

*¿Tiene dudas
respecto a su
embarazo?*

Una guía para tomar la
mejor decisión para usted



NATIONAL
ABORTION
FEDERATION

¿Qué debo hacer?



Hemos preparado este folleto para las muchas mujeres, adolescentes y adultas, que quedan embarazadas y se les hace difícil tomar decisiones respecto a qué hacer.

Las ideas incluidas en este folleto se basan en nuestra experiencia en la orientación de miles de mujeres. Este folleto, al igual que la orientación, no busca alentarla a que usted tome una decisión en particular. Por el contrario, ofrece ideas que han sido útiles a otras mujeres al enfrentarse a tomar la mejor decisión para ellas.

Cada persona que lee esto se enfrenta a una situación que es especial y particular para ella. Sin embargo, hemos encontrado que muchas mujeres tienen algunas cosas en común con otras que se enfrentan a los mismos dilemas. Confiamos en que estas ideas le sean útiles para esclarecer sus propios pensamientos y emociones.

Lo primero: ¿está embarazada?

Si usted piensa que está embarazada, el primer paso es hacerse una prueba de embarazo. Si utiliza una prueba casera, debe confirmar el embarazo con un examen médico, realizado por un proveedor de atención médica.

Si descubre que no está embarazada — y si usted realmente no quiere quedar embarazada en este momento — podría ser una buena oportunidad para comenzar a utilizar un método confiable de control de la natalidad.

Si está embarazada, tiene tres opciones principales:

Opción A: ir adelante con el embarazo y ser madre.

Opción B: ir adelante con el embarazo y hacer arreglos de una familia sustituta temporal o de una adopción, ya sea dentro de su propia familia o a través de una agencia.

Opción C: terminar el embarazo ahora mediante un aborto.

El resto del folleto incluye preguntas útiles para que usted esclarezca

- Sus emociones respecto a estar embarazada;
- Sus planes y sueños para el futuro cercano; y
- Sus pensamientos, valores o creencias respecto a cada una de las opciones.

Este guía también aporta ideas acerca de

- Lugares y personas de las que puede recibir más información y ayuda; y
- Cómo elegir entre las opciones que tiene a su disposición.

¿Qué piensa acerca de estar embarazada?

Tal vez usted planificó quedar embarazada porque quería tener un bebé, y eso sigue siendo lo que usted desea en este momento. Si es el caso, usted probablemente decidirá por la opción A — ir adelante con el embarazo y ser madre. Si ir adelante con el embarazo y convertirse en madre ya no es lo que quiere, o si desde un principio no tenía la intención de quedar embarazada, puede comenzar a examinar más sobre lo que piensa acerca de estar embarazada. Los embarazos no deseados pueden hacer que afloren muchos sentimientos distintos. De hecho, la mayoría de las mujeres descubren que sus sentimientos están en conflicto.

Usted podría estar:

- Preocupada respecto a poder atender correctamente a un bebé;
- Temerosa de tener que sacrificar otras cosas que sean importantes para usted; o bien
- Preocupada por la reacción de otras personas.

Usted también podría estar:

- Feliz de saber que puede quedar embarazada;
- Contenta de tener la oportunidad de tener un bebé; o bien
- Emocionada por un suceso nuevo y único en su vida.

En los renglones a continuación, escriba las distintas emociones que siente ahora mismo respecto a su embarazo. (Cuando las haya escrito todas, vaya a la sección siguiente. Si posteriormente descubre otras emociones, puede agregarlas a la lista).

¿Cuáles son sus planes y sueños?

A continuación, hay unas buenas preguntas que puede hacerse respecto a su vida, en este momento y respecto a su futuro:

¿Cuáles son las dos o tres cosas de mi vida que más me importan hoy en día?

¿Cuáles son las dos o tres cosas que ansío tener o lograr en los próximos cinco o diez años?

Para poder tener o lograr dichas cosas,

¿Como me ayudaría ser madre?

¿Como me ayudaría la familia sustituta temporal o la adopción?

