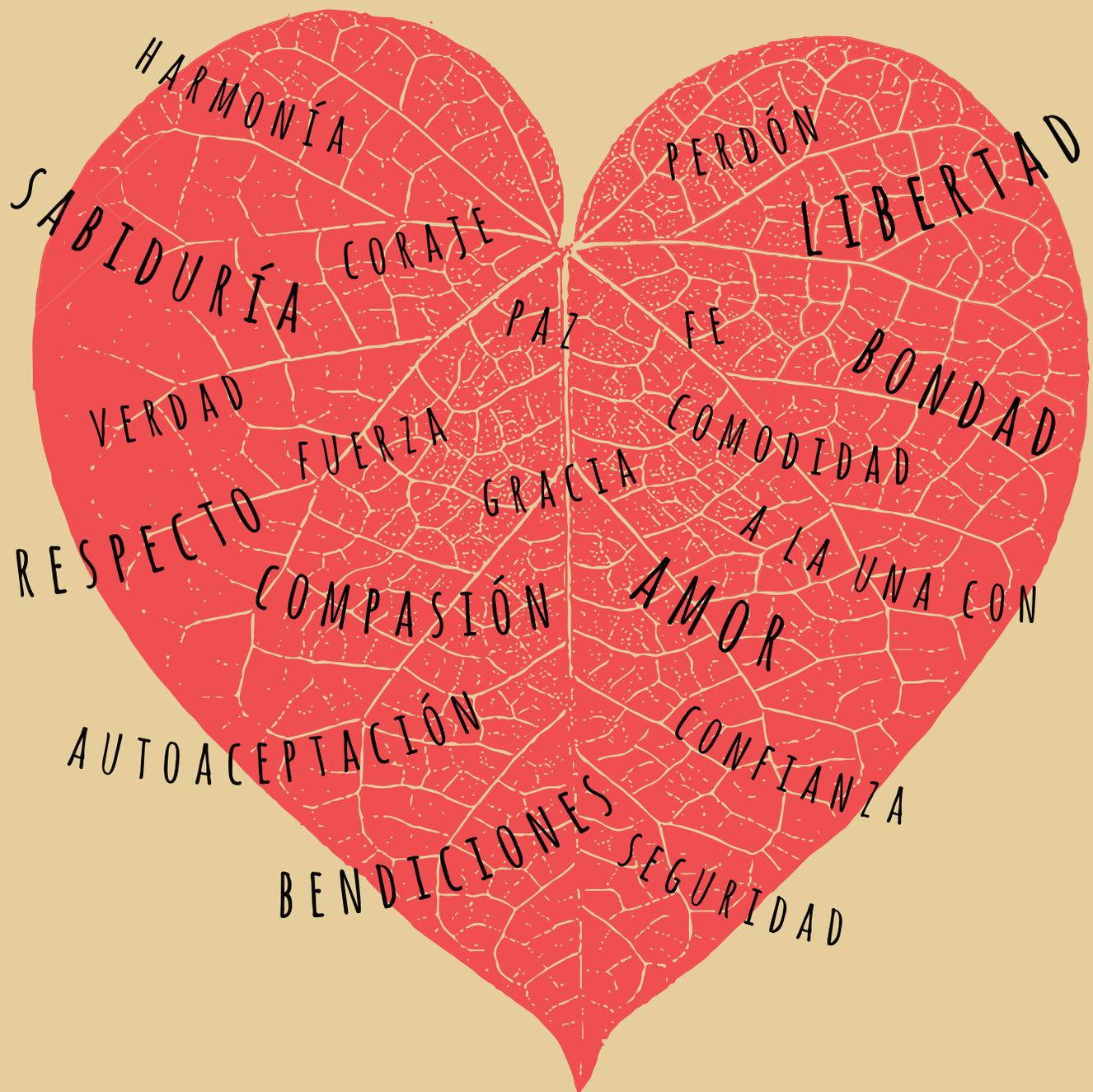


Libro de trabajos sobre resolución después de un aborto

Una guía para aquellos que buscan una resolución
emocional y espiritual



Querido lector,

Si estas pasando un tiempo difícil después de una experiencia de aborto, hay ayuda para usted. Este libro de trabajos te puede guiar por algunos pasos básicas para ayudarte sentir mejor emocionalmente y espiritualmente. Te puede dar sugerencias sobre más ayuda. También puede resultar útil si busacas más resolución sobre una experiencia de aborto.

A lo mejor ahora te sientes “mal”—sobre usted, sobre otros, sobre tu decisión. Es completamente normal tener estos sentimientos, hasta sentimientos opuestos como tristeza y aliviado/a al mismo tiempo. Esta guía te ayudara darse cuenta de tus sentimientos, entender la situación compleja en que estés, y buscar maneras nuevas a realizar tu experiencia. Aunque puede ser difícil a creer ahora, vas a poder regresar a tu vida normal, y actualmente aprender más sobre usted mismo y a la misma vez, desarrollar habilidades para enfrentar la vida.

Podrá ser difícil pedir ayudar, pero puede ser exactamente lo que necesitas para sentirse mejor. Hay muchos ejercicios que tengas que hacer por ti mismo, pero podrás llegar al punto que necesitas decirles a otros como te sentís y que necesitas. Lo importante es EMPEZAR el proceso y tomar un paso a la vez.

Mejorarse lleva tiempo. No hay ningún “calendario” de mejorarse—todos somos destinos. No te apures o esperes que te vas a sentir mejor enseguida. Toma su tiempo a completar cada paso y piensa lo bien. Sea amable contigo. Eres una persona buena en una situación difícil con poco ayuda, vas a lograr. ¡Tienes todo lo que necesitas!

Una palabra sobre lenguaje: queremos ser lo más inclusivo posible para cualquier persona involucrado/a sobre esta experiencia de aborto. A veces usamos palabras como “mujer, personas y/o personas embarazado/a,” porque reconocamos y no todos que estén embarazado/a se identifican como mujer. En vez de identificar como “el/ella” podrás ver “ellos/ellas.” Se puede ver un poco incomodo al principio, pero incluye a todos que ha tenido un embarazo o experiencia de aborto.

¡Gracias y buena suerte!

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

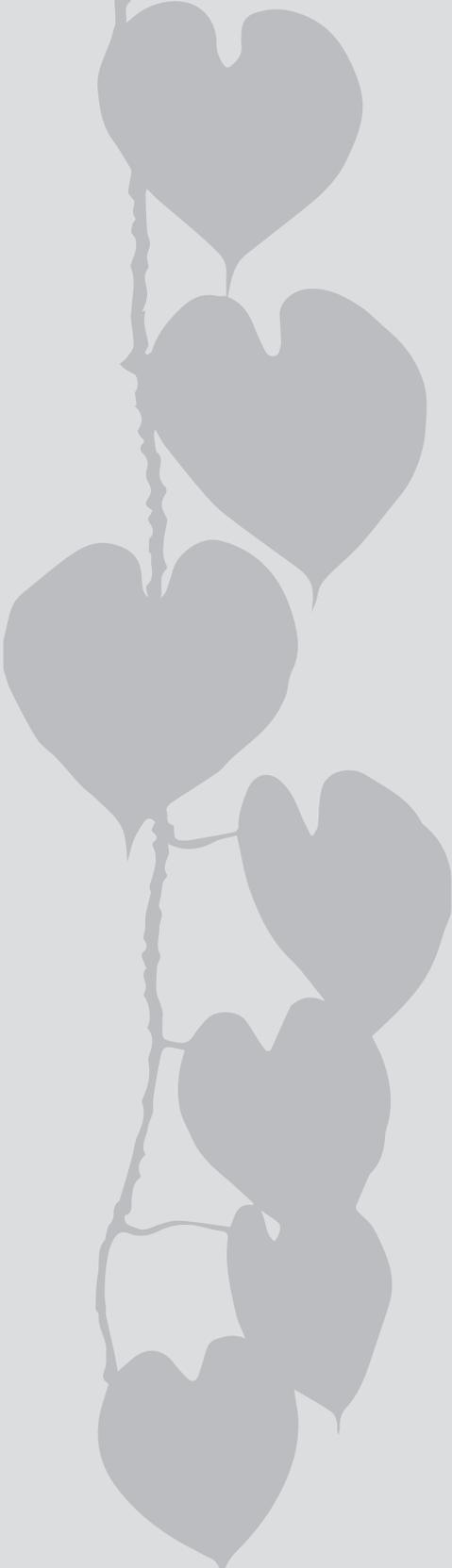
Mercedes Sanchez
Cedar River Clinics

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



Tabla de contenido

Sección 1	Introducción: Como usar esta guía	1
Sección 2	La salud emocional después de un aborto	5
Sección 3	Señas que muestra que se necesita ayuda	9
Sección 4	Sintiendo tus sentimientos	13
Sección 5	Los factores en tu situación	19
Sección 6	¿Que te está diciendo el mundo de usted?	27
Sección 7	Haciendo mensajes positivos sobre usted	37
Sección 8	Revisión de mis mensajes nuevas a mi	41
Sección 9	¿Como se ve la resolución?	45
Sección 10	Haciendo progreso	49
Sección 11	Ideas ayudantes sobre mejorándose y ejercicios	53
Apéndice A	Como es hablar con un consejero/a	62
Apéndice B	Rituales formales de religiones y tradiciones	64
Apéndice C	Nota a “compañeros de curación”	77
Apéndice D	Nota a consejeros	78
Apéndice E	Nota al clero	79
Apéndice F	Recursos	80
Créditos		83
Notas y reflexiones		84



Como usar esta guía

A menudo decimos que la decisión de poner fin a un embarazo es compleja.

¿Qué queremos decir con “complejo”? Queremos decir que hay muchos factores para considerar, hay muchos sentimientos, y que podrá afectar a otras personas. ¡Esto es mucho para pensar!

A veces no lleva mucho para saber qué es lo correcto para nuestra vida. A veces es un proceso más largo y una decisión doloroso. Si sientes que te necesitas sanar emocional o espiritualmente después de un aborto, tenemos que separar todos los factores que componen la complejidad de la propia decisión. Piénsalo como estas pelando las capas de una cebolla—cada capa revela otra. Al último, vas a aprender más de usted y tu vida.

Es común necesitar ayuda de pensar por estas situaciones de vida complejos. Esta guía te puede ayudar empezar. Puede ser que necesites alguien con quien hablar—un consejero/a entrenado, miembro del clero de confianza, amigo/a cercano, un familiar, o tu pareja. También hay muchos recursos en la web, líneas de hablar, y libros que te puedan ser útil en su busca por curación.

La curación requiere trabajo. Primero tienes que desear curarse. Ahora, te podrás sentir ‘atascado’ y no querer moverse adelante con tu vida. Podrás sentir miedo o pánico. Puede ser que necesitas un poco más comprensión de tu experiencia. Estos sentimientos son normales, pero necesitan su atención. Esta guía está diseñada en ayudarte encontrar tu voz. Te queremos ayudar regresar a tu vida normal, incluyendo a aquellos que te importan y que se preocupan por ti. Invierte tiempo en tu mismo/a.

La perdida, el dolor o la depresión pueden estar asociados con el aborto, la adopción, el aborto espatano o el parto para muchos de nosotros. Por algunos puede ser leve. Por otros puede ser profundo. Todavía, nuestra sociedad no tiene una forma de aceptar o reconocer nuestros sentimientos o recibir apoyo de los demás. Hasta puedes dudar si tienes el derecho de recibir apoyo. Después de todo, puedes pensar “fue mi decisión.”

Si tienes cualquier de estos pensamientos, esta guía te podrá ayudar. Vas a hacer muchos ejercicios que te podrá ayudar tomar su tiempo en recordar como hiciste una decisión sobre tu embarazo. ¿Puedes tener compasión por ti mismo y agradecer el amor y cariño con que tomaste esta decisión? Mereces comprensión y consuelo sin importar lo que decidiste.

Este libro de trabajos es el lugar para empezar. Podrás a trabajar en estos ejercicios y darte cuenta que has empezado a curarte. Podrás necesitar más ayuda con un profesional. Hemos incluido una sección en como esto podría ser y como empezar. También incluimos unas secciones por los que te podrán estar ayudando—clero, consejero/a, o personas de apoyo (vea apéndices C, D, y E).

Algunos han encontrado que les resulta mejor leer todo el libro de trabajos y después regresar y trabajar por los ejercicios. A otras personas, prefieren tomar un paso a la vez. Al hacer los ejercicios de esta guía, encontraras que algunas partes parecen estar relacionadas directamente con usted, mientras que otros pueden no parecer conectarse con usted en absoluto. Todos somos diferentes. Toma lo que necesitas, deja al resto.

Libro de trabajos sobre resolución después de un aborto

Este libro de trabajos ofrezca ejercicios de trabajos personales que pueden variar en el tiempo que se necesita. Algunos te pueden llevar 20 minutos mientras otros te pueden llevar más que una hora. La curación es un proceso. Lleva tiempo. Sugerimos que trabajes en un ejercicio a la vez y después a regresar a la rutina normal de la vida. Esto puede ser bueno porque a veces nuestros pensamientos, memorias, o cuestiones que hemos tenido y en que trabajamos lleva tiempo para 'establecerse.' Puedes regresar mientras trabajas a la resolución. Ofrecemos lugar no solo para los ejercicios, pero también para escribir sus pensamientos y sentimientos. Si estas leyendo esta guía en la página de web, ten papel y pluma para escribir tus pensamientos y sentimientos. Algunas personas encuentran que les ayuda mantener un diario mientras trabajan en el libro de trabajos. A muchos les gustan hacer una caja especial para los pensamientos, palabras que importan, notas y recuerdos. Es posible que desea diseñar o pegar imágenes en su diario o caja. Es posible que quieres guardar esta caja en un lugar especial.

Es posible que vas a trabajar con cuestiones emocionales o espirituales o los dos. Personas usan muchos nombres destinos para su espiritualidad o fe. Durante este libro de trabajos, vas a ver referencias a Dios, también conocido como un Poder Superior, Lo Divino, Allah, Brahma, Creador, Espíritu Santo, Luz Interior, Espíritu Amoroso, Sabiduría Infinita y más. Cuando solo usamos una de estos términos, por favor reconocen que respetamos los fes y creencias que nos guía y apoya. Cuando escribes sobre los ejercicios, por favor, relaciona directamente a tus religiones y creencias espirituales.

Nuestras intenciones con esta guía son para ayudarte encontrar la manera de regresar a tu vida. Cuando nos curamos, si, regresamos a la vida un poco diferente. Regresamos con nuevas ideas sobre nuestra vida, nuestra situación y nuestra decisión.



después de un aborto

La salud emocional es una parte importante de nuestra salud completo. Nos deja afrontar los desafíos de vida y disfrutar de los placeres de la vida. Estando embarazado/a puede mover nuestra percepción de nosotros mismos, nuestras relaciones y el futuro de maneras muy fuerte, independientemente si damos a luz, tenemos un aborto o hacemos un plan de adopción para un niño. Te puede sorprender que estadizamente, el riesgo de problemas emocionales es más alto después del parto, comúnmente conocido como depresión posparto.

Cualquier opción nos puede traer conmociones en nuestras vidas, sentimientos fuertes y dificultad para enfrentar.

Las personas que no respetan el derecho humano de una persona a elegir el aborto se esfuerzan por estigmatizar el aborto con mitos y desinformación. Un mito que propagan es el de estrés postaborto o el síndrome de trauma. Pero investigaciones amplia muestra que no hay vínculo directo entre el aborto y depresión. De hecho, el rechazo de un aborto ha encontrado causar más ansiedad y baja autoestima que la atención del aborto.

Muchos tipos de experiencia pueden ser traumáticos para una persona, incluyendo el divorcio, el parto, pérdida de trabajo y más. Otros ejemplos de trauma incluyen violación, abuso físico, enfermedad grave, una experiencia de guerra, un accidente, desastre o la muerte de alguien cercano.

Esto es importante también: una persona que ha sufrido trauma le podrá ser más difícil manejar cualquier experiencia estresante.

Si crees que tienes una historia de trauma sin resolver o tienes problemas para sobrellevar lo general, puede ser hasta más importante pedir ayuda de un consejero/a especializado en la recuperación del trauma. Además, si has estado diagnosticado con depresión, un trastorno de ansiedad, adicción, u otro problema de salud mental, mereces apoyo de un profesional.

No todos los que experimentan algo que piensan que es malo o duro se sienten traumatizados. No entendemos completamente que permite a algunas personas pasar por una experiencia extremadamente estresante sin traumas. Lo que si sabemos; Las personas que generalmente se sienten bien de sí mismos, sienten el apoyo de los que están más cercanos a ellos, y que usualmente pueden lidiar con el estrés, generalmente manejan mejor a las experiencias estresantes.

En general, una decisión bien pensada con apoyo de quienes nos rodean antes de un aborto mejora las posibilidades de salud emocional después del aborto. A veces no es posible. Sabemos despuse de mucha experiencia e investigaciones que algunos están en mayor riesgo que otros por problemas después de un aborto.

