



# Como Superarse Saludablemente Después de un Aborto

Muchas mujeres se preguntan como se van a sentir emocionalmente después de un aborto. Algunas mujeres ya están teniendo dificultad decidiendo que hacer o están teniendo sentimientos intensos sobre el aborto. Otras han tenido problemas previos al sobrellevar el estrés y no están seguras de como van a superar un aborto. Muchas mujeres han escuchado historias sobre otras mujeres que tuvieron problemas después de un aborto y se preguntan si eso les pasará a ellas. Aquí le ofrecemos información que le ayudará a sobreponerse después de un aborto.

## ¿Qué está sucediendo en su vida?

Si usted está teniendo sentimientos intensos sobre su situación, puede ser que esos sentimientos no se vayan automáticamente después del aborto. La mayoría de las mujeres se sentirán aliviadas porque ya no están embarazadas. Sin embargo, otros asuntos como desacuerdos con su pareja o sus padres, sentimientos de tristeza, enojo, culpabilidad o vergüenza, creencias religiosas en contra del aborto, o problemas previos de depresión o ansiedad; podrían continuar después del aborto. Usted querrá analizar su situación completamente, incluyendo sus problemas actuales, cualquier dificultad para manejar el estrés, y sus creencias religiosas o espirituales. Un embarazo inesperado – y el tener que decidir si continuar o no el embarazo – es un dilema que puede revelar mucho sobre su vida, teniendo en cuenta sus sueños y esperanzas, sus relaciones, y sus creencias. Lo mejor que puede hacer es usar lo que ha aprendido durante toda esta experiencia para mejorar su vida.

## ¿Con quién puede hablar?

El apoyo es el factor más importante que le ayudará a superar esta experiencia. El apoyo conlleva que le escuchen sin juzgar, y que le reafirmen que usted es una buena persona tomando la mejor decisión para su vida en este determinado momento. Esperemos que se sienta cómoda confiándole a las personas que le apoyan sus sentimientos, sus preocupaciones, y el tipo de ayuda que ellos pueden darle. Si no tiene personas de confianza con quien usted se sienta cómoda hablando, comuníquese con su clínica local o con el clero en su comunidad sobre servicios de consejería disponibles, o llame a una de las líneas de ayuda sugeridas al final de la página.

## ¿Fue una decisión difícil para usted?

Aunque otros serán afectados por su decisión sobre el embarazo, la decisión debe ser principalmente basada en lo que usted quiere y siente que sea mejor para su vida. Ciertamente, si su pareja o uno o ambos padres tienen fuertes opiniones sobre su decisión, eso le afectará a usted. Pero, si usted deja que otra persona tome la decisión o se siente presionada en hacerla, esto le traerá muchas dificultades en el futuro, sin importar lo que usted decida hacer. Además, algunas mujeres tienen problemas tomando decisiones aun en asuntos pequeños, y otras sienten que siempre tienen que ser “perfectas”. Si se le hace difícil aceptar que los métodos de control de natalidad fallan o que todos nos equivocamos de vez en cuando, puede ser necesario recibir ayuda adicional para superar la decisión de terminar el embarazo.

---

**Línea de ayuda: “Exhale” 1-866-439-4253 después de un aborto**

**\* Esta guía, Superándose Saludablemente Después de un Aborto, no intenta remplazar el consejo de su doctor o consejero. Si usted está teniendo problemas emocionales o psicológicos que son severos, por favor busque ayuda profesional.**

## Comprendiendo sus sentimientos:

Su decisión sobre el embarazo es importante, y es normal tener diferentes sentimientos sobre el asunto. Por ejemplo, puede sentirse:

- Enojada con si misma por haber quedado embarazada, o enojada con alguien que le ha decepcionado
- Frustrada porque su método de control de natalidad no funcionó
- Triste porque esto pasó, un sentimiento de pérdida sobre el embarazo o por una relación perdida, o incluso la pérdida de su propia “inocencia” o la forma en que usted se ve a si misma.
- Avergonzada sobre el sexo, su relación, el embarazo, o el aborto.
- Culpable por ponerse a usted misma primero, antes que las otras personas
- Sorprendida de que esto le pasó a usted
- Temerosa de lo que pasará o de lo que otras personas pensarán de usted
- Aliviada o hasta contenta porque usted ha decidido por si misma lo que es mejor para su vida.

Es probable que usted tenga diferentes sentimientos y le puede ayudar mucho analizarlos cuidadosamente, escribir sobre estos sentimientos y hablar con alguien de confianza.

## ¿Qué puede hacer usted para sentirse mejor?

Las mujeres no toman decisiones sobre el embarazo ligeramente porque saben cuanta responsabilidad requiere criar un niño. Así que siéntase orgullosa por haber hecho lo mejor que pudo y trate de no juzgarse. Recuerde, usted es una buena persona que está tomando la mejor decisión para su vida en estos momentos. Es importante darle significado a esta experiencia. Quizás esto signifique que usted tenga que entender lo que ha perdido y lo que ha ganado. ¿Qué ha ganado en sabiduría con esta experiencia en su vida? Para muchas mujeres, el sacrificio de terminar un embarazo les hace más factible realizar sus metas y también les hace más compasivas con otros.

Superar sus sentimientos puede tomar tiempo y no hay forma correcta o incorrecta para hacerlo. Tome tiempo para analizar su experiencia y su significado. Sin embargo, si usted siente que lo está pensando demasiado y no llega a una conclusión, hable con un consejero o un amigo de confianza para ayudarle a seguir adelante. Cualquier preocupación religiosa o espiritual que usted tenga merece su atención. ¿Son disponibles en su fe el perdón y la compasión? ¿Hay alguien con quien puede hablar sobre asuntos espirituales? ¿Le puede ofrecer consuelo su religión? ¿Puede encontrar usted la manera de expresar todo esto para que tenga sentido? Para sugerencias sobre como otras mujeres han manejado esta experiencia vea la información sugerida al final de la página.

## Compartiendo Sus Experiencias

El hecho de poder hablar sobre su decisión y experiencia con el aborto puede mejorar su salud emocional. Más de 1/3 de todas las mujeres van a tener un aborto en sus vidas. Si ellas pudieran hablar sobre el tema más abiertamente, usted podría beneficiarse de sus historias, al igual como otras podrían beneficiarse de la suya. Usted sabe lo que es mejor para su vida y merece el apoyo de los demás durante este tiempo.

*Para más sugerencias sobre la salud emocional después de un aborto, visite las páginas:*

*[www.pregnancyoptions.info](http://www.pregnancyoptions.info), [www.abortiocarenetwork.org](http://www.abortiocarenetwork.org), [www.abortionconversation.com](http://www.abortionconversation.com), o [www.yourbackline.org](http://www.yourbackline.org).*

*Para ayuda con preocupaciones religiosas, [www.rcrc.org](http://www.rcrc.org), [www.cath4choice.org](http://www.cath4choice.org) o [www.faithaloud.org](http://www.faithaloud.org).*

---

**Gracias a Falls Church Healthcare Center, Rita Guevara, y Vanessa Arenas por la traducción.**