¿Cómo me ayudaría hacerme un aborto?

¿Qué perdería o tendría que sacrificar ahora:

¿Si llego a ser madre?

¿Si hago arreglos de una familia sustituta temporal o de una adopción?

¿Si me hago un aborto?

¿Qué perdería o tendría que sacrificar en los próximos cinco o diez años:

¿Si llego a ser madre?

¿Si hago arreglos de una familia sustituta temporal o de una adopción?

¿Si me hago un aborto?

¿Cuánto dinero tendría que gastar:

¿Si llego a ser madre?

¿Si hago arreglos de una familia sustituta temporal o de una adopción?

¿Si me hago un aborto?

¿Cómo reaccionarían otras personas importantes para mí (como mi pareja, padres, amigos):

¿Si llego a ser madre?

¿Si hago arreglos de una familia sustituta temporal o de una adopción?

¿Si me hago un aborto?

¿Cuáles son sus valores? ¿En qué cree?

Hasta este punto usted ha explorado los posibles efectos de las distintas decisiones sobre sus planes y sueños. Ahora explore sus pensamientos, valores y creencias respecto a su situación, y las diferentes opciones.

A continuación algunas afirmaciones que las personas hacen con frecuencia. Marque las que corresponden a usted misma, y escriba otros pensamientos que tenga.

Opción A Convertirse en madre

- Me siento preparada para afrontar las tareas de ser madre.
- Algunas personas han dicho que me ayudarán.
- Quiero un hijo más que cualquier otra cosa.
- Mi pareja y yo queremos tener un bebé.
- Pienso que soy demasiado joven (o demasiado vieja) para tener un bebé.
- No creo que pueda afrontar esto yo sola.
- No tengo el dinero necesario para criar adecuadamente a un hijo.
- Tener un hijo ahora evitaría que yo tenga la vida que deseo para mí.
- Tener un hijo causará problemas a los demás hijos que ya tengo.

Otras:

Opción B hacer arreglos de una familia sustituta temporal o de una adopción

- Podría ir adelante con el embarazo y dar a luz, y hacer arreglos para que el bebé viva temporalmente con un familiar o con una familia sustituta hasta que yo esté preparada para cuidar de un niño.
- Podría ir adelante con el embarazo y dar a luz, sin tener que criarlo.
- Podría contribuir a que el niño tenga padres que lo deseen y que puedan cuidar de él.
- Podría posponer ser madre hasta más adelante en mi vida, cuando me sienta preparada.
- Me gusta la idea de darle a otros el bebé que ellos no pueden concebir.
- Mi familia preferiría que el bebé se quedara en la familia y no que sea criado por extraños.
- Pienso que no podría entregar al bebé después de nueve meses de embarazo y de dar a luz.
- No me gustaría vivir con la idea que otra persona se ocupe de mi bebé.
- Me preocuparía si el bebé está siendo bien tratado o no.

Otras:

Opción C terminar el embarazo con un aborto

- Me gustaría posponer ser madre hasta que sea capaz de sostener a un niño (tener más edad, finalizar mi educación, tener mayor estabilidad económica, estar en una relación estable).
- No quiero ser una madre soltera.
- Mi pareja no quiere tener un bebé, y tengo que tomar en cuenta sus emociones.
- Un aborto es una manera segura y sensata de dar fin a un embarazo no deseado.
- Mis creencias religiosas se oponen al aborto.
- Temo no poder quedar embarazada de nuevo.
- Mi familia (u otra persona que es importante para mí) se opone al aborto.
- No tengo ahora el dinero suficiente para hacerme un aborto

Otras:



Resumen de sus sentimientos

Si usted — como tantas mujeres — tiene sentimientos en conflicto acerca de estar embarazada y de las opciones que tiene a su disposición, tomar una decisión puede causar miedo y ser difícil. Al tomar la decisión, es útil conocer sus sentimientos, identificarlos por su nombre, y explorarlos. Para sacar a la luz sus sentimientos de hoy, puede finalizar estas frases.