Libro de trabajos sobre resolución después de un aborto

Factores de riesgo incluye situaciones/experiencias como las siguientes que te podrán seguir molestando:

- un conflicto con creencias previas sobre el aborto
- depresión previa, trastorno de ansiedad, u otros problemas de salud mental
- trauma previa o deterioro del afrontamiento debido a un trauma anterior
- oposición a la decisión de alguien cercano a usted
- extrema falta de apoyo, incluso nadie con quien hablar
- el final de una relación a la misma vez del aborto
- violencia doméstica o abuso

Idealmente, abordar estos factores de riesgo con anticipación evitaría las reacciones más graves, pero explorar estos factores es sin duda parte de la curación para después.

Hay una serie de factores que conducen a la decisión de terminar un embarazo. En algunos casos, estos factores pueden contribuir al sentirse abrumados, triste o hasta traumatizados. Por ejemplo, una decisión sobre el embarazo podría ser el punto de inflexión en una relación, pero en realidad, la calidad de la relación está en el corazón del problema.

¿Porque es importante esta “separación de factores?” Somos complejos. Nuestras vidas son complejos. Como afrontamos es una imagen compleja de nuestra infancia, nuestras experiencias de vida, nuestras definiciones mismas, nuestras relaciones y más. Si solo enfocamos en el aborto siendo la causa de todos nuestros problemas, echamos de menos el panorama general. Podríamos pasar por alto esas partes de nuestra situación personal que pueden ayudarnos a sanar. No quiere decir que nuestros sentimientos no son reales o que no sentís trauma ahora. Quiere decir que, para sentirse mejor, necesitas considerar todo que te trajo a este punto de tu vida.

“EL EMBARAZO NO ES UN CASTIGO DE DIOS POR LA ACTIVIDAD SEXUAL NO APROBADA, Y MUCHO MENOS POR ERRORES O POR MAL JUICIO. SI EL MUNDO FUERA TAN SIMPLE, ESTAR ‘EN PROBLEMAS’ NO DESCRIBIRÁ UN DESTINO RESERVADO SOLO PARA LAS MUJERES.”

REVERENDO GEORGE LUTHRINGER

“EL ABORTO NO ES UN ‘PROBLEMA’ CEREBRAL O REPRODUCTIVO. EL ABORTO ES CUESTIÓN DEL CORAZÓN. PORQUE HASTA QUE UNO ENTIENDA EL CORAZÓN DE UNA MUJER, NADA MÁS SOBRE EL ABORTO TIENE NINGÚN SENTIDO.”

DR. GEORGE TILLER

Ejercicio: ¿Cuáles son tus metas?

Comencemos aclarando: diciendo en voz alta y escribiendo como se vera la curación para usted. Sus intenciones y metas al hacer este trabajo pueden ser sentirse enteras de nuevo. Haz una lista de tus objetivos.

Para ayudarte empezar, otras personas han dicho:

Ejemplos

- “Me quiero sentir bien otra vez. No quiero doler más.”
- “Quiero ir a la escuela y hacerlo bien.”
- “Quiero experimentar el perdón.”
- “Quiero sentir paz.”
- “Quiero sentir conectado/a a Dios, Allah, Jesús (tu propio poder religioso y espiritual).”
- “Quiero sentir amor por mi pareja otra vez.”
- “Quiero sentir normal otra vez.”

¿Qué quieres usted?

Enumere tantos como desee:

Yo quiero _____

“TOMANDO LA DECISIÓN SOBRE TU EMBARAZO PUEDE SER UN REGALO DE LA APRENDIZAJE Y CRECIMIENTO. ES UNA INVITACIÓN PARA QUE DESARROLLES UNA VISIÓN MÁS GRANDE DE TI MISMO. ES UNA MANERA DE PRACTICAR COMPASIÓN Y LA BONDAD AMOROSA HACIA TI MISMO.”

CORRINTHA REBECCA BENNETT



Señas que muestra que se necesita ayuda

¿Tienes síntomas físicos o emocionales?

Una manera de saber que necesitas curación es cuando nuestro cuerpo no nos deja “ser normal” o seguir adelante con nuestra rutina. Es posible que tienes problema en dormir, comer o concentrar. Podrás estar llorando o sentirte entumecido o en pánico. Estos signos físicos pueden ser aterradores. Considera pensar de estos síntomas como tratando de hacer que prestas más atención a algo. ¡Si tu funcionamiento normal se interrumpe, presta atención!

El próximo ejercicio te va a ayudar ver signos y síntomas que te llamen la atención.

Ejercicio: Ponerse en contacto

Circulo lo que estas sintiendo y experimentando:

No puedo dormir	Ansioso/a	Distraído/a
Despertar en medio de la noche	Nervioso/a	No quiero salir de mi casa
No puedo levántame a la mañana	No puedo quedarme quieto/a	No quiero estar solo/a
No me quiero levantar	Triste/deprimido/a	No quiero ver a personas, no me siento seguro/a con la mayoría de la gente
Tener pesadillas	Entumecido/a o no estar interesado en actividades normales	Me lastimo. No puedo prestar atención en el trabajo/escuela
Incapaz de comer	Irritable o enojado con otros, particularmente con su esposo/a o pareja	Tomando mucho alcohol o consumir drogas para sobrellevarlo
No tengo apetito	Incapaz de responder a mis hijos	Otro
Comer demasiado	Temeroso/a	
Llorar mucho	Llorando o triste cuando veo niños o bebes	
Sentirse “de corazón pesado”		
Agitado		

Para comenzar

Si nos sentimos “mal,” muchas veces queremos que ese sentimiento se vaya lo más pronto posible. Podríamos pensar que hay un medicamento que mágicamente nos hará sentir mejor. Incluso podemos recurrir al alcohol, las drogas, o medicamentos que te pueda quitar estos sentimientos. Desafortunadamente, “escapar” temporalmente de nuestro sentimiento, nos hace más difícil o lleva más tiempo para sanar.

A veces pasa lo contrario. Nos encontramos sostenemos ese sentimiento “malo” porque no nos queremos olvidar esta experiencia o nos estamos resueltos o inseguros al respecto. Si te sientes atascado, o ya ha pasado más de unos meses y no te estas sintiendo mejor, considera obtener ayuda adicional. (Vea el Apéndice A: ¿Como es hablar con un consejero/a*?)

Es posible que te preguntes si un medicamento antidepresivo o contra la ansiedad ser útil en esta situación. Estos medicamentos pueden ser útil en algunos casos, especialmente si has sido diagnosticado previa con depresión o tener trastorno de ansiedad. Sin embargo, un medicamento solo no va a hacer los sentimientos “desaparecer.” Todavía necesitas trabajar por sus emociones y su significado para su vida.

Es importante dormir suficiente, comer comida nutritivos, y tomar bastante agua, aunque estés muy enojado/a o para sentir hambre o sed. Si estos síntomas dudan por más de unos días, pregúntale a tu doctor u otro profesional de salud por su consejo. Continúe tomando todos los medicamentos prescritos para usted. Por favor consulta con un doctor/a o consejero/a si sientes que necesitas más ayuda. Usted merece paz.

Piense en estos sentimientos o quejas físicos como “tocar en su puerta,” tratando de llamar a su atención. Mas seguido que lo ignoras tus sentimientos, más fuerte que tratan de llamar su atención. Puede causar alarma o hacerse sentir pánico o no poder funcionar en tus actividades normales. Pero si tus sentimientos o síntomas te llaman la atención y empiezan a sanar, entonces han servido su propósito. Cuando empieces a reconocer tus sentimientos, estos síntomas deberán mejorar, a veces muy rápidamente.

¿Como afrontas normalmente una experiencia estresante?

Si por lo general tratas de resolverlo por ti mismo, o “tratas de olvidarlo,” esta experiencia podrá ser más que puedes manejar de esa manera. Si generalmente hablas con tus amigos o familiares sobre tus sentimientos, pero esta vez no lo puedes hacer porque sientes que te van a juzgar, entonces se te va a hacer más difícil encontrar gente con quien te sientes seguro/a hablando.

Podrá ser útil encontrar alguien que pueda ser tu “socio/a curativo/a.” Puede ser un amigo/a, familiar, pareja o consejero/a. Esta persona puede ser alguien con quien hablas sobre todos los sentimientos de esta experiencia y los ejercicios que te traen. (Vea el Apéndice C para obtener “Nota especial para socios de sanación”)

“YA SEA QUE LO EXPERIMENTAMOS O NO, EL DOLOR ACOMPAÑA TODOS LOS CAMBIOS IMPORTANTES EN NUESTRA VIDA. CUANDO NOS DAMOS CUENTA QUE HEMOS AFLIGIDO ANTES Y NOS RECUPERAMOS, VEMOS QUE PODEMOS RECUPERARNOS ESTA VEZ TAMBIÉN. ES MÁS NATURAL A RECUPERARSE QUE DETENERSE EN EL CAMINO DEL DOLOR PARA SIEMPRE. NUESTRAS EXPECTATIVAS, DISPOSICIÓN Y CREENCIAS SON ESENCIALES PARA NUESTRA RECUPERACIÓN DEL DOLOR. ES CORRECTO ESPERAR A RECUPERARSE, NO IMPORTA CUÁN GRANDE SEA LA PERDIDA. RECUPERARSE ES LA MANERA NORMAL.”

JUDY TATELBAUM

Ejercicio: Llamando a mi fuerza

Podrá ayudar recordar como has enfrentado experiencias estresantes en el pasado, como la muerte de un ser querido, un divorcio en la familia, u otra perdida.

- Enumere algunas de estas experiencias:

- ¿Qué te ayudo a pasarlo?

- Haz una lista aquí de las fortalezas que tan ayudado y otras fortalezas que tienes:

- Haz una lista de que aprendiste de estas experiencias:

Es posible que estés pensando que necesitas ayuda para empezar. Un lugar para comenzar es una línea de hablar nacional o local. (Ve Apéndice F Recursos) Otra posibilidad es llamar a la clínica donde tuviste el aborto y preguntar si hay un consejero/a disponible.

Una línea de hablar, o una sesión con un consejero/a de la clínica, no es suficiente para el asesoramiento o la terapia profesional. Sin embargo, hablar con alguien que te entiende sobre esta experiencia puede ser un buen lugar para comenzar.

Has empezado a trabajar duro. Has declarado tus intenciones de sanar y has comenzado a identificar claramente cómo será la curación para ti. Has recordado fortalezas que te han ayudado en el pasado. Toma un momento para que todo esto quede contigo. Luego toma tres respiraciones profundas y lentas y comienza a pensar en lo que ahora te llama la atención en tu vida diaria. Volverás más tarde y avanzaras. Recuerde, esto es un proceso, y cambio lleva tiempo.



tus sentimientos

Entrando a los básicos y un poco mas

Vamos a emeznar con un ejercico que te va ayudar abrir algo de tus sentimientos. A veces, no somos realmente conscientes de todos los sentieminentos que se arremolinan por dentro. Estos proximos ejercicios te ayudara identificar y clarificar los sentimientos.

Ejercicio: Sentirlo

Este ejercicio va llevar concentración (sin televisión o música) por más o menos 30 a 60 minutos.

Si estas sintiendo abrumado/a, pare y regresa a este ejercicio. En este punto estamos interesados en nombrar los sentimientos, pero no en escuchar a nuestra propia charla o critico interno. Ignora pensamientos como “cometí un error,” o “soy una persona mala/a,” o “me hizo...”

Si estas teniendo dificultades para estar en contacto con tus sentimientos después de completar este ejercicio, sigue a la próxima sección, y luego regresa al ejercicio de sentimientos. A veces tenemos que explorar nuestra situación entera antes que realmente podemos “sentir” lo que está pasando. Y, a veces tendremos que hablar con alguien más antes que podemos saber cómo nos sentimos. ¿Has identificado uno o más “socios curativos”?

Vamos a empezar. Sentarte cómodo/a en un espacio tranquilo. Considera cada una de estas 5 emociones básicas:

Enojo

Tristeza

Felicidad

Miedo

Verguenza

Empieza con unos de estos sentimientos. ¿Donde en tu cuerpo lo sientes? Ponga tu mano en cada lugar. Toma por los menos unos minutos para experimentar completamente esta sencacion. Repita este ejercicio con cualquier otro sentimiento que pueda ser apropiados para usted.

Ahora explora cada sentimiento mas profuncamente, una a la vez, haciendote preguntas como las que aparecen en la pagina siguiente, debajo de cada sentimiento. Para ayudarte, hemos enumerado ejemplos de declaraciones que ha ultilizado este libro de trabajos.

“ES BUENO CONTARLE
EL CORAZÓN.”

PROVERBIO NATIVO AMERICANO

Ejercicio: Explorar cada sentimiento

Rellene los espacios blancos si se aplican a su vida. O, si hay ejemplos ofrecidos no son exactamente adecuados para usted, escribe lo que siente usted. Tu situación podrá ser un poco diferente.

Enojo

¿De que estas enojado/a?

- Que te quedaste embarazado/a cuando no querías
- Que el anticonceptivo fracaso
- Que no puedas proporcionar un hijo o más hijos
- Que cometiste un error
- Otro

¿Con quien estas enojado/a?

Tú mismo por:

Tu pareja o esposo/a (nombre) _____ por:

Tu familia (nombre) _____ por:

Otro _____ por:

Tristeza

¿Qué pensamientos traen lagrimas o te hacen querer llorar?

¿Cuál es la parte más difícil de todo esto?

Felicidad

¿Quién te está ayudando especialmente?

¿Quién te quiere y apoya?

¿Puedes encontrar consuelo espiritual en tu fe o en Dios?

¿Qué bendiciones hay ahora en tu vida?

Vergüenza

¿Te preocupa que seas una mala persona?

¿O que alguien pensara menos de usted si supiera que tuviste un aborto? ¿Quién?

¿Sientes que hiciste algo vergonzoso? ¿Que?

¿La experiencia sexual que te llevo a quedarse embarazado/a te hace sentir vergüenza?

¿La actividad sexual en general te hace sentir avergonzado?

¿Hay vergüenza en el aborto?

¿Hay vergüenza al decidir no ser padre a este niño en este momento de tu vida?

Escribe un poco sobre cualquier vergüenza que sientas y donde podrías haber aprendido ideas relacionado a la vergüenza.

Miedo

¿De que tienes miedo?

- Perder control
- Nunca sentirse “normal” otra vez
- Perder a alguien
- Estar solo/a
- Miedo de ser castigado, ir al infierno o ser separado/a de Dios
- Miedo que algo más te puede pasar a usted o tus seres queridos
- ¿Qué más?

Toma otro minuto entero o más para revisar y considerar cada sentimiento. Recuerde, cada sentimiento es un pedazo que necesitas para entender. Piensa en cada sentimiento como un regalo que te puede ayudar entender usted mismo y tu vida.

Has pasado una buena cantidad de tiempo en esta obra de curación hoy. Pare ahora y empieza a pensar en lo que necesitas para regresar a tu rutina. A lo mejor necesitas tiempo para beber o comer o a lo mejor puedes empezar con algunos mandados o tareas de la casa. Tu curación ha comenzado. Puedes regresar mañana o cuando puedes a trabajar un poco más. Recuerde, esto es un proceso, y lleva tiempo.

Ejercicio: Sintiendo tus sentimientos

Nuestro último ejercicio trabajaba con identificar algunos sentimientos básicos. Este ejercicio te va a ayudar a nombrar y explorar algunos sentimientos más complicados. Recuerde, cada persona tiene una experiencia única. A lo mejor estás teniendo todos estos sentimientos o solo algunos. Trabaja en lo que es tuyo. Ahora vamos a nombrar algunos de estos sentimientos.

Circulo TODO lo que se siente.

miedo	confusión	abrumado	confiado/a	estúpido	
incierto/a	irreal	pánico	entumecido	culpable	
cómodo/a	ansioso	aliviado	desesperación	atrapado/a	
fuerte	avergonzado/a	como llorar	egoísta		
resuelto/a	afligido	relajado/a	tranquilo	vivo/a	perdido/a
decepcionado/a	solo/a	preocupado/a	no amado/a	arrepentimiento	
otro	_____	_____	_____	_____	

Siguiente, anota cada emoción que estés teniendo en una hoja de papel separado.

Luego, en cada hoja de papel, escribe un poco más sobre todas las cosas que piensas cuando estás sintiendo esta emoción. ¿Qué trae de ti mismo? ¿Sobre otros en tu vida?

Dobla cada pedazo de papel y colócalos en un lugar seguro. A algunas personas les gusta coleccionar cosas relacionadas a esta experiencia en una caja especial. Si es así, escribe una o más sentimientos en una hoja separada y guardarlo en un lugar seguro.

Has pasado un poco de tiempo explorando sentimientos más profundos y complicados. A veces, sentimientos profundos resulta en mucha para pensar. Si esto es cierto para usted, respira lentamente. Date tiempo para relacionar en lo que has descubierto.

