incluyendo protección en contra de cáncer ovario o endometrio, periodos más cortos y leves, periodos regulares y un regreso rápido a la fertilidad cuando dejas de tomar la píldora. Pregúntale a tu doctor o clínica para más información.

Algunos medicamentos pueden interferir con la eficacia de la píldora—como algunos antibióticos, otros medicamentos, así como solución herbal hierba de St. John's. Estos medicamentos incluyen: Rifampin (utilizado para tratar la tuberculosis), Fenobarbital medicamento sedantes y anti-siezureo), Fenitoína, Dilantin, Carbamazepina, Tegretol (medicamentos anticonvulsivos), y Griseofulvina (potente antifúngico). Pregúntele a su médico o farmacéutico.

Nuva Ring™ es otra manera de tomar las mismas hormonas como la píldora. Es un anillo pequeño de plástico que pones dentro de tu vagina (donde te pusieras un tampón) y lentamente va soltando las hormonas. El anillo vaginal que queda colocado por 21 días. Te lo quitas en la 4^o semana y tienes un periodo. Es buen método si no quieres tener que acordarte a tomar la píldora todos los días y te sientes cómoda con ponértelo y quitártelo de tu vagina. Puedes sacarlo por una hora o menos durante el día si te molesta durante las relaciones sexuales. Recuerde, es el calor de su cuerpo lo que saca el medicamento del anillo. Guarde el anillo en un lugar fresco y, al en desprenderlo, use agua fría.

Ortha Evra™ o Xulane™—El parche es otra manera de tomar las mismas hormonas que la píldora. Te pones un parche nuevo una vez a la semana por tres semanas. No usas parche durante la cuarta semana en la cual tienes tu periodo. El parche es buen método cuando no quieres acordarte de tomar la píldora todos los días. El parche puede no ser efectivo para mujeres de sobrepeso. Pregúntale a tu doctor o clínica por más información.

Depo Provera™ (acetato de medroxiprogesterona) “Depo” o “La Inyección”—es una inyección de la hormona progestina que tomas una vez cada 12 semanas. A muchas mujeres les gusta la inyección porque no se tienen que acordar de tomar la píldora todos los días. Algunos han reportado subir de peso y tener irregularidad con sus periodos con la inyección. Depo Provera no tiene estrógeno así que es mejor para las personas que sufren de náusea u otros efectos secundarios de la píldora. El volver a poder embarazarte después de usar este método por largo tiempo puede o no puede que tome tiempo.

DIU (IUD en inglés): Paragard™, Mirena™, Skyla™, Liletta™—El DIU son las siglas para el Dispositivo Intrauterino y se usa por todo el mundo. Los DIU's actualmente se venden en los Estados Unidos son buenos por hasta 5 o 10 años dependiendo en la marca. El DIU crea un ambiente difícil para un embarazo adentro del útero. Una de las ventajas del DIU de cobre, Paragard™, es que no hay hormonas. Algunas mujeres reportan tener periodos más pesados con un DIU Paragard™. Las otras tres DIU's están cubierto con una cantidad pequeña de hormona que puede hacer tu periodo más ligero. Últimamente ha sido aprobado para mujeres más jóvenes que quieren posponer tener hijos por 5 años. Es ideal para las mujeres que no quieren tener más hijos, pero no quieren una esterilización vía ligadura de trompas. Tu doctor/a medico/a clínico/a tiene que insertar y remover el DIU en su consultorio. El retorno a la fertilidad puede ser rápido.

Nexplanon™ es una barra llena de hormonas que se inserta debajo de la piel, dentro de tu brazo. La hormona es la misma de la de Depo Provera™ así que si estas interesado/a en el implante, prueba la inyección de Depo Provera™ antes, para ver si es agradable para ti. Un/a doctor/a o clínico tiene que insertar el implante en tu brazo y luego quitarlo en su consultorio. Es efectivo por hasta 3 años. Puede haber problemas con pérdida de sangre a través del mes o, con rareza, al quitar el implante.

Condón masculino es un método de barrera. Se llaman así porque ponen una barrera o pared entre la esperma y el huevo. El método de barrera más común y efectivo es el condón masculino de látex que el hombre pone sobre su pene. Los condones también son el único método que puede ayudar a prevenir las enfermedades de transmisión sexual incluyendo el VIH/SIDA. Cuando se usa de un modo correcto y consistente el condón masculino de látex es 98% efectivo en la prevención del embarazo y las infecciones de transmisión sexual. Si tu o tu pareja tiene una reacción (picazón, enrojecimiento) hay condones masculinos hechos de poliuretano. Los condones masculinos hechos de piel de animal o de novedad no son efectivos en la prevención del embarazo o enfermedades de transmisión sexual.