La idea de ser madre me hace sentir _____
debido a _____

La idea de hacer arreglos de una familia sustituta temporal o de una adopción me hace sentir _____
debido a _____

La idea de hacerme un aborto me hace sentir _____
debido a _____

Ahora que ha explorado sus opciones y esclarecido sus sentimientos y valores acerca de dichas opciones, puede que ya esté lista para tomar una decisión. Dado que probablemente tenga emociones en conflicto respecto a todas las opciones, podría descubrir que sin importar la decisión que tome, dicha decisión no se sienta como la decisión “perfecta”. Es natural seguir teniendo emociones en conflicto. Pregúntese a usted misma, “¿puedo manejar dichas emociones?”

Si su respuesta es “sí”, ya está lista para actuar en función de su decisión. Si no ha podido tomar una decisión, puede que necesite más información acerca de sus opciones o hablar con alguien de confianza, no para que decida por usted, sino para que le ayude a decidir qué es lo que usted piensa que puede ser lo mejor para usted.

Dicha persona puede ser:

- Sus padres (uno o ambos) u otro miembro de la familia;
- Un maestro o un consejero religioso;
- Un amigo cercano o pareja, que la quiera; o bien
- Un consejero de un servicio social o de una agencia de planificación familiar, como Planned Parenthood.

Las preguntas incluidas en este folleto podrían ser útiles para que usted y esa persona intercambien opiniones acerca de sus opciones. Aún sin saber nosotros qué tan avanzado está su embarazo, debemos hacer énfasis en la importancia de tomar la decisión pronto en el corto plazo. Si decide ir adelante con el embarazo, es importante comenzar la atención prenatal bien temprano a fin de proteger su salud y la de su bebé si se decide por un aborto, mientras más pronto lo haga menos será el riesgo.

Nadie puede predecir el futuro. Nadie puede tener la seguridad de cuáles serán las consecuencias de la opción que elija, sin importar cuál sea. Lo que usted sí puede hacer, no obstante, es evaluar cuidadosamente sus planes, sus valores y sus sentimientos, y luego tomar la mejor decisión que pueda en este momento.

¿Necesita más información?

Podría haber algunas cosas que deba descubrir y conocer antes de tomar una decisión. Si es el caso, puede obtener más información acerca de cada una de sus opciones en lugares como los indicados a continuación. Puede llamar y hacer preguntas, o pedirles que le envíen información.

- Las agencias de adopción y las clínicas de aborto de su zona geográfica se encuentran en las páginas amarillas de su guía telefónica. (Si entra en contacto con una agencia que le dice que los abortos son riesgosos e inmorales, eso es una pista de que no están interesados en ayudarle a tomar su propia decisión; llame a la línea de ayuda de la Federación Nacional del Aborto al teléfono 800-772-9100 para el nombre de agencias que sean reconocidas por suministrar información y asistencia precisa, sin juicios morales ni religiosos).
- Los departamentos de servicios sociales de su estado, provincia o municipio, las clínicas de planificación familiar y muchos médicos cuentan con información acerca de adopciones, cuidado prenatal, partos y el oficio de ser madre y padre. De nuevo, es importante recordar que si usted todavía está por decidir qué opción es la mejor para usted, no toda la información que reciba de los distintos recursos tendrá la misma validez e imparcialidad.
- La línea de ayuda confidencial gratuita de la Federación Nacional del Aborto (800-772-9100) puede darle información objetiva acerca de los embarazos y los abortos, y puede referirla a profesionales médicos calificados en su zona geográfica. También puede visitar el sitio web de la NAF en <http://www.prochoice.org>.

Nota:

Si usted es una adolescente que está pensando en un aborto, algunos estados establecen que puede tomar esa decisión por sí misma, pero otros requieren que los adolescentes involucren a uno de sus padres o a un miembro cercano de su familia.

Si usted tiene preguntas acerca de las leyes de su estado, llame a la línea de ayuda gratuita de la Federación Nacional del Aborto al teléfono 800-772-9100.