Ahora toma un minuto para pensar en lo que te está llamando la atención en tu rutina hoy antes de que te regreses a lo que necesitas hacer. A lo mejor tienes tiempo para sentarse y reflexionar por un minuto más, o puede ser que necesitas regresar enseguida. Esto es un proceso y cada paso trae la curación hacia adelante.



en tu situación

Clasificando la complejidad

¿Cuáles son las partes de su experiencia compleja? Cada decisión sobre el embarazo es diferente. Esta decisión fue sobre tu situación, tu pasado, tus deseos y sueños del futuro—todo eso y más. En este próximo ejercicio, vas a revistar como llegaste a hacer esta decisión por el aborto.

Ejercicio: Mi propia experiencia

Piensa en como llegaste a esta decisión de terminar tu embarazo. Escribe tu historia de la decisión, desde el perdido menstrual que perdió o la prueba del embarazo hasta ahora. Incluye la persona que fueren aparte de esta decisión y en que maneras te ayudaron o no te ayudaron. Incluye todos los pensamientos diferente que tuviste y que tienes ahora.

Escribe tu historia del embarazo aquí.

Ejercicio: “¿Cuáles fueron los factores en mi decisión?”

Este ejercicio dura más tiempo y puede llevar hasta 30 minutos o más de tu tiempo concentrado/a. ¿Tienes tiempo para enfocar ahora? A lo mejor solo tienes un poco de tiempo para leer el ejercicio y luego regresar y hacer el trabajo más tarde. A lo mejor puedes hacer una cita con ti mismo por un tiempo cuando realmente puedes dar toda tu atención a hacer este ejercicio. Dándote el tiempo que necesitas te ayuda con el proceso de curación.

Cuando tienes tiempo, piensa en los individuales, circunstancias de la vida, y los sueños que fueron factores en tu decisión.

Primero, para ayudarte en empezar, hemos enumerado algunos de los factores que otros han considerado en sus decisiones. Lea sobre estos factores y circula cualquier que fueron parte de tu decisión. También puedes agregar algunos factores que no estén enumerados aquí. Usa tus palabras propias.

Aquí hay algunos ejemplos de diferentes factores que podrán ser cierto para usted:

- El niño “podría haber sido”
- Pareja/esposo/a
- Mis hijos
- Familia
- Estabilidad
- Religión/Espiritualidad
- Sentido de ti mismo
- _____
- _____
- _____

Es bueno sacar estos pensamientos de nuestras cabezas y escribirlo para que podamos realmente mirarlos como son en realidad.

El niño “podría haber sido”

Un escritor* describe como algunos tienen conversaciones mentales con sus embarazos o el niño que “podría haber” sido. Hablan de si están listos o no crear por una criatura, lo que es importante para ellos, la escuela, el trabajo, otros niños, su salud físico y mental. A veces hablan de cómo quieren ser padres cuando puedan ser más responsables, cuidar mejor a un niño, tener más para dar, etc. (“Leslie Cannold en The Abortion Myth [El mito del aborto], 1998 Wesleyan University Press)

¿Habías tenido estas conversaciones mientras estabas decidiendo lo que hacer? Si es así, ¿qué le dijiste a tu hijo que “podría ser”?

¿Qué le quisiera decir ahora al “niño”?

Pareja/esposo/a

Usualmente, una decisión sobre tener un hijo involucra a otro padre y si pueden comprometerse a USTED, a familia o con otro hijo.

¿Que tan involucrado/a estuvo la otra persona en tu decisión? ¿Suficiente? ¿No Suficiente? ¿Mas de que yo quería?

¿Qué fuesa sido mejor?

¿Como influyeron en tu decisión?

¿De qué maneras te apoyaban antes de tu decisión sobre el embarazo?

¿Durante la experiencia del aborto?

¿Después?

¿Ahora?

¿Te sentiste presionado/a de una manera u otra por ellos? ¿Como? ¿Qué te dijeron o hicieron?

Si quieres que te digan que hacer, ¿o si querías que aceptaran más responsabilidad por la decisión, como le explicaste eso?

¿Has tenido una experiencia de violencia o abuso emocional con esta persona? ¿Te ha obligado a tener sexo? ¿Te impidieron usar anticonceptivos? Tienes miedo de tu pareja o ex pareja ahora?

Nadie merece este herido o abuso. Consigue ayuda. Llama a la línea Nacional de Violencia Domestica para obtener recursos en su comunidad 1-800-799-SAFE (7223).

Niños

Si tienes hijos, sus necesidades probablemente fue lo más importante en tu decisión. Niños son una gran responsabilidad, y necesitan que lo cuidemos.

¿Si ya eres padre, como fueron las necesidades de sus hijos un factor en su decisión?

¿Cuáles son sus necesidades? Escribe todas sus necesidades, incluyendo condiciones médicas, necesidades especiales que consideres:

Familia

Por muchos de nosotros, especialmente si somos jóvenes o viviendo con nuestros padres, nuestra familia son un gran factor en nuestras decisiones. A veces buscamos el apoyo de ellos. A veces no dicen lo que están pensando, o nos empujan a tomar una decisión, sin considerar nuestras razones o sentimientos. Familias son complicado.

¿De qué manera sus padres u otros familiares influyeron a su decisión? ¿Como?

¿De qué manera sus necesidades fueron factores en tu decisión? ¿Como?

¿Quién no te apoyo u oponía a tu decisión?

¿Qué te dijeron o hicieron?

¿Quién creías que podría haber sido desaprobado o decepcionado si lo hubieron sabido?

¿Quién te apoyo en tu decisión?

¿Qué dijeron o hicieron? (¿Como te mostraron su apoyo?)

¿Quién quisieras que te apoyara?

¿Quién te sorprendió con su reacción? ¿Como te sentís de eso?

Estabilidad

Estando suficiente estable para ser responsable por una criatura podrá significar estar preparado financieramente o puede significar estar allí emocionalmente para un niño. A veces nos quedamos embarazado/a cuando somos muy jóvenes y no estamos emocionalmente listos. Podremos tener una condición de trastorno de ansiedad o depresión u otra afección mental que necesita ser tratado antes de que nos sentimos emocionalmente estables. Podremos estar luchando con una adicción que requiere toda nuestra atención.

¿Qué estrés estabas experimentando durante el tiempo que decides terminar su embarazo? (por ejemplo, falta de trabajo, enfermedad, problemas familiares, presión de trabajo o escuela)

¿Qué quiere decir estar estable para usted?

Si quieres hijos un día, ¿cuáles son tus deseos sobre ser padre de un niño?

¿Estás trabajando con un profesional médico o de salud mental para encontrarte más estable? ¿Qué consejo estas recibiendo de esa persona?

Religión/Espiritualidad

Nuestras creencias religiosas o espirituales pueden ser un gran consuelo en este momento. O, vemos que esta experiencia va contra lo que hemos aprendido o pensado que creemos. Muchos de nosotros recurrimos a nuestra fe o líderes religiosos y la comunidad en busca de guía, apoyo y, a veces, perdón.

Por muchas comunidades de fe, el aborto es un tema difícil. Dentro de tu fe o religión, es posible que te enseñaron que el aborto e incluso los anticonceptivos son malos. Es posible que se la haya enseñado que el sexo está mal al menos que sea con tu esposo/a para crecer a tu familia. Muchas fes te enseñan que la conciencia del individuo con guía divina, es suprema. Si exámenes tu conciencia y decides el aborto es lo más moral que podrás hacer, tu fe podrá apoyarte. Incluso si tu fe específicamente prohíbe al aborto, todavía habrá una gran compasión o perdón para aquellos que sienten es la mejor opción poner fin al embarazo.

La comunidad religiosa proelección tiene un respecto profundo por el valor de la vida humana y un compromiso igualmente profundo con usted como responsable, tomador de decisiones morales. A veces escuchamos en nuestro lugar de culto no reconoce la complejidad de la decisión del embarazo. A veces lo que escuchamos no coincide con el amor profundo y perdón que es una creencia fundamental de la mayoría de las religiones. Por lo tanto, puede ser útil para usted mirar realmente las palabras de los escritos guía de su religión o hablar con alguien bien informado.

Si te preocupa la fe de tus creencias espirituales o religiosas, es posible que debes explorar tu fe y creencias más profundos hasta que te sientes en un lugar más cómodo para estar.

Vea la Apéndice B y www.pregnancyoptions.info for more information.

¿De qué manera crees que tu decisión sobre aborto fue apoyada, o en conflicto con tu fe o creencias?

¿Recibiste consejos de un miembro del clero?
¿Porque si o no? ¿Qué te dijeron?

Como te sientes conectado/a o separado/a de tu Poder Superior, Dios, lo Divino, ¿tu Creador (cualquier termino que uses)?

Te preocupa ir al infierno, ser castigado, sufrir mal Karma, ¿o que algo malo te pase en resultado de esta decisión sobre el aborto?

¿Qué piensas que puede pasar?

¿Sientes la necesidad de ser perdonado/a por alguien o un por un poder fuera de ti mismo?

¿Como te enseña tu religión en encontrar el perdón?

¿Piensas que tienes el derecho para hacer esta decisión de tu vida? ¿Si no, quien debe hacer esta decisión? Escribe una o dos frases sobre esto.

¿Eres capaz de ver lo mejor en ti mismo? ¿Te preocupa que eres una persona mala o egoísta?

¿Sientes que esta decisión apoya tu respecto por la vida? ¿O la decisión significa que no respetes la vida?

Sentido de ti mismo

“No me siento como yo mismo.” “No se mas quien soy.”
¿Como te sientes de ti mismo? A veces una experiencia te puede hacer dudar quién eres y como te sientes de ti mismo.

Su interrogación mismo o duda podría incluir algunos de estas preguntas:

- ¿Soy un buen padre? Un gran parte de quien soy yo es ser nutrido/a, ser un buen padre. Ahora no estoy tan seguro/a quien soy.
- No puedo creer que deje que esto pasara. ¡Siempre soy la persona que hace lo correcto!
- Trato de vivir tranquilo/a en esta Tierra y no hacer daño a otros seres vivos. El aborto parecer malo.
- Nadie sabe. Tengo miedo que me juzgan. No conozco a nadie que ha tenido un aborto. Mis padres/comunidad (Nombre a esta persona o personas si este es uno de tus auto preguntas: _____ me condenara si lo supieran.)
- Eso va contra todo que ha creído. Solía estar tan en contra del aborto. Me siento como un hipócrita. Le di a mi amigo/a un tiempo tan difícil cuando tuvo un aborto. Ahora me siento mal.

¿Tienes otras preocupaciones o dudas? Escríbelos aquí.



Ejercicio: ¿Cuales son los factores más importantes para usted?

Esta última parte del ejercicio te va ser recordar la complejidad de su decisión. Lee de nuevo la historia sobre tu decisión sobre el embarazo y elige tres factores que fueron importante en tu decisión de poner fin al embarazo. Puede ser similares a los ejemplos que ofrecimos, o pueden ser diferentes.

- El niño “podría haber sido”
- Pareja/esposo/a
- Mis Hijos
- Familia
- Estabilidad
- Religión/Espiritualidad
- Sentido de sí Mismo
- Otros que enumere

Escribe tres factores aquí:

1.

2.

3.

A medida que mires todos los factores que habías considerado en tu decisión, puedes ver porque es importante mirar todos los partes separados en orden a poder mover adelante de unas maneras sanas. Esto es un trabajo duro. Toma un minuto ahora para pensar sobre las necesidades de tu vida ahora. Es bueno tomar algunas respiraciones lentas, toma una taza de agua, y regresa a la rutina. Has hecho un montón de buen trabajo a su curación hoy.



diciendo el mundo de usted?

Escribiendo nuevos mensajes para usted, de usted

Hay muchos mensajes negativos en nuestra cultura sobre mujeres y personas marginadas en general y las opciones de embarazo en particular. Así que es posible que vas a tener que trabajar duro para desafiarlos y crear mensajes que son verdaderos y de curación. Puede ser que vas a necesitar ayuda y apoyo en hacer esto.

Es posible que hayas dado cuenta de algunas palabras, declaraciones, o formas negativas para describir a usted o a su decisión en el último ejercicio. Estos mensajes negativos no te ayudan curar ni acercarte a ‘volver a tu vida.’ Poco a poco encontraremos nuevos mensajes negativos atrás.

El ejercicio que sigue esta dividido en tres partes. Esto fácilmente te puede llevar 30 minutos hasta más de una hora para pensarlo bien y escribir todos los mensajes que podría estar diciendo de ti mismo o escuchar de otros. Si tienes un “compañero curativo,” podrían ser especialmente útiles al escuchar lo que no siempre puedes oír. Esto es un paso importante porque, como ya sabemos, la curación pasa por adentro hacia afuera. Podrás necesitar un descanso después de las primeras dos partes. Como antes, asegurarte que te des suficiente tiempo para revisar y completar este ejercicio. Si no es hora, haz un plan para un mejor momento.

Ejercicio: ¿Que escucho de mí mismo?

En este ejercicio de tres partes, vas a mirar todos los mensajes de usted mismo y tus decisiones. Algunos son mensajes que estas recibiendo en tu propia “cabeza” y algunos son lo que escuchas de los demás. Después vas a escribir mensajes nuevos que son más positivos y curaciones.

Parte 1: Mensaje interno—¿Que te estás diciendo de ti mismo?

Vamos a empezar con la parte difícil que muy seguido son mensajes negativos hirientes. ¿Cuáles son algunos de los mensajes negativos en tu cabeza?

Revise lo que escribiste sobre los factores en tu decisión de la última sección. Elije uno—o más—de los factores más importantes. Escribirlos en el espacio proporcionados después de los ejemplos ofrecido en la página que sigue. Luego, escribe 1 a 3 frases sobre lo que te preocupa en el espacio siguiente. Si los factores en tu decisión no están enumerados en los ejemplos siguientes, utilice alguna una hoja de papel para escribir tus oraciones. Tus mensajes a ti mismo podrían ser como estos:

Ejemplos

Factore: Mis padres me empujaron a hacer esto.

- Soy estúpido/a por quedarme embarazado/a
- No soy digno/a de confianza a los ojos de mis padres
- Merezco estar miserable por decepcionar a mis padres

Factore: Ya soy padre soltero/a, luchando por cuidar a mi hijo.

- Soy estúpido/a por quedarme embarazado/a. Se ser mejor y tendría que haber hecho algo
- Dejé que mi pareja me convenciera de tener sexo; Debí poner a mi hijo primero

Ahora, escribe todos los factores actuales que le pusiste un círculo en la última sección. Luego, escribe 1 a 3 frases negativas que escuches conectado a ese factor—como en los ejemplos anterior. Si sientes que quieres hacer más, elije otro factor que circulaste, o cuan cantidad que quieres.

1. Factore:

Mensajes que escucho en mi cabeza:

2. Factore:

Mensajes que escucho en mi cabeza:

3. Factore:

Mensajes que escucho en mi cabeza:

Podrás estar escuchando mensajes positivos también. ¡Si se hace, mejor! Escribirlos aquí y lo vamos a revisar en la sección que sigue.

Parte 2: Mensajes externos—¿Que escuchas de los demás?

Piense sobre los mensajes que los demás en tu vida te están mandando. A lo mejor lo dicen en voz fuerte, o a lo mejor nomas ‘lo sabes.’ Puede ser que ves mensajes negativos en las redes sociales, en la televisión, en las vallas publicitarias, en los titulares de las noticias o en políticos, predicadores y manifestantes antiaborto.

Nuestra sociedad esta conflictuado profundamente sobre el aborto ahora, entonces hay muchos mensajes negativos que podrás escuchar. Hasta aquellos cercanos te podrán mandar mensajes negativos. Te podrá ayudar identificar las personas y escribir mensajes que recibís de ellos aquí.

Ejemplos que han reportado otras personas:

- “Personas que abortan son asesinos.”
- “Teniendo un aborto significa que eres persona egoísta o no eres persona buena.”
- “Tendrías que habido usado protección. Eres irresponsable. Eres estúpido/a.”
- “El aborto es un pecado y será castigado.”
- “Si juegas, pagas.” (El sexo es malo y eres una persona mala por tener sexo.)
- “El aborto solo es aceptable si fuiste violado/a.”

Aquí hay algunas frases que podrás terminar que también te van a decir algunas cosas de nuestra sociedad y que pueden sacar la vista de algunos de los mensajes negativos.

Personas que han tenido un aborto son:

Sexo antes de matrimonio (o fuera del matrimonio) es:

Personas que tienen sexo antes (o fuera de) matrimonio son:

Personas que tienen sexo por razones fuera de tener hijos son:

Ahora, escribe que mensajes otras personas te están enviando. Incluye quien está diciendo que. Si estas escuchando unos mensajes positivos, ¡ESTUPENDO! Escríbelo y lo revisaremos en el siguiente sección.

Parte 3: Mensajes curativos—Escribiendo algo nuevo para usted

A veces, palabras nuevas son necesario. Esto en particular es verdadero al hacer frente con una experiencia de aborto. Es posible que no sientes que puedes hablar sobre esta experiencia con ortos, o algunas personas lo malinterpretan. Para resistir los mensajes negativos que escuchamos, necesitamos crear algunos nuevos mensajes positivos que sean verdadero y sonantes.