Condón femeninos son una vaina de plástico que la pareja femenina puede poner su vagina antes del sexo vaginal. El condón femenino este hecho de poliuretano, una alternativa segura y eficaz al látex. También cubre más de la vulva, por lo que proporciona cierta protección adicional contra las enfermedades de transmisión sexual por contacto de piel con piel.

Los espermicidas viene en muchas formas diferentes incluyendo espuma, insertes, capas, óvalos y una esponja. Los espermicidas no son efectivos por sí mismo y muchas mujeres y hombres son alérgicos a ellos. Los espermicidas también pueden incrementar tu riesgo de infección de VIH. Las investigaciones muestran que el uso frecuente de espermicidas causa lesiones en las paredes vaginales. Los/las científicos/as creen que estas lesiones permiten oportunidades adicionales a que el VIH pase al sistema sanguíneo y causa infección. Los espermicidas están disponibles en las tiendas cerca de los condones y la sección de planificación familiar.

Diafragma o Capa Cervical o Caya™—El diafragma y la copa cervical son hechos de goma y caben sobre el cuello del útero para que la esperma no pueda pasar. Vienen en diferentes tamaños así que tienes que ir a tu doctor/a o clínico para que te miden por una, aunque hay una medida que se adapta a “la mayoría” diafragma disponible. También tendrás que aprender cómo ponértelo. Los espermicidas deben de ser usados con un diafragma o la capa.

La esterilización es un procedimiento quirúrgico llamada una ligadura de las trompas, cuando la mujer es esterilizada. Las trompas de Falopio son las que conectan a los ovarios al útero son cortadas o atados para que el esperma no pueda alcanzar al huevo para fertilizarlo. Hay otros métodos que no requieren cirugía, pero cierran las trompas desde adentro del útero se un procedimiento en la oficina médica. Solo debes escoger ser esterilizada si está segura de que no quieres más niños/as y nunca los vas a querer. Es muy difícil y a veces imposible deshacer una ligadura de las trompas. Una ligadura normalmente se hace en un hospital, pero no requiere que te quedes la noche.

La esterilización para un hombre se le llama una vasectomía. Se cortan los tubos internos que conectan la entrada al pene con los lugares en los testículos donde la esperma se guarda. Se considera un método permanente. Se puede hacer del consultorio del doctor. Una vasectomía no reduce el placer sexual para el hombre y no afecta su habilidad para eyacular durante el orgasmo. Puede llevar hasta tres semanas para ser eficaz y un recuento de espermatozoides repetido es muy importante.

Anticonceptivos de emergencia o la píldora de Morning After – este método utilizando la hormona levonorgestrel se utiliza después de las relaciones sexuales sin protección para prevenir la ovulación si aún no has ocurrido. Por eso es bueno usar después de tener sexo sin protección. El anticonceptivo de emergencia es un buen método si se te olvida usar un condón., si el condón se rompió o fuiste forzada a tener sexo cuando no querías. El anticonceptivo de emergencia es una dosis grande de la misma hormona de la píldora anticonceptiva. Si sus ovarios aún no han liberado un ovulo, puede prevenirlo. Se toma entre 12 a 120 horas (lo más temprano lo mejor) después del sexo sin protección. Este medicamento interrumpirá tu ciclo menstrual. Está disponible en farmacias y clínicas sin receta médica. Hay otro anticonceptivo de emergencia llamada Ella que puede ser más eficaz. Necesitas una receta para obtener Ella. Información en www.NOT-2-LATE.com. O pídele a su médico regular que escriba una recete “por si la necesitas.”

¿Cuál es el método más efectivo?