Vamos a crear un mensaje que te hace recordar de tu propio/a bondad y que te ayudara aceptar tu humanidad, quizás has tus imperfecciones. En esta parte del ejercicio, podrás incluir alguien más que te puede hacer recordar lo bueno en usted y ayudarte con tener mejores mensajes sobre tu curación.

Vas a querer tu propia compasión. Es posible que desees ver lo indulgente que es con los demás. Puedes ofrecer esa misma compasión y perdón a ti mismo. Lleva fuerza y coraje para rechazar acepto en los mensajes negativos que nuestra cultura sostiene sobre mujeres y sus derechos.

Para ayudarte empezar, hemos enumerado una lista de mensajes negativos del primer parte de este ejercicio u otras recomendaciones para crear mensajes positivos para usted. Prueba estas. Escribe tus propias respuestas a los ejemplos si se puede aplicar a usted.

Mientras trabajas en estos ejemplos, ten en cuenta que somos todos diferentes. Por algunos, todos estos ejemplos son más cierto. Por otros, solo uno o dos se ven correcto. Y, por muchos, hay hasta más mensajes que no hemos dado un ejemplo por. Estos son para empezar. Saque lo que necesitas de estos ejemplos y escribe su propio/a respuesta basado en tu experiencia.

Toma su tiempo para pensar bien sobre tu bondad. Mensajes positivos te ayudara sanarte. ¡Este ejercicio podrá ser el más difícil—y lo más importante! Mereces paz.

“Me siento como una persona mala/a. ¿Como puedo volver a ser una buena persona?”

¡Para empezar, una persona verdemente “malo/a” ni siquiera haría esta pregunta! Así que recuerde todas las maneras que has sido bueno/a en tu vida. También recuerde que, en tomar esta decisión, piensa en que sería mejor para todos involucrados, incluyendo un niño potencial. Hiciste la decisión de un lugar de bondad, no de uno de odio.

Un acto, incluso uno serio, ¿borra todas las cosas buenas que has hecho y harás en tu futuro? ¿Qué te parece?

¿Cuáles son lo cualidades que te hacen una buena persona?

¿Qué vez en ti mismo? ¿Que ven los demás?

“Lo hice para él. Ahora él se fue y me quede sola.”

Todas relaciones pueden implicar algo de dar y tomar. También es cierto que puede haber un límite a los que puede hacer para complacer a otra persona. Es importante encontrar tu balance de que te falta o que se puede renunciar. Este tipo de conocimiento viene de experiencia—sabiendo lo que se puede dar y lo que no se puede es algo que todos tienen que aprender una y otra vez.

¿Sientes que renunciaste demasiado por las demandas o desear de alguien más? ¿Específicamente, de qué manera “renuncias” demasiado de ti mismo por otros?

Imagínate que tu pareja o padre no fuesen parte de esta situación en absoluto. ¿Qué hubieras hecho de este embarazo?

A veces, vemos que en decir “no” a alguien es decir “sí” a nosotros mismo. Es mejor saber tus propios pensamientos y sentimientos antes de escuchar que piensen los demás en que tienes que hacer. ¿Como pudiste ver que eso sucediera en el futuro?

¿De qué manera estuvo de acuerdo con la decisión sobre el aborto?

¿De qué manera no estabas de acuerdo?

¿Hay un mensaje que podrás usar en el futuro que te ayudara y que te muestre la fe que tuviste en ti mismo? Recuerde de usar claves como compasión, perdón, fuerza, coraje.

“Me intensifico esta decisión por (persona) _____. ¿Como puedo continuar?”

Perdonar hacia otro no es fácil, especialmente si esa persona no admite presionarte. En última instancia, es posible que necesitas dar perdón a esa persona así puedes seguir con tu vida, pero puede llevar tiempo. Tiene que ser cuando estés listo/a.

Si eres dependiente de esta persona es posible que sientes que no tienes muchas opciones en vida, incluyendo elegir ser padre a un hijo.

Si esta persona es responsable de ti, ¿qué razón dieron para que te abortes (incluso si no estás de acuerdo con el)?

¿Que necesitas de esta persona para que le puedes perdonar por no dejarte hacer tu propia decisión?

¿Te ayudara una disculpa? ¿Le puedes pedir por esto?

¿Qué parte de ti estuvo de acuerdo con la decisión? (En los EE. UU usted no puede ser legalmente obligado a tener un aborto, incluso si usted es menor de edad). ¿Qué le impidió salir de la clínica? ¿O que te hizo quedarte?

Si te sentías que tus padres/pareja/esposo/a te empujaron tener el aborto, ¿de qué manera se aderezo con la decisión?

¿Qué perderías si te hubieras negado?

¿Pudiste decirles a tus padres/pareja/esposo/a lo que realmente querías? ¿Le puedes decir a esta persona ahora? Escribe las palabras que pudiste usar para decir lo que realmente querías.

¿Cuál fue tu razón por aceptar esta decisión?

Que has aprendido para el futuro para que te hubieras sentido “empujado/a” a la decisión con que no te sentías cómodo/a.

“¿Puedo ser perdonado/a?”

¿Este mensaje a menudo suena como: “¿Como me puede perdonar Dios?” “¿Como me puede perdonar él bebé?” “¿Como puedo perdonar a mí mismo?”

Perdona de Dios

Muchas fes creen en el perdón y la compasión Dios o Divino. Muchas veces, hablando directamente por rezar o contemplar ayuda. A veces podemos encontrar paz con nuestro Dios, pero igual tenemos problemas con nuestro/a clero u otras personas en nuestra comunidad religiosa.

Le has preguntado a tu Creador, Dios, Allah, Brahma, ¿o tu Poder Superior? Escribe tus pensamientos u oración:

Escribe como podría sonar el perdón viviendo de Dios o de tu Poder Superior:

Perdón del “bebé”

Muchos encuentran que en “hablar al espíritu del embarazo” se pueden perdonar. Algunos dicen que sintieron el “espíritu del niño” entendían sus razones por no traerlos al mundo durante este tiempo. Una mujer reporto que su espíritu del niño le dijo durante una meditación, “está bien mamá, soy un espíritu y puedo regresar de cualquier forma.”

¿Crees que el bebé/embarazo tenía alma o espíritu?

¿Si sí, donde crees que el espíritu del bebé o alma se fue después del aborto?

¿Puedes pedirle perdón si sientes que lo necesitas? ¿Qué palabras puede usar el espíritu del bebé para expresar compasión o perdón? Escribe como puede sonar esta solicitud:

Perdonar a ti mismo

La persona más difícil a perdonar es ti mismo. Una pregunta para preguntarte es: “si tu mejor amigo/a esta en la misma situación que el tuyo, piensas que tendrían estar perdonado?”

¿Por qué pienses que usted también no merece este perdón?

Escribe como una solicitud o intención de perdona puede sonar:

Te consideras tú, o tus amigos, ¿un “perfeccionista”? Puedes aceptar que todos los humanos, incluyéndote a ti mismo, son imperfectos y cometen errores como quedar embarazados/as en el momento equivocado?

Si solo se necesita es ser perfecto, es posible que necesite ayuda de un consejero capacitado para sentir “suficiente bueno,” para sentirse “digno.”

“¿Como me puedo sentir bien de mi vida otra vez? Tenía la mejor vida anterior y ahora no me veo regresando.”

Cada decisión importante nos cambia y nos desafía a mirar nuestras vidas. A menudo decimos que las decisiones sobre el embarazo se pueden “transformar.” Esto quiere decir que tenemos que mirar nuestras vidas de una manera nueva y decidir sobre vida y si podemos ser responsables de una nueva vida. En muchos sentidos, eres la misma persona que antes. Pero de alguna manera eres diferente.

¿De qué maneras eres igual?

¿De qué manera eres diferente?

¿Como es tu ‘diferencia’ ahora parte de usted, tu vida, y como mueves para adelante?

¿Qué bueno ha salido de esta experiencia?

“Soy avergonzada. Si alguien se entera del aborto, estaría arruinado/a.”

Cada 1 en 4 mujeres/personas con cuerpos que se puede quedar embarazado/a, de edad que pueda reproducir, ha tenido, o va a tener por los menos un aborto. Esto incluye personas que conoces.

Algunas personas creen que los demás pensarán menos de ellos si supieran que tuvieron un aborto. Esto se llama estigma o prejuicio contra el aborto. Debido a que los políticos han hecho el aborto un tema para dividir a las personas, hay grupos que están tratando activamente de hacerte sentir mal. Tenemos que resistir sus esfuerzos a estigmatizar y no aceptar su opinión de nosotros. Su opinión es sobre la política, y no sobre ti, específicamente como persona.

Afortunadamente esto está cambiando. Puedes encontrar miles de personas hablando sobre sus experiencias de aborto en el internet. Cuando estés abierto/a sobre tu historia y escuchar la experiencia de los demás, encuentre la realidad de nuestras experiencias con aborto es diferente de que nuestra cultura habla de ello.

Sin embargo, es posible que no has escuchado personas hablar sobre su experiencia con el aborto entonces no te das cuenta cuantas personas buenas han tendido que hacer esta decisión difícil. Cuando algo se sigue siendo un secreto, nos puede “comer” por dentro. Buscando a una persona segura de confianza no será fácil, pero vale la pena. Contar tu historia es una manera poderosa de sanar—cuando estés listo.

Para obtener algunas sugerencias sobre como leer las historias de otras personas y como iniciar la conversación, consulte apéndices A, C, y F.

¿Qué declaración (es) podrías escribir sobre el coraje de esta decisión?

¿Sobre tu coraje?

“He pecado. Merezco ser castigado/a.”

Puede que le resulte interesante aprender que, en hebreo, el idioma original de la Biblia, la palabra “pecado” significa “perder la marca.” ¿Se siente esto diferente al “pecado” tal como lo entiendes? ¿Como has “perdido la marca” y como puedes estar a la altura de tus normas en el futuro?

Expiación (hace las paces) es la palabra que muchas religiones usan por actos que puede conducir al perdón. Por ejemplo, católicos hacen confesiones y el sacerdote les dice que hacer para ser perdonados. En el islam, es común ayunar (ir sin comer durante el día) por un periodo de tiempo. En otros sistemas de creencias, usted está obligado a encontrar maneras de “hacerlo bien” por tus acciones o palabras.

¿Si sientes que necesitas expiar un pecado, como sucede eso en tu fe?

¿Como puedes expiar (llegar a ser “a la vez” con tu fe)?

¿Si sientes que deberías estar castigado/a, que tendría que ser su castigo?

¿Qué bueno saldría de su castigo?

¿Como te afectara tus relaciones?

¿Tus hijos?

Escribe una declaración de compasión y perdón a ti mismo como si fuese/a encargado/a de el perdón:

Recuerde cuando escribió una respuesta a esta pregunta en la página 30. Cuales son las cualidades que te hacen una buena persona? Regrese, mira esto y vuelve a escribirlos aquí:

“Me siento tan triste, como si hubiera perdido algo.”

La tristeza puede ser abrumadora, hasta que la exploramos y decimos que hemos perdido. A veces no es exactamente lo que pensábamos. Por ejemplo, por aquellos que son un poco más mayores, puede ser por entrar una etapa nueva de la vida y una manera nueva de pensar acerca de la paternidad. Para algunos puede ser debido a no ser capaz de ser lo suficiente estable financiera o emocionalmente como para tener un (u otro) hijo). Es importante mirar más allá de la pérdida de un embarazo, un bebé. ¿Qué más estas perdiendo? ¿Una pérdida de inocencia o confianza? ¿De tu mismo como ser capaz de dar a luz? ¿Un sentido de ti mismo como una buena persona? Es importante que reconozcas está perdida a ti mismo y a los demás. Entonces, es posible encontrar una manera de afligirlo y “honrar la perdida.” Esto podría ser un buen ejercicio para explorar con un compañero curativo (ve Apéndice B sobre ritual).

¿Que sientes que has perdido?

¿Como has afligido otras perdidas?

¿Sientes que mereces afligir está perdida?

¿Como se ve afligir en esta situación?

¿Qué has ganado? (¿sabiduría, una nueva aprecio por la familia, compromiso a tus metas?)

Ejercicio: Un mensaje positivo a ti mismo

Si los ejemplos anteriores no fueron exactamente como tu experiencia, escríbete un mensaje positivo a ti mismo. O, revise lo que recién escribiste debajo de los ejemplos y elige algunos mensajes que aplican a tu situación. Si has notado cualquier de los mensajes ya era positivos, entonces escribirlos también aquí:

“LA ELECCIÓN ES UN DIALOGO
CON EL SER QUE PUEDE VENIR A
LA VIDA POR NUESTRO CUERPO.
NO PODEMOS SER MÁS QUE TRAER
CONOCIMIENTO A ESTA SAGRADA
CONVERSACIÓN. ALGO SE APRENDE
DE CADA VIDA Y CADA MUERTE.
LA ELECCIÓN NOS DA LIBERTAD,
Y LA ELECCIÓN NOS PIDE QUE
ACEPTEMOS LO QUE HEMOS HECHO.”

MELANIE ERMACHILD

Has hechos algunos trabajos desafiantes en este ejercicio. Mira hacia atrás a tu lista de buenas cualidades y léeles en voz alta para ti mismo. Ahora es el momento para tomar algunas reparaciones profundas lentas y volver a conectar con su rutina.

Tomase un tiempo antes de pasar a la próxima sección. Es posible que desee escribir estos nuevos mensajes que acaba de crear para usted mismo como notas separadas para usted mismo. Vuelva a leer estos frecuentemente sobre los próximos días o semanas a medida que continúe su viaje de curación.



positivos sobre usted

Bienvenido. Es posible que has pensado en todos los mensajes que has escrito—tanto negativos como positivos. A veces, trae cosas que hemos mantenido “atascados,” por hasta años. Si te sientes triste, deprimido/a, o sin poder de dormir por más que un día o dos, considera hablar con un profesional. ¿Recuerde que en el principio hablamos sobre la complejidad de tu vida? Decisiones importantes puede traer viejas heridas o temores o memorias que lo tenemos que lidiar para seguir adelante. Pedir ayuda es una señal de fuerza, de coraje. Y, por muchos, se necesita ayudar para mover adelante, para sanar.

Si estas listo, vamos a seguir para adelante con tu nuevo mensaje de curación en tu vida. En este ejercicio, vamos a mirar a las realidades de tu vida de una manera nueva. Probablemente no tomara tanto tiempo como el último ejercicio.

Ejercicio: Haciendo mensajes positivos parte de tu vida

A medida que comiences a descubrir lo que te preocupa, y a encontrar maneras de seguir adelante, comienzas a curarte. Cuando empieces a sentir algún progreso, volveros a las partes buenas de tu vida. Tome el balance de tu vida.

¿Quién te necesita? ¿A quién le importa?

¿Que está en tu vida ahora que te hace sentir bien? ¿Qué te hace sentir sanador y empoderado?

¿Qué te mueve hacia adelante, incluso un poco?

Si tuvieras de vuelta en tu vida y te sintieras bien contigo mismo, ¿qué podrías dar a los demás?

Libro de trabajos sobre resolución después de un aborto

Mira lo que escribiste anterior en tus ejercicios, especialmente en los mensajes que son positivos, perdonados, sanadores, y compasivos. Ahora elije una o dos mensajes nuevos a ti mismo que abordan lo que te preocupa y te ayudaran a “volver al mundo”.

Ejemplos

- » Como ser humano soy sexual y también necesito protegerme.
- » Me puedo dejar sentir triste por no poder tener este bebe. No significa que sea malo.
- » Soy una persona buena y un padre bueno e hice la mejor decisión que pude para mi vida y mi familia.
- » Dios sabe lo que hay en mi corazón.

1. _____

2. _____

Ahora, escribe tus nuevos mensajes en un papel separado y publícalos donde lo vas a ver fácilmente y frecuentemente. Vuelva a leerlos a menudo en los próximos días o semanas. Haz que tu compañero curativo te mande un email o mensaje de texto, te deje un mensaje en tu correo de voz o intenta leerlos a ti mismo mientras enfrentes el espejo. O, elige otra palabra de afirmación que te podrá ayudar. Ve la sección 11 para Ideas Útiles de Sanación.

Has hecho un buen trabajo con este ejercicio. Es hora para tomar lentas respiraciones profundas antes de volver a conectar con su vida cotidiana. Mira hacia atrás en tu lista de quien es importante en tu vida. Llama uno ahora y díselo. O que significan para usted, haga algo para alguien que lo necesita. Toma un poco de tiempo antes de seguir a la sección que sigue y dale estos nuevos mensajes tiempo para hundirte y aferrarte a tu mente y corazón.

“UN LUGAR DE REFUGIO NO ES UN LUGAR DO ESCONDER—ES UN LUGAR DONDE OTRA PERSONA VE LA BONDAD Y LA POSIBILIDAD EN NOSOTROS ANTES DE QUE LO HAGAMOS, Y LO MANTIENE FIRME PARA NOSOTROS, Y NOS FORTALECE PARA SER CAPACES DE LLEGAR A SER LO MISMO A TRAVÉS DE SU PRESENCIA Y ACEPTACIÓN Y BONDAD AMOROSA.”