El mejor tipo de método anticonceptivo es el que te va a ser más fácil y que vaya a tener pocos o ningún efecto secundario. Puede tomar un poco de tiempo y paciencia para encontrar lo mejor para ti. Los métodos no permanentes mas eficaces son el implante hormonal Nexplanon de 3 años o el DIU de 5 o 10 años. La píldora, (u otros métodos hormonales como el parche o anillo) u hormonas inyectables como el Depo Provera, un tiro hormonal de 3 meses también es eficaces cuando se utiliza correctamente. Sin embargo, ninguno de estos métodos anticonceptivos te protegerá contra las enfermedades de transmisión sexual, incluido el VIH/SIDA. Solo los condones de látex cuando se usan correcta y consistentemente pueden dar cierta protección contra las enfermedades de transmisión sexual. Recuerde que ningún método, excepto la abstinencia, es 100% eficaz en la prevención del embarazo y las enfermedades de transmisión sexual.



Enfermedades de transmisión sexual

Los ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual), también llamadas ITS (Infecciones de Transmisión Sexual) son enfermedades que se contagian por medio de sexo oral, anal, o vaginal con una pareja afectada. Muchos ETS tienen cura y otros ETS son tratables. A veces puedes tener un ETS sin señales o síntomas o que siga presente aun después de que pasen los síntomas. De cualquier manera, usted todavía tendrá la ETS hasta que la trate con un medicamento.

“¿Que me puede pasar si me infecto con un ETS/ITS?”

Algunos ETS/ITS's solo infectan tu órgano sexual. Otras, como el VIH, la hepatitis B, y la sífilis causan infecciones del cuerpo en general.

- Si no se tratan, la clamidia y la gonorrea pueden avanzar al útero y las trompas de Falopio y causar Enfermedad Inflamatoria Pélvica (EIP). EIP puede causar daño permanente que lleva a dolor pélvico, infertilidad y potencialmente un embarazo ectópico (embarazo tubárico o afuera del útero).
- Hepatitis B le puede causar daño permanente al hígado o crear cáncer en el hígado.
- Si no se trata, la sífilis puede causar cardiopatía, daño cerebral, ceguera y muerte.
- Todos los ETS, excepto la tricomoniasis, pueden traspasar de madre a hijo/a durante el embarazo y/o el parto.

“¿Cómo se si Tengo un ETS?”

No es posible saber si tu pareja tiene un ETS por verlo/a directamente. La mayoría de gente que tiene un ETS no tiene síntomas. Algunas señales incluyen:

- Ulceras, bultos o ampollas cerca de la boca, los genitales o el ano
- Una sensación de ardor, quemazón o irritación al orinar
- Comezón, dolor, o un descargo inusual en al área genital
- (Para mujeres) dolor en la parte baja del vientre con o sin fiebre
- (Para mujeres) pérdida de sangre entre periodos

Si has tenido sexo sin un condón, sexo con más de una persona o sexo cuando se rompió un condón, debes pedir un examen médico. Tu doctor/a, clínica de planeación familiar o departamento de salud municipal te pueden hacer un examen. Si tu prueba es positiva, toma todos los medicamentos que te dan y regresa a que te vuelvan a probar. Puedes contraer un ETS más de una vez. Tu pareja y todas las personas con quien hayas tenido sexo deben de tomar los exámenes y ser tratado/as.

“¿Qué tal si contraigo SIDA?”

El SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es causado por el VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana), un virus que ataca el sistema inmune del cuerpo así que no puedes combatir muchas infecciones y cánceres. Hay tratamientos disponibles para ayudar a que la gente viva más tiempo y sea saludable. Estos tratamientos trabajan mejor cuando se encuentra el VIH temprano en la infección. Por eso, las pruebas son muy importantes. Puedes ser infectado/a con VIH durante sexo anal, oral, o vaginal o cuando compartes agujas de inyección por cualquier razón. El VIH puede pasar de madre a hijo/a durante el embarazo, el parto o la lactancia.

Las pruebas normalmente son gratis en tu departamento de salud municipal, disponibles en programas de SIDA, salas consultivas de doctores/as y clínicas. Tu pareja también debe tomar el examen para el VIH.

“¿Cómo me puedo proteger?”

No tener relaciones sexuales es la única manera de protegerte de los ETS/ITS 100%. Si eres sexualmente activa, practica el sexo seguro:

- Usa un condón de látex o poliuretano cada vez que tengas sexo.
- Esté preparado/a siempre carga contigo un condón.
- Tú y tu pareja se deben de probar para los ETS incluyendo VIH antes de que tengan sexo.
- Prueba de nuevo si cualquier de los dos han tenido sexo con otra persona.
- Aprende como hablar de métodos para protegerse contra los ETS antes de que empiecen su relación sexual.
- Aprenda la manera correcta de usar un condón.
- Recuerda que el alcohol y el uso de drogas puede perjudicar tu juicio en cuanto al sexo seguro. 95

Protegiendo tu fertilidad futura

El proteger tu fertilidad (tu habilidad de concebir y cargar un embarazo al termino) es importante. Una de cada seis parejas tiene un problema que lo hará muy difícil o imposible tener un embarazo con éxito. Si usted ha estado tratando de quedar embarazado/a por más de un año y no tiene éxito, consulte un médico por ayuda. Hay muchas razones por la infertilidad y conciernen al hombre tanto como a las mujeres. También es importante saber que puedes prevenir la mayoría de las cosas que dañaran tus chances de embarazarte. Estas son las cosas más comunes que en peligran la fertilidad.

- 1. Las enfermedades y infecciones transmitidas sexualmente** (ETS o ITS) son muy comunes en gente que son sexualmente activas, especialmente con varias parejas. Los condones son la única protección contra enfermedades transmitidas sexualmente. Si no se tratan, la clamidia y la gonorrea pueden avanzar al útero y las trompas de Falopio y causar Enfermedad Inflamatoria Pélvica (EIP). La EIP puede causar daño permanente que lleva a dolor pélvico, infertilidad y potencialmente un embarazo ectópico (embarazo tubárico o afuera del útero).
- 2. El fumar** se ha demostrado que puede afectar el huevo y también la esperma. La nicotina y el monóxido de carbón que se encuentra en el humo de tabaco están ligadas a problemas de salud y embarazo como los ciclos menstruales irregulares, embarazo ectópico (tubárico) y un riesgo más alto de partos de feto muerto.
- 3. Productos químicos peligrosos y radiación** Si trabajas con cualquier sustancia peligrosa eso puede afectar la fertilidad de mujeres y hombres. Pregúntale a tu empleador por la información de OSHA en cada químico con el que trabajas.
- 4. Medicamentos.** Hay un poco de medicamentos que pueden afectar la fertilidad, aunque normalmente no es permanente el efecto. Si estas considerando un embarazo en el futuro cercano pregúntale a tu medico sobre todos los medicamentos que estas tomando y cualquier riesgo a la infertilidad o embarazo que se conoce.
- 5. Antecedentes familiares de partos de feto muerto o infertilidad.** Si hay gente en tu familia o familia extendida que no se pudieron embarazar, han tenido varios partos de feto muerto, bebés prematuros o tempranos, bebés que han muerto o han tenido defectos congénitos debes de discutir esto con un doctor que se especializa en la infertilidad o con un consejero/a genético. (Para encontrar un consejero/a genético, anda a www.nsgc.org)
- 6. Endometriosis** es una enfermedad que causa dolor severo durante el periodo menstrual. Se cree que la causa de endometriosis es la presencia de las células de los tejidos del útero creciendo en los ovarios u otros órganos. Esto causa cicatrices severas en los otros órganos. Esto puede causar tejido cicatricial. La endometriosis puede ser tratada entonces hable con tu doctor/a o clínica.
- 7. Dietas o el Ejercicio en exceso** puede causar problemas con tus hormonas. Trastornos alimenticios o niveles bajos de grasa corporal pueden causar problemas de fertilidad a corto plazo en algunas mujeres.

Abortos previos o partos de feto muerto no causan infertilidad. Un aborto sin complicaciones no se ha encontrado a causar un problema con el volverse a embarazar. Uno o dos partos de feto muerto no necesariamente significan que vas a tener un problema en el futuro. Si has tenido tres partos de feto muerto o más deberías de consultar a un doctor que se especializa en la fertilidad.

“¿Qué puedo hacer?”

Toma nota de tus periodos por varios meses. ¿Cuánto dura tu ciclo? Cuenta desde el primer día de tu periodo hasta el próximo periodo. Si el ciclo es de 40 a 50 días de duración o menos de 20 días de duración, dile a tu médico. También toma nota de cualquier síntoma y pregúntale a tu familia de cualquier antecedente con estos problemas. Información de Ferre Instituto www.infertilityeducation.org (incluye videos sobre la infertilidad firmado con lenguaje de señas).

Problemas menstruales

¿Está causando problemas en tu vida tu periodo menstrual?