RACHEL NAOMI REMEN, MD





mis mensajes nuevas a mi

Has hecho un trabajo profundo, notando sentimientos negativos y pensamientos que no te han servido y recordado la bondad de ti. Has trabajado en la compasión por ti mismo como ser “perfectamente imperfecto.”

Para que se quedan los nuevos mensajes, lo tienes que decir, escribir, pensarlo una y otra vez. Así es como aprendemos de nuestros mensajes negativos y reconocemos como lo vamos a replicar con mensajes positivos que reflejen con mayor precisión quienes somos realmente. Esto es un paso importante acerca tu curación. Pregúntale a tu compañero curativo que te ayude a escuchar tus nuevos mensajes positivos.

Ejercicio: Mensajes positivos

1. Revise los “nuevos,” mensajes positivos que se te ocurrieron por ti mismo en el último ejercicio.

2. Escribirlo de nuevo a continuación, haciéndolos más positivos y sencillos si puedes.

Ejemplos

- Necesito y merezco el apoyo de los demás.
- Dios es infinitamente compasivo con el mundo y eso me incluye a mí.
- Respetto a mí mismo y mis propios/as sentimientos.

Escribe tus nuevos, mensajes más positivos:

3. Ahora, toma un minuto o dos para pensar cómo te sientes sobre estos mensajes.

4. Regrese a los dos “sentimientos” ejercicios que tuvimos al principio (Sección 4) y revise lo que escribiste allí.

Vamos a mirar cómo se te ha cambiado tus sentimientos. Por ejemplo, podría describir su turno como:

- “No soy tan duro conmigo mismo como lo era anterior.”
- “Me siento un poco más ligero/a.”
- “Todavía me siento pero puedo ver algunas maneras de lidiar con eso ahora.”

5. Escribe tus propios pensamientos y sentimientos que han ‘cambiado’ aquí.

Es muy difícil creer en los mensajes de nosotros mismo. Nuestra propia educación, nuestras experiencias, como nos trata la gente, la sociedad, y los mensajes que recibimos en las redes sociales y la televisión pueden estar reforzando los mensajes negativos. Pero, CONOCEMOS nuestras propios/as verdades y lo que nos hace sentir bien con nosotros mismos, nuestras vidas y nuestro mundo.

6. Copia tu mensaje esencial para ti mismo en un formato que puedes poner en tu espejo, en tu billetera o dondequiera que lo veas todos los días. Mensaje de texto o correo electrónico a usted mismo o pedir a otros que se lo envíen.

Este es un ejercicio importante, así que respira hondo y planifica como difundirás tu nuevo mensaje. Pida a sus seres queridos de confianza que le ayuden a hacer que este nuevo mensaje sea suyo.



¿Como se ve la resolución?

Moviéndose para adelante con tu vida

En este trabajo de curación, estas separando todas de muchas partes con esta decisión del embarazo para explorar cada factor. Al hacer eso, has visto que este fue una decisión y que tu vida es compleja. No hay ninguna respuesta simple. La curación es un proceso. No quiere significar olvidar o fingir que estas bien. Se necesita coraje para enfrentar tu vida, para aceptar amor y recibir apoyo de los demás, y toma tiempo para entender estos cambios. Sobre todo, se necesita el deseo de sanar.

Otras palabras para este tipo de sanar son:

- Integrar la experiencia en tu vida
- Incorporar, absorber, disfrutar de toda la experiencia
- Obtener una resolución sobre una decisión difícil
- Expiación
- Un acto de perdón, hacer las paces
- Afirmación
- Apoyo, aliento, aprecio
- Reconocer tanto las perdidas como las bendiciones
- Ser capaz de hablar sobre tus experiencias con los demás

Ejercicio: ¿Que has perdido y que has ganado?

Una manera de “reunir todas las piezas de nuevo” es hacer un balance de lo que esta experiencia ha significado para usted. ¿Qué has perdido y que has ganado?

Ofrecemos unos ejemplos comunes para empezar. Elije cuantos quieras que aplican a tu situación, luego agrega o escribe tus propios.

Escribe lo que sientes que has perdido.

Ejemplos

- “He perdido un hijo potencial, pero tambien mi sentido de ser padre.”
- “Me siento separado/a de mi comunidad religiosa.”
- “Perdi mi relacion y confianza en mi pareja.”
- “Pense que era encargada de mi vida. Ahora no siento que el mundo es seguro o predicible.”

He perdido:

Escribe lo que sientes que has ganado.

Ejemplos

- “Creo que aprecio la vida más—lo bueno y lo malo, los altibajos.”
- “Antes veía todo en blanco y negro. Ahora tolero el ‘gris.’
- “Veo fuerza dentro de mí que no sabía que tenía.”
- “Tomo mis propios/as metas más serio.”
- “Cuento las bendiciones de mis hijos y familia.”
- “Se que nunca se me hablara de algo tan importante de nuevo.”
- “Ahora se mas sobre el control de la natalidad y como cuidarme.”

He encontrado o ganado:

Moviendo para adelante, recordando el pasado

Una mujer sabia dijo, “Una vez que estés embarazado/a no hay salida sin sacrificio. El punto es hacer que el sacrificio valga la pena.”

Una manera de honrar el sacrificio del embarazo es regresar a tu decisión original y dejarlo guiarte. Vamos a chequear brevemente una vez más tu decisión a no continuar con el embarazo. ¿Que fue importante antes, y como lo puedes honrar ahora?

Esto es el principio del entender como honrar está perdida. Por instante, si decidiste terminar la escuela antes de ser padre, entonces puedes honrar el sacrificio con trabajar duro para ser lo mejor que puedas en la escuela. Si ya eres padre y no querías “quitarle” de los niños que ya tienes, encuentre maneras de apreciar tu tiempo de cualidad con ellos y divertiste con ellos. ¿Como puedes hacer tu sacrificio sea “digno” o, en palabras curativas, tomar significado de esa experiencia?

Ejercicio: Encontrar tu sabiduría

A medido que miras estos ejemplos anteriores, piense en cómo puedes reconocer tu pérdida y apoyar tu decisión. ¿En otras palabras, como tomaras lo que has aprendido de esa experiencia y lo harás parte de tu vida? ¿Qué sabiduría has ganado?

¡Frase positivamente! Por ejemplo, diga, ¡“Voy a tener más cuidado a protegerme” o “Quiero lo mejor para mi” en lugar de “¡Nunca volveré a tener sexo!” Escribe lo máximo frases como parezcan correctas.

Ejemplos para ayudarte empezar

- Un poco de bueno va a salir de esta experiencia si puedo...
- Si que hice la mejor decisión así puedo tomar atención a...
- Voy a honrar esto con...

Ahora escribe tu manera propia para honrar a tu perdida y recordar tus bendiciones:

Esto ha sido todo un esfuerzo y usted ha hecho un buen comienzo hacia la curación. Has hecho un trabajo duro. ¡Bien por ti! A medida que vuelvas a entrar en tu vida hoy, concéntrate en todo lo que “encontraste” en esta experiencia. Honrar tu perdida y encontrado con un arco simbólico y levante tu cabeza con una sonrisa que te acepta como eres. Se que has hecho lo mejor que sabias. Tome un par de respiraciones profundas y sonría mientras reanuda los mandados de hoy o las tareas de la vida.



Haciendo progreso

Regresando a tu vida

Ahora que has hecho un trabajo desafiante, es posible que hayas comenzado a ver una diferencia y a sentir que las cosas han cambiado un poco. Es posible que te has encontrado tomando un parte más activo en tu vida. Usted puede notar que estas prestando más atención a ti mismo y a los que le rodean, tomando más interés en la vida, y disfrutando de nuevo. Esto puede estar sucediendo, o no, puede pasar pronto.

Usted puede encontrar reconfortante en marcar tu progreso hasta tu resolución después de la experiencia de aborto...o no. Sigue leyendo y ten confianza en tus instintitos. Esto es muy útil después de un periodo de pensamiento y hablar sobre tu situación. El trabajo arduo que has hecho con esta guía te ayudara cuando es el momento correcto.

Toma atención a tus sentimientos si te dicen que es muy pronto para este paso.

Si es posible, es bueno involucrar a familiares y amigos de confianza. Un ritual es una observancia que honra esta experiencia en tu vida. Muestra su disposición a volver a su vida, regresar a su comunidad y reanudar las relaciones. Los rituales pueden ser una manera formal de reconocer el progreso o pasar de una etapa de nuestras vidas a otra. Los rituales familiares incluyen bodas, graduaciones, bar o bat mitzvahs, funerales y bautizos. Pero muchas personas también observan otros eventos: la bendición de una nueva casa, la quema de cartas de amor de un ex compañero, festivales que marcan el cambio de estaciones o celebran un evento o persona.

Si ya eres parte de una comunidad religiosa (iglesia, sinagoga, mezquita, etc.), es posible que quieras hablar con un miembro del clero de apoyo que puede hacer un plan de observancia. Muchos clérigos, incluso aquellos que podrían aconsejar en contra del aborto, pueden ofrecer consuelo después de un aborto. Puede ser difícil saber cómo reaccionara su miembro del clero. Hemos incluido recursos para ofrecerles. (Ve la Apéndice E, Nota al Clero) Incluso si no involucras a un miembro del clero, es posible que aun encuentres consuelo en ciertas oraciones, canciones o asistir a tu lugar culto. Es posible que desee encender una vela o realizar un cierto ritual que tenga significado para usted, independiente de si otros son conscientes de su situación.

Si no eres miembro/a de una comunidad religiosa, o no quieres involucrarlos, todavía puedes crear una ceremonia que te ayudara observar y honrar esta experiencia del aborto y el trabajo que has hecho para la resolución.

Ejercicio: Planificación de una observancia

Hemos hecho una lista de rituales formales de una variedad de creencias en el Apéndice B, “Rituales formales de varios Religiones y Tradiciones.” En su planificación, aquí hay algunas ideas para pensar en lo que podría funcionar para usted.

Reúne objetos que tengan significado para ti. Si guardaste una caja de memoria, coloque estos elementos dentro. Estos pueden incluir:

- Un ‘mensaje’ o notas de ‘sentimientos’ que habías completado anterior en este ejercicio
- Cualquier cartas que has escrito al espíritu del embarazo, a otros, o a ti mismo en otro tiempo de tu vida
- Una copia del ultrasonido, si está disponible
- Oraciones, poemas, o citas que te consuelen o que expresan lo que sientes.
- Canciones o palabras a canciones
- Artículos simbólicos que tienen significado para usted como joyas religiosas, piedras pulidas, flores u otros artículos de la naturaleza

Suelta y vuelve a conectar

La mayoría de los rituales cuentan la historia de que ha pasado y que quiere decir a individuales. Usualmente piden lo Divino para consuelo en los individuales y luego “liberar” o “limpiar” sus problemas para que la persona pueda regresar a su vida en la comunidad. De esta manera, la separación (de Dios, comunidad o de ti mismo) comienza a sanar. Esto se hace a menudo con limpieza ritual o quemar o enterrar algunos de los objetos.

Reconocimiento

Al mirar los objetos que representan el valor de tu experiencia y su sabiduría recién descubierta, es posible que tengas palabras que quieres decir, canciones que quieres tocar, un poema que quieres leer en voz alta, o una carta que te has escrito a ti mismo. El ritual o la observación tendrían que decir en voz alta lo que necesites para sanar. Por ejemplo, si sientes que necesitas perdón, pídelo, o paz, o amor. Usted querrá liberar los mensajes negativos o el dolor que sientes para que pueda vivir su vida plenamente. Usted querrá repetir tus nuevos mensajes positivos.

Quizás quieres elegir un objeto cerca de ti.

Esto va a servir como un recuerdo de todo que ha pasado a ti, especialmente la sabiduría que has adquirido. Por ejemplo, algunas personas que han elegido una piedra especial y la llevan en su bolsillo o en su cómoda. En algunas culturas tendrías un altar, o colección de objetos simbólicos, como fotos, figuras religiosas, notas, etc.

Puede sentirse extraño o incomodo crear y realizar un ritual usted mismo. Pero recuerden, incluso los rituales más antiguos que conocemos fueron, en algún momento, “inventados” por alguien. El propósito de estos rituales es para ayudarnos reconocer que ha pasado, ofrecer consuelo y regresar a nuestra rutina.

Si te sientes atascado—echa un vistazo a algunas de las formas en que otros han horado su experiencia en Apéndice B, “Rituales Formales de Varios Religiones y Tradiciones.”

¿Que te gustaría incluir en tu observancia?

Objetos:

Oraciones, Citas, Poemas, Letras de Canciones:

Gente (o solo ti):

Música:

¿Dónde ves esto pasando?

Si decides seguir adelante con tu ritual de honor, escribe de los sentimientos que este te planteo. Si se siente muy difícil, ve sección 11 para una simple guía de meditación que te puede poner más a gusto. Guarda tus pensamientos y sentimientos en tu diario o en estas páginas aquí para que lo vuelvas a visitar.

Ahora es tiempo para decidir cuanta más resolución necesitas, tanto para usted y los demás en tu vida. Has logrado mucho y profundizado tu comprensión de tu propia vida y acciones. Sigue leyendo a ver si descubris otra herramienta que te ayudara tomar otro paso más hacia la resolución.



Ideas ayudantes sobre mejorándose y ejercicios

Es muy común necesitar ayudar para obtener resolución. A veces, un amigo/a buena o un compañero/a de confianza puede ser una gran diferencia. Incluso, ayuda hacer algunos de las herramientas que han ayudado a tantos. Hemos reunido algunos que fueron útiles mientras trabajaban para comenzar a sanar. Como todos lo que ofrecemos, toma lo que te parezca adecuado y deja al resto.

Escribiendo cartas y otras maneras para demostrar tu progreso

Muchas personas encuentran que están hablando con el espíritu del niño, a veces en voz alta y a veces en sus cabezas. Si te das cuenta que lo estás haciendo, no estás solo/a. Puede ser útil a escribir tus pensamientos en papel. Algunas personas te dirán como llegaron a su decisión. Algunos pedirán por perdón. Algunos le dan gracia al espíritu por la sabiduría o los pensamientos que tienen en su cabeza. Algunos dicen cuanto les encantó la idea o la esperanza de un bebe.

Al resolver el dolor, algunos consejeros siguieren que escribas otra carta a la persona que eras cuando hiciste tu decisión. Esto sería especialmente útil si tu experiencia del aborto fue hace un tiempo. Comprender, compasión, y perdón pueda ser parte de que ofreces la persona que era en ese momento de tiempo. A veces es útil imaginar que estás hablando con tu mejor amigo/a.

Algunos ejemplos de lo que otros han escrito.

A MI ANGELITO,

AUNQUE HOY ME DESPIDO, SIEMPRE ESTARÁS EN MI MENTE, CORAZÓN Y ALMA. POR FAVOR ENTIENDE QUE ESTE NO ERA SU MOMENTO, PORQUE ESTAS MEJOR EN LAS MANOS DE DIOS QUE CONMIGO EN ESTE MOMENTO. MI PROPIO/A CREACIÓN, ERES, Y POR SIEMPRE VAS A SER, HERMOSO/A Y PURA. SONRIÓ CUANDO PIENSO EN TI, AUNQUE LLORO. ME HAS DADO RAZÓN PARA SER FUERTE, SABIO Y RESPONSABLE. SIEMPRE SERÁS MI BEBE. TE VERA EN EL CIELO, CARIÑO. ¡TE AMO!

SIEMPRE HE INCONDICIONALMENTE TU MAMÁ

QUERIDO BEBÉ,

LAMENTO QUE NO TE VOY A VER CRECER. ESTOY MUY TRISTE POR ESTO, PERO CREO QUE ESTAS MEJOR EN EL CIELO. SI VINIERAS AHORA, SERÍA MUY DIFÍCIL PARA TODOS NOSOTROS. ESPERO QUE ME PUEDAS ENTENDER Y DAR PERDÓN. TE VERÉ EN EL CIELO. TE QUIERO MUCHO.

MAMÁ

PARA YO MÁS JOVEN:

FUE UN DECISIÓN DIFÍCIL Y DOLOROSO QUE HABÍAS HECHO, Y UNA MEMORIA TRISTE QUE HABÍAS CREADO. PERO QUIERO QUE SEPAS QUE A VECES LO DIFÍCIL ES SEGUIR SIENDO LO CORRECTO. NO PODÍA DAR A UNA CRIATURA TODO QUE NECESITABA PARA PROSPERAR. OTRAS COSAS BUENAS QUE HAS HECHO DESDE, Y CONTINUAS HACER, HUBIERA SIDO IMPOSIBLE. (ENUMERES ALGUNOS). MUCHAS OTRAS POSIBILIDADES SE PRESENTARÁN A MEDIDA QUE LA VIDA CONTINUA, TAL VEZ INCLUSO OTRO EMBARAZO. GRACIAS POR TU FUERZA Y CORAJE DURANTE ESE TIEMPO DIFÍCIL, Y POR TODO LO QUE ESTO HA HECHO POSIBLE.