¿Has dejado de ir a la escuela, el trabajo, un evento atlético u otra actividad a causa de calambres menstruales? Cuando tienes tu periodo, tienes alguno de los siguientes: sangrado pesado o irregular, náusea, diarrea, constipación, problemas estomacales o dolor, ¿calambres menstruales malos? ¿Alguna vez tienes relaciones sexuales dolorosas?

Si contestaste que, es posible que puedes tener una enfermedad llamada ENDOMETRIOSIS (end-oh-me-tree-oh-sis). No es algo que contraes del sexo. Hay cosas que puedes hacer para mejorarte. Debes consultar a un/a doctor/a que se especialice en endometriosis y aprende más sobre ello. Algunas cosas que puedes hacer:

- » Ejercicio regular
- » Mejor alimentación
- » Tomar analgésicos destinados a aliviar el dolor menstrual
- » Anticonceptivos o terapia de hormonas
- » Cirugía
- » Habla con tu doctor de lo que te pasa y sobre que ayuda puede haber para ti.
Endometriosis Association, 1-800-992-3636, www.endometriosisassn.org

La sexualidad: Pensando sobre el sexo en tu vida

El sentirse sexual es parte de ser humano. Cada grupo o cultura tiene diferentes mensajes y reglas de cómo ser sexual. A veces aparece como que lo que nosotros sentimos y los que se nos dicen son muy diferentes. Tus sentimientos y experiencias de sexualidad pueden cambiar con el tiempo. Los investigadores están buscando maneras en que las mujeres jóvenes se vuelvan sexualmente saludables. Esto es lo que piensan:

La salud sexual es...

- Saber cómo te sientes—emocionalmente y en tu cuerpo.
- Aceptar que tus sentimientos están bien.
- Tomando opciones responsables y seguras en las relaciones.
- Tomar decisiones basadas en lo que quieres, y no ser apresurada a hacer lo que quieren los demás.

Ve también, SPARK (Sexualization Protest: Action, Resistance, Knowledge) www.sparkmovement.org. SPARK Movement es una organización activista intergeneracional alimentada por mujeres fuertes integrando un movimiento antirracista de justicia de género para poner fin a la violencia contra las mujeres y las niñas y promover la sana sexualidad, el auto empoderamiento y el bienestar de las niñas.

La sexualidad: Pensando sobre el sexo en tu vida

Algunas preguntas y posibles respuestas a considerar...

¿Cuál es la diferencia entre tener sentimientos sexuales y tomar acción en base a los sentimientos sexuales?

La mayoría de las personas tiene sentimientos sexuales, pero todos decidimos actuar en ellos diferentemente. Tú decides lo que está bien para ti. ¿Qué es importante para ti? Cuales la mejor manera de cuidarte a ti mismo/a?

¿Como puedes expresar tus sentimientos sexuales?

El bailar, tomar la mano, al besar, el tocarse a sí mismo/a (masturbación), y tener sexo con otra persona con respuestas a esta pregunta. ¿Con que te sientes cómodo/a?

¿Como puedes protegerte de un embarazo no deseado?

¿Puedes preguntar lo que necesitas para sentirte más seguro/a? Ve la sección sobre anticonceptivos. Aprende a hablar de estas cosas con tu pareja. Habla con tu doctor/a enfermero/a o clínica.

¿Como puedes protegerte de enfermedades incluyendo el VIH/SIDA?

El no tener relaciones sexuales, el usar condón, hablar con tu pareja de ello.

¿Como puedes cuidar de tu cuerpo?

Tener chequeos médicos anuales, incluyendo pruebas para enfermedad. Como comida buena. Duerma suficiente. ¿No fumes, tomes alcohol o drogas? ¿Qué haces ahora? ¿Qué más quieres hacer?

¿Donde puedes obtener información sobre el sexo, los anticonceptivos, pruebas de ETS/ITS?

Busca en las páginas del web bajo Control de natalidad, infecciones de transmisión sexual. Llama a tu Departamento de Salud del Condado o su clínica local de planificación familiar. Pregúntele a su maestro de salud en la escuela. Lee libros. Usa internet.

¿Con quien puedes hablar de los sentimientos sexuales?

Tus padres u otra familia. Tus amistades. Un consejero/a en la clínica. Un consejero/a escolar o enfermero/a.

¿Como puedes evitar tener parejas que te abusen o te empujen a hacer cosas con las que no estas cómodo/a?

Di no—no está bien. Acuerdas que si es sí; no es no. Dile a los demás lo que está pasando. Si usted siente que está siendo abusado/a, llame a La Línea Nacional de Violencia Domestica al 1-800-799-7233 para obtener ayuda.

¿Donde puedes conseguir ayuda médica e información si la necesitas?

Si aún no tienes un médico o una clínica, busca uno. Lee libros o panfletos de la escuela, el departamento de salud, la biblioteca. Utilice Internet para encontrar información médica precisa.

Ejercicio: Explorando tus sentimientos después

Si tienes un aborto, has hecho un plan de adopción para tu bebé o si ya tuviste a tu bebé y lo/a vas a criarlo/a probablemente tendrás sentimientos sobre ella. A la mejor sientes que has cambiado. Puedes tener emociones fuertes sobre los demás en tu vida, especialmente sobre tu pareja o tu familia. Te podrás sentir abrumada.

Cuando hay mucho cambio o estrés en tu vida, necesitas prestar atención a tus sentimientos. También necesitas apoyo de la gente a tu alrededor. Al apoyo significa que te van a preguntar cómo te estas sintiendo. Significa que te van a escuchar cuando quieres hablar. ¡No significa que pueden leer tu mente! A veces se nos hace difícil hablar de estas cosas, pero necesitamos pedir por lo que necesitamos. Pide ayuda. Habla de tus sentimientos.

Si estas teniendo emociones que están interrumpiendo tu vida (dificultad al dormir, comer, concentrarte o el llorar mucho), probablemente necesitas más ayuda. Si has dado a luz y te sientes deprimida también puedes hablar con tu doctor/a o tu partera. Si has hecho un plan de adopción y te estas sintiendo deprimida también puedes hablar con el/la consejero/a de adopción. Si has tenido un aborto, otro cuaderno de ejercicios te puede ayudar: *Abortion Resolution Workbook [Libro de trabajos sobre resolución después de un aborto]* ofrece más información y recursos. (www.pregnancyoptions.info) O llama a una línea directa, todas opciones 1-888-493-0092 o Faith Aloud 1-888-717-5010. Solo para después de un aborto: Connect & Breathe 1-866-647-1764 o línea de texto de EXHALE al 617-749-2948.

La decisión de traer una vida al mundo nos da una oportunidad de ver a nuestras propias vidas. Acuerda que todas las decisiones sobre el embarazo toman algo de sacrificio.

¿Cómo puedes hacer que el sacrificio valga la pena?

¿Cuáles son tus metas en la vida? (Por ejemplo: terminar la escuela, conseguir un trabajo, proveer por tus hijos/as, pasar más tiempo con ellos/as, etc.)

¿Que debe pasar para alcanzar tu meta? _____

Cualidades de que te gustan en ti misma: _____

Cosas que quieres cambiar: _____

¿Que perdida has sufrido? _____

¿Qué has ganado? (¿Que son los regalos de este proceso de tomar de decisión? _____

¿Qué clase de vida vas a crear para ti mismo ahora? _____



Recursos de aborto

Lineas de hablar

All-Options Talkline [Todo-opciones línea de hablar]

esta atendida por consejeros de pares capacitados que proporcionan apoyo sin juzgo a las personas que llaman para discutir todas las experiencias de embarazo incluyendo la crianza, el aborto, la adopción, el aborto espontaneo y la infertilidad. Las llamadas de sus seres queridos también son bienvenidas. Inglés y Español. 1-888-493-0092, www.all-options.org

Exhale Pro-Voice After Abortion Support Textline

[Exhalar pro-voz después del aborto para apoyo línea de texto] Específicamente para personas que buscan apoyo incondicional y el espacio para procesar después de sus abortos. 617-749-2948, www.exhaleprovoice.org/after-abortion-support/

Faith Aloud [Fe en voz alta] quiere que todas las mujeres se sienten apoyo y confianza en su decisión sobre su embarazo y ofrece apoyo espiritual, recursos y consejos por clérigos capacitados. 1-888-717-5010, www.faithaloud.org

NAF Hotline Fund [Fondo de línea directa de NAF] es un recurso gratuito y anónimo para el apoyo a la financiación del aborto e información imparcial sobre el aborto. Disponible en varios idiomas. 1-877-722-9100, www.prochoice.org