“Nunca pensé que me quedaría embarazada. Siempre hice lo que se suponía que debía hacer. Amaba al Señor y leía mi palabra y creía en tomar las mejores decisiones para mi vida. Tengo 19 años y asistió a la Universidad Howard. Estoy muy bendecida. Cuando me quede embarazada, lo ignore. Pensé que el Señor la haría desaparecer. Por meses decidí no quería traer a una criatura en este mundo, pero estaba en [Washington] D.C. y realmente no tenía familia inmediata que me ayudara. No me sentía como la persona espiritual como pensé que era. Tenía miedo hablar con personas en la escuela—no me sienta cómoda hablando con ellos. Entonces, regrese a mi casa. Mi familia sabía que estaba embarazada y me ayudo en cada paso al camino hacia mi aborto. Las mujeres en mi iglesia incluso me ayudaron a lidiar con mis sentimientos, así como con mi crecimiento espiritual. Esta gente me ayuda y algunos incluso admitieron tener abortos. Me sentí aliviada y bendecida. Tuve la bendición de saber que Dios permite a las mujeres hacer sus propias decisiones y que tenemos personas en nuestra vida que nos aseguran que Dios siempre está allí. Me siento bendecida de que tomé mi decisión y decidí abortar. Soy feliz con mi vida.”

Sin conocerte

Sin conocerte
Siento una bondad
Una cercanía que nadie más podía sentir,
Un amor que se comparte como uno solo.
Pero ahora te tengo que dejar,
Y porque eres ti, no puedo recibir
La alegría y el amor que se supone que eres.
Sin conocerte
Siento una perdida tremenda.
Como me siento y lo que se
Terminaste diciéndome que te tenías que ir.
Fuiste amado antes de llegar,
Y te echaran de menos cuando te vayas.
Pero sé que un día, regresaras
Y eso es lo que me sostiene
Te amo.
En la memoria amorosa.

Poema escrito por una mujer en mi clínica antes de un aborto

Formas de sanación

Estas son historias reales de gente quien nos has contado como han creado una manera para afligirse, de marcar su obra curativa de nuevo en sus vidas.

“COLECTO CAJAS ESMALTADOS. ENTONCES, SAQUÉ MI CAJA FAVORITA Y ESCRIBÍ UNA NOTA AL BEBÉ. LUEGO, CON MI MAMÁ LO ENTERRAMOS EN EL JARDÍN. LAS DOS LLORAMOS, PERO ME AYUDÓ MUCHÍSIMO.”

“UNO DE MIS LUGARES FAVORITOS PARA CAMINAR Y PENSAR ES ESTE HUERTO VIEJO CERCA DE MI ESCUELA. ENTONCES DECIDÍ PLANTAR UN ÁRBOL ALLÍ—UN ÁRBOL DE MANZANA. ES MUY PROBABLE QUE ME ESTOY ALEJANDO, ASÍ QUE NO PUEDO VERLO CRECER, PERO EN MI MENTE, ESTÁ CRECIENDO.”

“TUVE UNA CONVERSACIÓN LARGA CON MI HIJO ESPIRITUAL QUE LLEVABA Y DECIDIMOS QUE NO PODÍA SER. PARA MÍ, FUE COMO TIRAR UNA ESTRELLA DE VUELTA AL CIELO. A VECES MIRO AL CIELO NOCTURNO Y PIENSO, A LO MEJOR ESE ES MI ESTRELLA.”

“FUE LA NOCHE ANTES DE NAVIDAD CUANDO PERDÍ A MI BEBÉ. ASÍ QUE CONSEGUÍ UN ADORNO DE NAVIDAD Y TODOS LOS AÑOS LO CUELGO Y ME HACE RECORDAR DEL NIÑO QUE NO PODÍA SERLO.”

“CUANDO ESTABA TOMANDO MI DECISIÓN, ALGUIEN ME DIO UNA HERMOSA PIEDRA PULIDA. LO SOSTUVE DURANTE EL ABORTO Y LO GUARDÉ POR MUCHO TIEMPO DESPUÉS. LUEGO CAMINE HACIA AL RÍO UN DÍA Y LO TIRE TAN LEJOS COMO PUDE. ME SENTÍ TRANQUILA.”

“MI PADRE MURIÓ HACE UNOS MESES. FUIMOS MUY UNIDOS. SIEMPRE ME DECÍA QUE BAJARA POR EL RÍO Y VIERA EL CAMINO A SU DESTINO, EL OCÉANO. SABÍA QUE MI PADRE LLEGO A SU DESTINO, EL CIELO, Y QUE CUIDARA A MI BEBE.”

“TUVE UN TIEMPO MUY DIFÍCIL CON MI DECISIÓN, PERO PENSÉ QUE EL ABORTO SERIA LO MEJOR PARA MÍ Y MI BEBÉ. PERO NO QUERÍA DECIR QUE NO ME IMPORTABA. ENCONTRÉ UN COLGANTE QUE TENÍA DOS MITADES DE UN CORAZÓN. LLEVO UNO Y ENTERRÉ LA OTRA MITAD PARA RECORDARME QUE ALGO DE MI ESTABA PERDIDO.”

“FUE DIFÍCIL PARA MÍ PARA LLORA, AUNQUE SENTÍA DEMASIADO TRISTE. ALGUIEN SUGIRIÓ QUE TOMARA TIEMPO PARA ESTAR TRISTE. A SÍ QUE LO HICE. LLEVE UN DÍA ENTERO Y ESCRIBÍ SOBRE MIS EMOCIONES, ESCUCHE UN POCO DE MÚSICA QUE ME HIZO LLORAR, Y BÁSICAMENTE DIJE ‘DIÓS.’ TAMPOCO COMÍ HASTA LA PUESTA DEL SOL, PERO DESPUÉS MI COMIDA SABIA TAN BIEN. AHORA SIGO PENSANDO EN ELLO, PERO NO ME SIENTO COMO SI ESTUVIERA TODO EMBOTELLADO.”

“HICE UNA CEREMONIA JUNTO AL RIO. RECOGÍ ALGUNAS PLUMAS Y LO PUSE EN UN POCO DE TELA DE SEDA BLANCA, LA CERRÉ CON UNA CINTA Y LO TIRÉ CON UN LIRIO BLANCO Y UNA ROSA ROJA. TAMBIÉN HE SEMBRADO SEMILLAS DE FLORES SILVESTRES JUNTO AL RIO. ESTO ME HA AYUDADO SENTIR MÁS A PAZ, Y RECORDAR, PERO TAMBIÉN RELAJAR UN POCO DE DOLOR, Y SENTIR MEJOR. MI CUADERNO TAMBIÉN ME AYUDA.”

“ESTO PUEDE SONAR EXTRAÑO, PERO CUANDO TENDRÍA QUE HABER SIDO LA FECHA QUE ESPERABA AL BEBÉ, BUSCO UN PASTELITO COMO SI FUERA UN CUMPLEAÑOS. ESTÁ BIEN.”

“POR UN AÑO, LO PASE MUY MAL, LUEGO ESCRIBÍ UN POEMA SOBRE EL BEBÉ Y FUI A LA COLINA MÁS ALTA, DONDE HABRÍA UN BUEN VIENTO. LEÍ EL POEMA EN VOZ ALTA, DESPUÉS LO ROMPÍ EN PEDAZOS Y DEJÉ QUE EL VIENTO LO TOMARA. TODAVÍA ME APENA, PERO ERA UNA BUENA COSA QUE HACER.”

Meditación simple

La meditación es practicada por muchas personas en todos los ámbitos de la vida para mantenerlos en sintonía con el “aquí y ahora” y ayudarles a lidiar con los desafíos de la vida a medida que se presenta. **Sobre todo, la meditación es encontrar un lugar tranquilo, sentarse en silencio y dejar descansar a tu mente. Es por eso que muchas personas repiten una palabra una y otra vez, para evitar que su mente “se ocupe.”**

Siéntase cómodo en un cuarto tranquilo sin televisor o música aprendida. Encaje los dedos juntos con los pulgares tocando y sosténgalos a la altura con el ombligo. Respira lentamente y profundamente del estómago, no del pecho. A ti mismo, diga la palabra “uno” con cada respiración inhalada y exhalada, luego “dos”, etc. hasta que llegues a “cincuenta” o más si quieres.

Para la curación, es posible que desee elegir una palabra de la lista de la página anterior y repetirla mientras se senté en silencio durante unos minutos.

Guía de meditaciones

Guías de meditaciones pueden ser muy ayudantes en entender tu situación más profunda. Te sentirás más relajado/a y más a paz. Ten tu “compañero curativo” (amigo/a, pareja, o miembro de la familia) lee esto a ti. Esto sería una cosa muy reflexiva y amorosa que pueden ofrecerte. Al leer Guías de meditaciones, es importante mantener su voz tranquila y amable.

Hable despacito y date suficiente tiempo para que tu compañero/a siente cada parte.

Es posible que desee sentarse en silencio tranquilamente y extender las manos frente a usted, las palmas hacia arriba. Imagine cada aspecto de esta experiencia de embarazo y aborto. Representa de forma figurativa cada sentimiento de alivio, bondad, sabiduría, felicidad que puede venir de ser capaz de proveer para tus hijos o continuar la educación, las sonrisas en los rostros de los seres queridos que te sostienen en sus corazones, el calor que puede venir de tu fe...seguir recordando, y mientras sonrías, poner todos esos sentimientos en su mano izquierda.

Ahora imagina los sentimientos que tuviste del dolor, de la pérdida, de la tristeza, de las opiniones de otras personas, de aquellos que también pueden estar triste...recordar todos esos sentimientos que pueden haber venido con esta elección. Coloca todos esos sentimientos en tu mano derecha.

Respira profundamente y mientras exhales, observa que tus manos son capaces y abiertas de sostener todos estos sentimientos, tanto felicidad como tristeza. Y saben que esto también es cierto para nuestros corazones. Respira profundamente de nuevo y esta vez mientras exhalas, siente todos los sentimientos naturalmente ordenados a sí mismos, mientras liberas con honor a los que ya no te sirven. Fíjate que tus manos auto quedan abiertas. A si es con tu corazón. Y así será con las alegrías y los dolores que trae la vida.

Mientras respire, lleva tus manos a tu corazón, ten los allí mientras exhalas.

Sepa que fácilmente puedes regresar a este lugar, con este conocimiento sabes todo que lleva para regresar a estos sentimientos, honrar tu coraje y tus decisiones y como continuar con tu vida.

Guía especial de meditación sobre la pérdida

La pérdida o el dolor se asocia con el aborto para muchas personas. Por algunos puede ser leve. Por otros puede ser profundo. Si estas teniendo cualquier de estos pensamientos, toma un momento para recordar como fue el proceso de decidir qué hacer con este embarazo ha sido para usted.

¿Puedes tener compasión para ti mismo/a y apreciar el amor y el cariño en que tenías para hacer esta decisión? Mereces comprensión y comodidad sin importar tu decisión. Estas imágenes guiadas están diseñadas para ayudarle reconocer las pérdidas que puede sentir para liberarlas suavemente. Date permiso a ti mismo/a para llorar.

Comience con ponerse cómodo/a—acostarse si puede, o por los menos tener en su mente. Respira profundamente y lentamente. Fíjate en tu respiración—inhalas y exhalas. No hay necesidad de cambiarlo.

Mientras respiras, sabe que tu respiras todo que necesitas para liberar tus pérdidas. A medida que exhales, suelta cualquier cosa que no necesites para este proceso. Observe como cada respiración le ayuda relajarse más profundamente. Observe como su cuerpo está descansando cómodo/a y pacíficamente contra la suave debajo de usted. Es bueno saber cada sensación en tu cuerpo te ayuda a ser aún más relajado/a y a paz.

Imagina una hermosa luz a tus pies. Su mueve suavemente y gradualmente arriba y a través de su cuerpo y hacia fuera de la parte superior de la cabeza, dejándote sintiendo seguro/a centrado, y con una sensación de bienestar. Toma su tiempo. Está bien. (pausa)

Ahora imagina que te encuentres en un lugar hermoso en la naturaleza. Puede ser un lugar favorito y familiar, o puede ser un lugar donde nunca has estado. Ahora comienza a tener una sensación de este lugar hermoso. Fíjate lo que vez y sentís a tu alrededor y como sentís estar allí. Sepa que esta es tu lugar especial.

Deja las sensaciones de este lugar hermoso te llena tu cuerpo con alegría y paz que no haya sentido durante un tiempo. Solo por esta hora, déjate sumergirse profundamente a esta paz. (pausa) Esta bien.

Observa un camino enfrente tuyo en este lugar hermoso, y empezar a caminar por el camino. Después de un tiempo corto es fácil ver un claro con una fogata. Siéntese en un lugar cómodo. Fíjate los ruidos y olores que te rodean.

Permítete traer a mente lo que has perdido en este proceso con la decisión que tomaste. Has perdido tu inocencia, o una relación. Es importante para ti. Es posible que hayas perdido confianza en ti mismo/a o en alguien más. A lo mejor perdiste la experiencia de ser mama. Es posible que perdiste al niño porque elegiste no tener. Permítete sentir estas pérdidas.

Encuentre una cesta a tu lado. Mira alrededor a esta hermoso claro y encuentre un objeto que representa cada pérdida. Deja la pérdida de un niño por ultimo. Una pérdida puede ser representado por una pluma, una piedra, una rama, flor, hoja, o cualquier otro objeto que puedes imaginar o sentir a tu alrededor.

Pon cada objeto en la cesta. Mientras lo hagas, considera cada pérdida una por una. Toma un momento para hablar a cada objeto. Que fue el regalo que vino con cada pérdida. ¿De que eres agradecido/a?

- Permítete decir adiós y encuentra manera de soltar a cada uno.
- Puedes enterrar el objeto y regresarlo a la tierra.
- Puedes quemar el objeto y dejarlo regresar al cielo.
- Puedes poner el objeto en el río y dejar que la corriente lo lleve río abajo.
- Puedes encontrar otra manera.
- Suelte cada objeto en la cesta de cualquier manera es mejor para ti.

Libro de trabajos sobre resolución después de un aborto

Ahora gire y déjese sentir la sensación del niño y no vas a tener. (pausa) Ve el niño como lo imaginaba. ¿Es un niño o niña? ¿Qué color pelo y ojos tiene el niño?

Siente calidez mientras el niño toma tu mano. Empieza a caminar por el camino. Siente el sol, escuche los ruidos mientras caminas. Mira para abajo y sonríe. El niño regresa la sonrisa y sentirse una confianza perfecto entre los dos.

Empezar a hablar y te das cuenta que el niño te entiende sin palabras. Si lo necesitas, pedirle perdón al niño por no poder ser su madre. (pausa)

Escuche con tu corazón por perdón. (pausa)

Al llegar al fin del camino, siéntase en el pasto y toma la criatura en tus brazos. Además de ti hay tres regalos para este espíritu del niño.

El primer regalo es tu amor—dáselo al niño. (pausa)

El segundo regalo es y símbolo de protección—dáselo al niño. El ultimo regalo es tu fuerza—dale este regalo al niño.

Ahora sostén tus manos para afuera y acepta un regalo del niño. Es un regalo que simboliza aceptación y perdón. Toma este regalo y guárdalo en tu corazón donde lo puedes tener por siempre. Ahora dile al niño cualquier cosa que le quieres decir. Siente que el niño le comunica sus sentimientos, de corazón a corazón. (pausa)

Ahora es el momento de despedirse. Abre los brazos y deja que el niño se pare y empieza a alejarse de ti. Luego el niño gira y se despide. Te despides y una bendición pasa entre los dos. El niño gira otra vez y camina hace por el camino lentamente desaparece en una blanca luz brillante. (pausa)

Siéntase liberando el espíritu del niño. Cuando te sentís completo, deja que la paz regrese. Toca tu corazón y recuerde el regalo que has recibido. Abre suavemente tus ojos y siéntase tranquilamente hasta que puedes regresar a este lugar de naturaleza hermosa en cualquier momento que quieres completar tu curación, y tocarte el corazón en cualquier momento para sentir la sensación de paz e integridad que creaste.

Enfocarse en lo positivo: Palabras de afirmación y apoyo

Muchas personas eligieron una “palabra-por-día” que nos ofrece inspiración o aliento y nos hace acordar de nuestra bondad. Es posible que tienes unas de los conjuntos de tarjetas que tengan tales palabras impresas en cada tarjeta. A muchas personas les resulta útil—y divertido—a elegir una palabra que se parezca bien para ellos. Si eliges de esta lista, corta las palabras, pinta y decorarlas, y guárdalo contigo así que lo puedas ver seguido. O, haz la tuya. Coloque tus palabras en un espejo o ladera así que lo puedes ver durante el día.

Gracia	Sabiduría	Compasión	Perdón
Fuerza	Coraje	Autoaceptación	Bondad
Bendiciones	Fe	Confianza	Amor
Verdad	Seguridad	Libertad	Paz
Harmonía	Comodidad	Respecto	A la una con



Apéndice A	¿Como es hablar con un consejero/a?
Apéndice B	Rituales formales de religiones y tradiciones
Apéndice C	Nota a los “compañeros curativos”
Apéndice D	Nota a los consejeros
Apéndice E	Nota al clero
Apéndice F	Recursos

Apéndice A: ¿Como es hablar con un consejero/a?

¿Como empiezo?

Puede parecer que podrías hablar con un amigo/a o familiar en vez de un consejero/a. Amigos/as y familiares sin duda pueden ser útiles. A la misma vez, consejeros profesionales están entrenado específicamente y tienen experiencia en ayudar personas en resolver sus problemas. Pueden ayudarles a aprender nuevas habilidades y entender mejor su situación. Además, son separados de tu rutina y te van a respetar su privacidad.

También puede aparecer que no necesitas hablar con un consejero/a—es posible que te has dicho a ti mismo/a que solo “personas débiles hablan con un consejero” o que puede simplemente ser “duro” o que “eventualmente el problema desaparecerá.” La mayoría de gente han tratado de averiguarlo por un tiempo antes de conseguir ayuda. Si tienes un tiempo difícil hablar sobre tus sentimientos o problemas personales, no estás solo/a. Siempre es más difícil empezar, pero por lo general hablando con un profesional te ayuda sentir mejor más pronto. Esto es una oportunidad para conocerte mejor a ti mismo/a y aprender nuevas habilidades para poder sobrellevarlo mejor en el futuro. ¡Buscar ayuda no quiere decir que eres “loco/a!” De hecho, significa que quieres estar lo más sano posible. Buscar ayuda es un signo de fortaleza y valor, como has demostrado al hacer los ejercicios de esta guía.

Hay muchos diferentes tipos de consejeros y profesionales que puedan ayudarte con tus sentimientos sobre esta situación. Puedes esperar hablar con alguien en privado y que no repita lo que le dices a los demás. Esta confidencialidad es un beneficio importante de un consejero profesional. (Con la rara excepción a esto sería que alguien más está en peligro de ser dañado. Entonces, un profesional puede tener que reportarlo a una autoridad para mantenerte seguro/a.)

Para empezar, escriba una descripción breve de lo que te está pasando y lo que esperes lograr. Un ejemplo podría ser “tuve un aborto. Fue una situación complicada y nunca he estado tan enfadado. Quisiera entenderlo mejor así me puedo sentir normal otra vez.” Mantenga esta breve descripción al tanto cuando realice la llamada.

Busque un consejero/a calificado que sea experto en “perdida reproductiva,” problemas después del aborto, o cualquier tema más importante para usted. Pide una lista de consejeros de tu clínica o doctor, clero o agencia de salud mental. Si tienes seguro te va a cubrir los gastos de un consejero, pídeles una lista de consejeros en su plan. Si los deseas, hable con algunos consejeros ante de elegir uno.

Un buen consejero/a no será sesgado ni lo juzgará por su situación u decisiones. No sería en tu mejor interés confiarse a sí mismo y sus sentimientos a alguien que no entiende la experiencia del aborto desde un lugar de compasión y confianza en usted y su toma de decisiones.

Enterase de los cambios, y si hay alguna asistencia financiera. El seguro pagará parte, o una agencia tendrá una escala móvil (como en una clínica mental o Sociedad de Familias E Niños). Habrá una persona con quien puedes hablar por gratis en una clínica o en tu escuela o trabajo. Muchos de los empleadores tienen una Programa de Asistencia para los Empleados (EAP) disponible.

En tu primer cita, usted y el consejero/a querrán conocerse un poco. Te harían preguntas para tener una idea de que te molesta. ¿Cuánto tiempo hace que te sentís de esta manera? ¿Tienes problemas comiendo, dormir, concentrarse o llevar a cabo actividades normales? ¿Cuál es tu situación en casa? ¿Quién te apoya y a quien puedes hablar? En otras palabras, quieren escuchar tu historia. Sea honesto/a y ayúdalos a entender lo que pasa.

Antes que se termine la cita, puedes hacer preguntas como, ¿Cómo piensas que me puedes ayudar? ¿Has visto a otras personas con problemas similares? ¿Cuántas veces nos vamos a encontrar? ¿Tendría que estar trabajando en algo más mientras tanto?

Eventualmente, tu consejero va a trabajar con usted para responder a preguntas como estas: ¿Que sigues haciendo una y otra vez que no es útil? ¿Como puedes hacer algo diferente? ¿Como vives según tus valores? ¿Qué quieres de la vida y cómo quieres llegar allí? Los consejeros no te dirán que tienes que hacer; te ayudarán a averiguar por ti mismo lo que es adecuado para ti.

Al igual que todos nosotros, cada consejero es diferente. A algunos le gusta hablar mucho y a otros dejen que usted habla la mayoría. Algunos son “fáciles de ir” y te harán preguntas difíciles para mirar de cerca y críticamente a su vida. Después de 2 o 3 sesiones con tu consejero, si no estas cómodo con esta persona, háblale de cómo te sentís incomodo/a. Es muy importante que le digas que te molesta y dejarles una oportunidad de responder. Si sigues incomodo/a puedes buscar a un consejero/a nuevo, pero con hablando puede traer nuevas habilidades que tenías que aprender.

Hay muchos tipos de consejeros, algunos con entrenamiento avanzado y títulos y algunos con solo capacitación en este tema en particular. Estos son algunos de los tipos de ayuda disponibles para usted:

- “Consejeros” en la clínica pueden o no estar certificados como consejeros o psicólogos o trabajadores sociales, pero pueden ser buenas personas para comenzar a resolver las cosas. Por lo tanto, pueden ofrecer una o dos citas, muchas veces gratis, y pueden ofrecer referencias a otros si lo desea.
- Una escuela o consejero de su escuela podrá ayudarte con problemas personales, así como problemas escolares. No te proporcionaran terapia, pero es posible darte consejos y apoyo, o una buena referencia.
- Un consejero de la “línea de hablar” o defensora usualmente no está “certificado” pero esta entrenado en temas específicos como problemas postabortos. Una línea de hablar puede ser un buen lugar para comenzar a contar su historia a alguien que le escuchara y apoyara.
- Un clérigo también puede ser una persona que puede o no tener capacitación en consejería. Está bien pedir a tu clérigo que formación tienen. Ellos son los mejores para ayudarte con los aspectos religiosos y espirituales de cómo se siente. Un consejero pastoral en un consejero que también está capacitado en tradiciones religiosas en particular.
- Un “trabajador social,” “consejero matrimonial y familiar” o “consejero profesional con licencia” está capacitado para proporcionar terapia a largo plazo. Pueden ayudarte a entender tu situación, hacer cambios en tu comportamiento y mejorar tu capacidad para enfrentar los desafíos de la vida.
- Un psicólogo o PhD/PsyD/EdD en psicología puede ofrecer asesoramiento y también esta capacitado en pruebas para el funcionamiento mental.
- Un psiquiatra es un médico que se especializa en química cerebral y en medicamentos conocidos por sus afecciones emocionales y mentales. Solo un profesional con licencia, incluido su médico de atención primaria, puede recetar medicamentos.

Apéndice B: Forma ritual de religiones y tradiciones

En la sección que sigue vas a encontrarte los rituales de muchas religiones, culturas y creencias espirituales. Estos eventos ayudan a gente y sus partidarios a reconocer su pérdida y pensar en ello de una manera que lo respecta y su curación.

Estas ceremonias son bastante formales y una parte fuerte de la cultura de dónde vienen. Aquí, en los E.E.U.U., no tenemos un reconocimiento y apoyo generalizado para las mujeres y las personas embarazadas a medida que toman decisiones del embarazo. Es bueno saber que hay culturas que con considera que el ente es capaz de tomar buenas decisiones morales, incluso si nuestro mundo moderno no puede. Estas ceremonias muestran profundo compromiso a los individuales y respecto a ser experiencia.

Algunos de estos rituales o ceremonias son bastante largos. Puede que hayamos imprimido una porción aquí. Puedes encontrar la ceremonia entera en la forma en línea de este libro de trabajos. Usted puede encontrar que estas observancias formales se sienten ‘correcto’ para usted. O, puede optar crear tu propia ceremonia en honor basado en que has leído. Como siempre, deje que te guía tu corazón. Debido a que los siguientes son extractos de obras publicadas, no los hemos editado para un lenguaje más inclusivo. Se refieren a “mujeres” por lo que, si usted es una persona no conforme de género, por favor cambie el idioma para adaptase a sus necesidades.

Ceremonia para relajar la vida espiritual

Sitio: Taino Clan, Native American

La mujer que tiene vida espíritu por dentro conoce la responsabilidad de la maternidad. Ella no acepta este regalo levemente. Sabe que tiene que aceptar la maternidad es comprometerse a asegurar la crianza necesaria para que esa vida crezca.

A veces una mujer encuentra la vida espiritual dentro de su vientre cuando no está en la posición de asumir las responsabilidades nutritivas. La mujer sabe en su corazón que esto no es el tiempo. Ella no puede sostener esta nueva vida. Luego pide por una ceremonia de liberación de la vida espiritual.

Por supuesto hay tristeza con la liberación. Pero también hay honor. La mujer expresa sus pensamientos, al mismo tiempo, escucha la voz espiritual dentro de ella. Habla con la voz espiritual muchas veces. El espiritual y la mujer están de acuerdo con esta separación. Por el bien de todos, el espíritu de vida se entrega solo.

Después de un baño ceremonial con pétalos de rosas, la mujer la canta para honrar el espíritu de vida. Agradece al espíritu por las lecciones que esta situación le ha traído. Le deja saber a la vida espiritual cuando es tiempo para regresar. La canta a sus abuelas por ayuda en ese proceso de este cambio. La canta a su Espíritu Guardian para obtener fuerza y sanación.

Finalmente, la mujer debe soñar con el espíritu de vida de vuelta a la Gran Vientre, donde todos los espíritus van al final de la vida. Ella se convierte en una manifestación de la Madre Salvaje, que nos llama al final de nuestro paseo terrestre. Cuando regresa, su conciencia al círculo de mujeres, le dan abrazos y regalos de flores u otras cosas. O, se cepillan el pelo o lavan los pies.

El camino de cada caminata terrestre es exactamente lo que necesitamos. Algunos de nosotros tenemos caminos más largos que otros. Para estas vidas jóvenes, siempre hay una oportunidad en otro momento. Comienza la vida...la vida termina...la vida comienza de nuevo, todo parte del giro de la Gran Espiral.

Mizuko jizo ceremonia para bebés de agua

Ritual Budista para el feto muerto, el aborto espontáneo o el feto abortado

En Japón, el Buda mizuko jizo cuida y representa fetos nacidos, abortados espontáneo y fetos abortados. Las ceremonias alrededor de jizo son único a Japón que fueron creado y desarrollados por mujeres. Los budistas creen que los bebés que se mueren durante la infancia, el aborto espontáneo o el feto abortado no tienen alma. Creen que están en el “río que separa los mundos de vida y la muerte.” Lo ven como “bebés de agua” que necesita llegar al otro lado. Jizo es el protector de los viajeros, ayudándoles cruzar el río de vida a muerte y estar en paz. A lo largo de los siglos, la imagen de mizuko jizo ha cambiado de dignificado, adulto, a un monje-niño de aspecto sereno con una sonrisa de Buda. El jizo tiene doble propósito. La imagen representa el alma de los infantiles/fetos muertos, y de la deidad que cuida de los niños en su viaje por el otro mundo. El ritual de honrar al feto o al nacido muerto se llama mizuko kuyo. La palabra mizuko quiere decir “niño de agua,” o “bebé/feto fallecido,” y kuyo quiere decir “servicio conmemorativo.”

En Japón, el agua es un conocimiento de la muerte y una expresión de fe de algún tipo de renacimiento. Cuando se muere el feto o recién nacido, va de las aguas tibias del útero hasta su estado líquido anterior, donde se prepara para un eventual renacimiento. Históricamente, mizuko fueron enterrados debajo de las tablas de suelo de la casa donde pensaba que se mezclaba con el agua de los manantiales naturales, que luego los llevaban a cuerpos más grandes de agua bajo la superficie de la tierra que tenía un significado especial como recipientes de la vida.

En los templos budistas y en el campo hay estatuas de Jizo. Una mujer o una pareja adopta una de estas estatuas e inscribe un nombre en ella. Luego lo visten con “bibs” (ropa tradicional para monjes budistas) u lo ofrecen juguetes o regalos que hacen. A veces le echan agua para “saciar su sed.” Es importante a ellos que no se olvide él bebe que murió. Pueden visitar la estatua de Jizo por muchos años y eventualmente traer sus hermanos verdaderos para honrar su memoria.

Los días más comunes para mizuko son durante los tres días de fiesta tradicionales cuando se hacen ofrendas a los antepasados: nacidos en el verano y en los equinoccios de primavera y verano. El mizuko kuyo se puede realizar de diferentes maneras. Muchos templos budistas en Japón tienen secciones donde mujeres que puede permitirse el lujo de comprar una tumba para hermizuko. La tumba consiste de una piedra, donde se encuentra una figura tallada de un jizo, generalmente vestido en un bib rojo, y llevando un bastón con anillos o un palo con campanas en la parte superior (que utiliza ayudar al mizuko que todavía no puede caminar). En la piedra está escrito Kaimyo—un nombre dado a una persona después de la muerte.

Estos sitios no son cementerios sombríos. De hecho, a menudo son lugares bastante felices. Algunos cementerios están equipados con zonas de juegos para niños. Mientras juega los niños, mujeres (y a veces hombres) saludan, observan momentos de silencio y mueven agua sobre el mizuko jizo en un acto de limpieza ritual. A veces pueden encender una vela o unos cuantos palos de incienso, decorar las tumbas con flores, ruedas y otros juguetes, cubren prendas sobre el jizo, e erigen sombrillas sobre su cabeza para evitar la lluvia.

Otro tipo de servicios conmemorativo para fetos implica el uso de Ema. Ema son plaques de madera, muchas veces con tapas en forma de techo, que se cuelgan por cuerda en áreas especiales de templos y santuarios. Muchos Ema llevan oraciones y mensajes al feto abortado. Estas oraciones y mensajes a menudo toman la forma de Yasuraka ni nemutte kudasai (por favor, descansen), o Gomen ne (por favor, perdóname). La mayoría son firmados haha (madre), pero a ves el padre, la familia entera, también firman.

La forma más antigua de memoriales se mantiene por mujeres en la comunidad, quien atienda a los santuarios jizo en las esquinas de las calles y las bordes de las carreteras. Mujeres toman turnos en poner flores, ofrecer comida, lavan la estatua(as), y ilumine el incienso. Las mujeres pasado pueden parar por un corto acto de kuyo o simplemente saludar al jizo.

Las mujeres también pueden realizar el mizuko kuyo en casa, en frente de sus santuarios ancestrales. Primero compran un kaimyo a un sacerdote, que escribe el nombre de anihai, una tableta mortuoria. La tableta luego se coloca en la alcoba ancestral de la familia, y se les dan servicios conmemorativos junto con otros antepasados. El feto será honrado con arcos reverentes y, en hogares budistas piadosos, se recitará una oración. Esta oración, tal vez el Sutra del Corazón, el Sutra Lotus, o el Sutra Loto, se hace a tanto al jizo como al feto al mismo tiempo.

En Japón, el aborto es visto como un dolor necesario, una necesidad social dolorosa y un medio para proteger lo que se considera “valores familiares.” Algunos budistas se preocupen que el aborto pueda trivializarse, lo que llevaría a un endurecimiento del corazón de la gente. El mizuko kuyo cumple un papel positivo, terapéutico, manteniendo a las personas en contacto con sus emociones y su pérdida. También hay algunas críticas de que están comercializando la pérdida.

“RITUALES SON SIMPLES EVENTOS DADOS LA ‘RICA
LENTE DE LA ATENCIÓN’ DÁNDONOS ALEGRÍA
CONSCIENTE Y CONEXIÓN EL UNO AL OTRO.”

Un ritual para recordar y liberar

Sitio: Basado en Cristianos y Adaptaciones de tradiciones culturales afroamericanas (Utilizado para cualquier pérdida que involucre una elección.)

Este ritual se puede utilizar después de cualquier pérdida reproductiva que implique elección. La mujer debe ser alentada por dos o tres personas que la apoye—su otra significativa, un amigo o padres.

Antes de la ritual del clérigo deben preguntarle nombrar 3 a 5 de sus fortalezas que se quiere recordar y afirmar en una hoja de papel y en otra hoja de papel debe escribir de 3 a 5 aspectos dolorosos de su vida que quiere liberar. Una planta, agua en un recipiente (un tazón o taza de madera es ideal), una vela blanca, un tazón de vidrio o metal (donde un papel se pueda quemar) debe ser recogido por rituales y puesto en la mesa. Mientras empieza el ritual, el clérigo debe colocar la lista con las fortalezas de la mujer en la mano derecha de ella, y el clérigo debe tener la otra lista con los temas que se publicaran hasta más tarde en la ritual. *Este ritual puede ser útil con solo el clérigo y la mujer. En ese caso, el clero leería los partes designados para los ensamblados.