NAF Hotline Referral Line [Línea de referencia de la línea directa de NAF] te conectara con un miembro del personal que puede dirigirlo a proveedores de aborto de calidad en su área. Eso no es una línea de financiación. Disponible en varios idiomas. 1-877-257-0012, www.prochoice.org

Paginas de Web de Informacion

Abortion Care Network [Red de cuidado del aborto] te deja buscar una red de clínicas independientes para encontrar un proveedor de atención del aborto o una clínica cerca de usted. www.abortioncarenetwork.org

National Abortion Federation [Federación nacional de aborto] ofrece recursos para ayudar a mujeres navegar por sus opciones, una mapa de proveedores de aborto seguro en los Estados Unidos y un fondo nacional que te puede asistir con el costo del procedimiento de aborto. www.prochoice.org

National Network of Abortion Funds [Red nacional de fondos para el aborto] presenta una lista por estado para fondos locales que te podrá ayudar con el costo del aborto. www.abortionfunds.org

Paginas de web de narracion

2 Plus Abortions [2 o mas abortos] ayuda crear conciencia sobre la experiencia común de personas que tienen mas que un aborto. Ofrece una comunidad de compasión y amor con mensajes afirmando para aquellos que desean compartir su historia sobre vario abortos. www.2plusabotions.com

Shout Your Abortion [Grita su aborto] es una red descentralizada de individuos hablando sobre el aborto en nuestros propios términos y crean espacio para que otros hagan lo mismo. Se puede leer las historias en la página de web. www.shoutyourabortion.com

We Testify [Nuestro testigo] Nuestro testigo es un programa del National Network of Abortion Funds [Red Nacional de Fondos para Abortos], está dedicado a incrementar el espectro de historias sobre el aborto en lugares públicos y cambiar la forma en que los medios de comunicación entienden el contexto y la complejidad de acceder a la atención del aborto. www.wetestify.org

Folletos

Abortion Conversation Project [Proyecto conversación sobre el aborto] ofrece varios folletos en inglés y español para mujeres decidiendo aborto y aquellos que los apoyan.

Abortion Resolution Workbook [Resolución emocional y espiritual después del aborto] es un libro de trabajos para apoyar y guiar por sentimientos sin resolver que pueden experimentar después del aborto. www.pregnancyoptions.info

Recursos de Adopción

Lineas de Hablar

All Options Talkline [Todas opciones línea de hablar] ofrece apoyo gratuito, confidencial, no juicio e incondicional si usted está tratando de hacer una decisión sobre un embarazo actual, necesita apoyo en torno a la fertilidad, el embarazo o la crianza, o quiere hablar sobre una experiencia (pasado o presente) con aborto, adopción o pérdida del embarazo. Disponible en inglés y español. 1-888-493-0092, www.all-options.org

Choice Network [Red de elección] es una agencia proelección, sin fines de lucro con licencia, que apoya a quienes tomen una decisión de embarazo y, si la elección es adopción, les ayuda para hacer un plan que los ponga en el centro. 1-866-989-1466, www.choicenetorkadoption.com

Friends in Adoption [Amigos en adopción] es una agencia proelección, sin fines de lucro con licencia, apoyando a personas haciendo la decisión sobre el embarazo con información precisa y sin juicio. Independientemente de su decisión, FIA [Amigos en Adopción] ofrece amabilidad y respeto y te da apoyo mientras considera tus opciones. 1-800-982-3678, www.friendsinadoption.org

Recursos Para Padres

Lineas de Hablar

All-Options Talkline [Todo-opciones línea de hablar] esta atendida por consejeros de pares capacitados que proporcionan apoyo sin juicio a las personas que llaman para discutir todas las experiencias de embarazo incluyendo la crianza, el aborto, la adopción, el aborto espontáneo y la infertilidad. Las llamadas de sus seres queridos también son bienvenidas. Inglés y español. 1-888-493-0092

Sitios Web Informativos

Aha Parenting [Aha paternidad] está lleno con consejos y preguntas frecuentes para los padres que crían niños por etapas, desde recién nacidos hasta adolescentes. www.ahaparenting.com

Childbirth.org [Parto] es un gran recurso para aprender sobre el parto y la cuida de los niños, información sobre el embarazo, la depresión posparto, cuidado de los bebés y más. www.childbirth.org

Mother to Baby [Mamá a bebé] describe información sobre los riesgos de salud y la exposición a medicamentos y productos químicos durante el embarazo y la lactancia. www.mothersbaby.org

Control de natalidad y información sobre salud sexual

Birth Control Comparison Chart [La tabla de comparación de anticonceptivos] ofrece comparaciones a todos los métodos anticonceptivos Creador por Cedar River Clinics www.birth-control-comparison.info

The National Herpes Hotline [La línea directa nacional del herpes] 919-361-8488 lunes a viernes 9am a 7pm y **National AIDS Hotline [Línea nacional de SIDA]** 1-800-CDC-INFO son lugares gratuitos, anónimos y confidenciales a los que puede ir a preguntar a los expertos sobre la prevención, los síntomas y el tratamiento de las ETS.

National STD Hotline [Línea nacional de ETS] 1-800-227-8922 Gratis y confidencial.

Sex Etc. [Sexo etc.] ofrece educación comprensiva de sexo y discusión para y por la gente jóvenes, incluyendo preguntas sobre sexo, sexualidad, orientación sexual, relaciones, embarazos, ETSs y control de natalidad. www.sexetc.org

Recursos de Salud Mental

Crisis Text Line [Línea de texto para crisis] es gratis 24/7, mensajes de texto confidencial para personas en crisis. Manda mensaje de texto 'HOME' a 741741. www.crisistextline.org

National Suicide Prevention Lifeline [Línea nacional de prevención del suicidio] está disponible 24 horas al día. Si estas experimentando una crisis de salud mental y estas considerando suicidarse, puede llamar al 1-800-273-8255 para obtener apoyo inmediato y capacitado.

Self-Care Day [Dia de auto-afición] es una página de web con recomendaciones y guías para el auto teme individualizado y eficaz. www.selfcareday.com

Gratitud

A todos ustedes, que han experimentado incertidumbre durante el embarazo, por su valor y sabiduría. Gracias por mostrarnos el camino.

Créditos

Gracias a lo siguiente por su ayuda y consejo.

Esta versión del libro de trabajo

Gracias a un donante anónimo.

Margaret R. Johnston, Editora
Southern Tier Women's Health Services

Mercedes Sanchez, Editora
y Meagan Douglas
Cedar River Clinics

Heather Ault, Diseño gráfico
www.heatherault.org

Agradecemos los comentarios
de los siguientes revisores:

Karen Thurston
www.2+abortions.com

Jennifer Katz, PhD
SUNY Geneseo, Connect & Breathe

Parker Dockray
All Options Talk-line

Leah Chamberlain

Molly Rampe
Choice Network Adoptions

Apoyo adicional de los
Southern Tier Women's Health Services
y Cedar River Clinics.

Libro de trabajo original

Sharon Foster Aaron, CSW
Sección de adopción

Anne Baker, Hope Clinic
Secciones de padres/pareja, adaptado

Jennifer Bensen
Budismo," Sección de religión

Luba Djurdjinovic, MS, Consejera genética
Etapas del embarazo, ¿Qué puede dañar su
embarazo y la toma de decisiones?

Beth Goldstein
"Una visión pagana", sección de religión

Margaret R. Johnston, Editora

Jennifer Marshall
Ayuda con cuidando de ti mismo/a

Terry Sallas Merritt, Edición

Mark Roth, Pregnancy Risk Network
¿Qué puede apelar el embarazo?

Charlotte Taft/Shelley Oram, Imagine Consulting
Sección de el aborto, Sueños de día guiado

Ava Torre-Bueno, CSW
"Islam" Sección de religión

Pamela Wilson
Ayuda con la paternidad, el adaptado y
toma de decisiones secciones

Cara Kangas, Crítica

Notas y reflexiones

Notas y reflexiones

Notas y reflexiones

**Esta guía es distribuida por Cedar River Clinics
y también se puede encontrar en el sitio web
www.pregnancyoptions.info**

Derechos de autor 1998. Revisado en 1999, 2002, 2006, 2009, 2015 por Margaret R. Johnston
y en 2020 por Cedar River Clinics.

Distribuido por Cedar River Clinics
263 Rainier Avenue S, Suite 200
Renton, WA 98057
1-800-572-4223
www.cedarriverclinics.org
friends@cedarriverclinics.org

www.pregnancyoptions.info
Los enlaces al sitio web se pueden hacer libremente.

Algunas partes de este libro de trabajos se pueden copiar para uso individual, pero no se pueden vender
ni reproducir en cantidad sin permiso por escrito.