Clérigo: Acordarse es la tarea sagrada y honrada el en tiempo. Una manera de curarse nuestro quebrantamiento y abrazamos la integridad es recordar. Amado, como recordamos, sabe que Dios también nos recuerde. Como señal de recordar y bendecir la memoria de aquellos que nos han precedido, ofrezcamos libaciones.

A medida que el agua se vierte sobre una planta que simboliza el suelo, se llaman los nombres de los antepasados. A las mujeres les piden que nombran a los miembros de la familia quien son los antepasados y otros que son presente también lo harán. Depuse de cada nombre, aquellos que reúnen responded diciendo “Amen” o “Ashe” (a-shay) que es un término Yoruba que significa “así sea.” Siguiendo la ofrenda de las libaciones, el ministro ofrece una oración de agradecimiento.

Oración: Dios de los antepasados y Dios quien es padre de todo nosotros, te agradecemos por ser presente a todos nosotros mientras recordamos a los que no han presidido. Te agradásemos por todos los ejemplos y de valentía y bondad y de perseverancia y poder. Le damos gracia por el recordatorio de que somos parte del círculo de vida. Podemos aprender de los antepasados y aquellos que nos siguen, aprenden de nosotros. Al buscar la sanación y la integridad, ayudemos a recordar—para recordare quienes somos. Ayúdanos a recordar nuestras fortalezas y dones. (Pausa) Ayúdanos a recordar que somos un regalo y a recordar el compromiso de Dios a estar siempre con nosotros. Dios nos recuerda y nos ama. Estamos en el poder de nuestra tradición Africana recordando y venimos el en nombre de Jesús pidiendo ser recordados y que nos mantengan el amor y gracia de Dios. Oramos esta oración, en el nombre de Jesucristo, el antepasado de todos nosotros. Y así es. Amen y Amen.

Mujer: Hoy, lo recuerdo. Al recordar, en mi fe y los príncipes africanos que me empoderan para elegir. Elijo Dios porque ha confiado en mí el poder de la elección. Yo elijo por mí mismo por lo que vivo de los principios de kujichagulia, un dos los Nguzo Saba (Los siete principios de Kwanzaa). Kujichagulia significa autodeterminación. Enseña a los negros a nombrarse a sí mismos. Estoy nombrando mi realidad y eligiendo por mí mismo.

Asamblea: Te bendecimos a medida que te acuerdes y al invocar tu fe y los principios que te sostienen.

Libro de trabajos sobre resolución después de un aborto

Mujer: En este momento, me acuerdo que alguien oro por mí, alguien tan contento de ahí haya rezado por mí. Me hace muy feliz que oraron por mí.

(Silencio)

En la plenitud de este momento recuerdo mis decisiones y el poder de mi propia voz.

(Silencio)

En ese momento de recordarme a mí mismo, recuerdo a los que me han precedido. Oigo las voces de mis antepasados. Oigo sus gritos y sus risas. Siente su dolor y su alegría.

(Silencio)

En este momento recuerdo mis fortalezas—son regalos. Recuerdo que soy un regalo y agradezco a Dios.

(Silencio)

En este momento, recuerdo Dios. Recuerdo la misericordia de Dios, el amor de Dios y la gracia de Dios.

Asamblea: Te bendecimos por recordar. Sin memoria, nos quedamos despojados de nuestro lugar en el mundo. No estás solo.

Clérigo: Dios llama en nosotros a recordar la conexión con Dios y de uno a otro. Dios también nos llama para liberarnos las cargas, esos desafíos que nos desconectaran de la paz que Dios pretende para nosotros, esas cosas que nos pasarían y nos oprimirían. Jesús dijo, “Ven a mí, todos que laboran y están cargados, y le daré descanso.” (Mateo 11:28) Podemos liberar todas a nuestras cargas a Dios—nuestras dudas, miedos, dolor, ira, tristeza, y duelo.

*(La lista de los problemas a ser liberados ahora debe ser dada a la mujer.)

Mujer: Doy mis cargas a Dios. (Mirando su lista) Me libero todas las cosas que podrían pesarme u oprimir mi mente, cuerpo y espíritu. Libero todas las cosas en el nombre de Jesús. Y es así. Amen y Amen. La lista se coloca en un tazón y se quemara.

Asamblea: Te bendecimos por liberar aquellas cosas que te optimarían. Porque si Dios te hace libre, eres libre de hecho.

Clérigo: Has recordado tus fortalezas, y a los que han ido antes de ti; has recordado quién eres. Tu fe y las voces de tus antepasados te llaman a recordar y a la libertad que proviene de la liberación y del cautiverio de cualquier tipo. Te has recordad a ti mismo. Sigue recordando. Te has liberado de esas cosas que obstruyen tu visión de ti mismo; te has liberado de las cosas que le engañaran acerca de tu propósito y su promesa. En los días que sigue, si pierdes la concentración, libera cualquier cosa que bloquee tu visión de ti mismo o en Dios. En este momento, experimenta y guarda en tu corazón la liberación y el amor que proviene de Dios. Amen.

Preparado por la Coalición Religiosa para la Elección Reproductiva por la Reverendo Dra. Alethea Roselyn Smith-Withers, Ministra Bautista, Washington DC.

Liturgia afirmando una elección post-aborto

Esta liturgia afirma que una mujer ha tomado una decisión buena y santa. Proporciona fuerza y sanación después de tomar una decisión difícil. Trae cierre emocional a un proceso a menudo intenso y emocional. Está destinado a ser celebrado con amigos.

Preparación

Colocar sobre una tela en el centro del círculo: aceite, símbolos como pétalos de flores secas, y un tazón que se le dará a la mujer como regalo. Invítale a elegir su canción, poema, lectura o escritura favorita para el ritual.

Invítale a la mujer que ha hecho esta decisión, (si es apropiado) su pareja, y sus amigos de apoyo a reunirse para la afirmación.

Reunión

Bienvenido. Reunámonos para afirmar (nombre de la mujer). Ella ha tomado una decisión difícil y necesita nuestro apoyo.

Canción

Toca o canta una canción favorita y reconfortante, que le gusta a la mujer.

Oración

Recemos. Bendita seas, Santa Sabiduría, por tu presencia con (nombre de la mujer). Alabado por ti, Madre Diosa y Padre Dios, que has dado a tu gente el poder de elección. Nos entristece que las circunstancias (el nombre de la mujer, si es apropiado, el nombre de la mujer y su pareja) sean tales que tuvo que elegir terminar su embarazo. Una decisión es nunca simple. Está lleno de dolor, de ira y preguntas, pero también de integridad y fuerza. Nos regocijamos en su atención a la elección.

Nuestra querida hermana ha hecho una elección muy difícil. La afirmamos y la apoyamos en su decisión. Prometemos esta con ella en su vida en curso.

Bendita sea usted, hermana Sabiduría, por su presencia con ella.

Lectura

Elige una poema, lectura o versículo de escritura que capte el mensaje de la liturgia.

Compartir

El celebrante invita a la mujer (y su pareja) para hablar sobre su decisión de abortar. Si hay un gesto simbólico que expresa sus sentimientos, como rociar pétalos de flores, quemar una rosa o compartir flores secas, invítela a incorporarla al compartir.

Bendición de (nombre de la mujer)

(Nombre), te queremos profundamente. Como signo de nuestra afirmación de usted y de su elección, le damos este tazón y este aceite. El aceite alivia los huesos que están cansados de tomar una decisión difícil. El petróleo fortalece y sana. Aceite... (agregue frases que reflejen lo que la mujer hablo en su historia.)

Te bendecimos con este aceite. Vengan, amigos, tomen aceite del tazón y masajeen las manos, la cara, los pies, el cuello, el hombro y la cabeza. Cierra tus bendiciones abrazándola.

(Nombre), el tazón es un símbolo tangible de este día. Cuando los tiempos son difíciles y esos días vienen a cada uno de nosotros, mira este tazón y recuerda nuestro amor por ti. Te bendecimos, (nombre de la mujer) y prometemos estar contigo en tu camino.

Canción de cierre

Cierre la liturgia con un canto de bendición como el siguiente:

Bendito seas mi hermana, bendito seas en tu camino.
Tienes caminos para recorrer antes de estar en casa
Y serpentea para decir tu nombre.
A si que ve con cuidado a mi hermana, deja que el valor sea tu canción.
Tienes palabras que decir a tu manera
Y estrellas para iluminar tu noche.
Y si alguna vez te cansas,
Y tú canción del corazón no tiene estribillo.
Solo recuerde que estaremos esperando para criarnos de nuevo.

Bendita seas nuestra hermana,
Bendito un nuestro camino.
Y daremos la bienvenida a casa toda la vida
Usted ha sabido y hablan suavemente su nombre.
Bendito seas nuestra hermana, bendito seas en tu camino.

Sitio: Antecedentes por Diann Neu

“Blessing Song” © 1982 por Marsie Silvestro. Texto utilizado con permiso del autor: WATERwheel, Vol. 4, No. 4, Invierno 1991-92, Diann Neu, Co-Directora de AGUA. La Alianza de Mujeres para la Teología, la Ética y el Ritual, 301-589-2509, www.waterwomensalliance.org

Curación del aborto

Sitio: Tradiciones Judío

Este es un largo ritual y esta imprimido en total, con texto hebreo añadido, en el sitio web, www.pregnancyoptions.info

Apertura

El ritual comienza con una mujer invitando a todos a respirar profundamente. Luego comienza un ningún (melodía sin palabras). Los participantes están en un círculo.

Creación de espacio de apoyo

La mujer de “enfoque,” para quien se lleva a cabo el ritual, entra en el centro del círculo, con una o dos mujeres cerca de ella para sostenerse la mano y consolarla, y dice:

“Himenio – Aquí estoy solo, como antes, cuando tome mi decisión sobre la maternidad en la singularidad de mi elección personal.”

Todos los demás participantes se acercan y aprietan el círculo alrededor de la mujer “enfocar” para apoyarla.

Mujeres dicen juntas: No estás solo ahora. En soledad, usted tomo su decisión, y en la comunidad será sostenido.

Afirmando las elecciones

Una mujer dice: Es la bendición y la maldición de ser humano que tenemos la capacidad de tomar decisiones. A veces las opciones están llenas de dolor, o se siente como si no tuviéramos otra opción. Nada puede hacer que el final de un embarazo sea fácil. Te afirmamos en dolorosa y difícil elección.

Mujeres dicen juntas: Benditos eres tú, Creador del Universo, que nos sostiene en tiempos de decisiones. Ustedes han hecho posible que consideramos con sabiduría nuestras vidas y la de nuestros seres queridos, y nos han con cedido valor e inteligencia para tomar decisiones sobra la maternidad. Como habéis estado con nosotros en tiempos de decisiones pasadas; así que estén con nosotros hoy al afirmar las decisiones difíciles que _____ (y su familiar) ha tomado.

Mujeres “enfocadas” dicen: Barukh attah adonai eloheinu melekh ha’olam, asher natan lasekhvi vina lhavhin bein yom uvein lailah.

Te bendigo, Santo, Soberano Espíritu del Universo, que me ha permitido distinguir entre la noche y día, que me ha dado la capacidad de tomar decisiones sabias.

Mujeres responded: Amen.

Compartir el dolor

Una mujer dice: Sabemos que hay profunda tristeza dentro de ti. Sabemos que sientes perdida, tristeza y pesar. Lamentamos contigo.

Mujer “enfocada” está invitada para compartir en sus propias palabras acerca de su dolor. También puede expresar cualquier pesar, culpa, duda, incertidumbre o resentimiento que surgiera al tomar la decisión de terminar el embarazo. La intención aquí es que la mujer foco sea escuchada y “dejar ir.”

Option A

En el evento de un aborto medicamente recomendado, una mujer dice:

Conocemos la enseñanza de la Tora: Cuando debemos elegir entre un ser que aún no ha nacido y la vida de una madre, la elección es muy clara. El ser que llevabas no podía ser. Ningún mano humano hizo que esto sucediera; ningún acto humano podría haber permitido que este ser surgiera en salud e integridad. Sin embargo, a la sombra de tal elección, nos sentimos pequeños y limitados y fuera de control.

Mujeres dicen juntas: Los que estamos con ustedes hoy somos testigos de la terrible elección que no fue ninguna opción. Te afirmamos en elegir vida. Hiciste la elección, elegiste vida para ti. Lamentamos con ustedes la perdida de nutrir otra vida dentro de sí mismo, en su amor por los demás y en sus conexiones son la familia, amigos y la comunidad.

Una mujer canta un el maleh rahamim:

El maleh rahamim, shokhen bameromim, hamtze
menuhah nekhonah tahat kanfei hashekhinah, et
nishmat hatinoket/hatinok shelo noldah/nolad
le'olameinu. Anna, ba'al harahamim, hastirehah/
hastirehu b;eseter kenafekha le'olamim, utzeror
bitzror hahayyim et nishmatah/nishmato, adonai hu
nahalatah/nahalato, veyavi'eha/veyavi'ehyu leshalom.
Venomar amen.

O Dios llena de compasión como el vientre, que reside en los lugares altos, otorga la paz perfecta en Tu presencia refugio, al alma de este ser que no nació en nuestro mundo. Por favor, Madre-Dios, compasiva, cumala bajo Tus alas protectoras por toda la eternidad y ata su alma el Vínculo de la Vida. El Santo es ahora su hogar y la traerá la paz eterna. Y digamos, Amen.

Option B

Opción B: En el evento de una decisión para terminar el embarazo por razones distintas a medico, mujeres dicen juntas:

Que tu quien compartes el dolor con Tu creación este _____ ahora mientras experimenta la perdida de una vida potencial. Estamos triste al pensar en su dolorosa decisión, y la apoyamos mientras ella y nosotros imaginamos lo que podría haber sido.

La vida es una tela de diferentes emociones. Ahora, O Dios, mientras _____ experimenta la amargura y el dolor de la vida, este con ella y con nosotros, y sostengamos. Ayúdanos a reunir fortaleza desde dentro de nosotros mismos, de los demás y de nuestra comunidad en general. Bendito eres, Presencia Divina, que comparte el dolor con Tu creación.

Después de opción A o B, continua aquí.

Afirmando uno mismo

Mujeres “enfocadas” dicen: Elohai, neshamah shenatatta bi tehorah hi. Attah veratah, attah yetzartah, atah nefahtah bi, ve’attah meshammerah bekirbi°

Dios mío, el alma que Tú me has dado es pura. Tú lo creaste, Tu lo formaste, Tu lo respiraste dentro de mí.

Se que fui creído por b’tzelem elohimm, que una luz divina reside dentro de mí. Se que soy libre de tomar decisiones – sobre mi cuerpo y mi futuro. Ha hecho decisiones, por dolorosas que sean, en armonía con la divinidad que habita dentro de mí. Afirmo mi libertad, afirmo mi ser, y honro mis decisiones frente a la enorme complejidad y las preguntas que aún persisten.

Barukh attah adonai, she’asani ishah. Barukh attah adonai, she’asani bat-horin.

Te bendigo, Santo, que me ha hecho mujer. Te bendigo, Santo, que me ha hecho libre.

Sobrevivir y estar agradecido

Mujeres “enfocadas” dicen: El Santo “cura a los corazones quebrados y ata sus heridas” (Ps.147:3) Ha sobrevivido un viaje triste – con peligro al cuerpo y alma. Te agradezco por sostenerme y traerme a través del peligro en su totalidad.

Mujeres “enfocadas” lean o cantan (Hebreo o inglés, como es cómodo para ella) Birkat Hagomel (dedicado a Ira Silverman, de memoria bendita) Hebreo o ingles son ambos para ser cantados a la melodía tradicional de la canción popular American, “The Creole Girl”

Avarekh et ein hahayyim yotzerert tov vara. Akaddesh et hei ha’olam yotzer afelah ve’orah. Avarti beegi tzalmavet ve’attah immadi. Modah ani lakh shehehezartini beshalom.

Bendecire la Fuente de la Vida que fashiona el bien y lo malo. Bendecire al Santo quien trae osuridad y luz a todo la gente. Por he caminado por el valle de la sombra de la muerte. Y Tu, Tu estabas conmigo, con cada aliento doloroso.

Buscando la curación

La mujer “enfocada” mueve de su lugar en el centro del círculo. Todas las mujeres la saludan y la abrazan. Responden a su Birkat Hagomel cantando repetidamente en la oración hebrea de Moisés por la sanción de Miriam, siempre y cuando el poder del canto los mueva:

El na refa na lah El na refah na la
Por favor, Dios, curarla, por favor. Por favor Dios, curarla por favor. Por favor Dios, curarla por favor. Por favor Dios, curarla, por favor. (Números 12:13)

El canto disminuye a las mujeres fluyen directamente a cantar la adaptación de Debbie Friedman de una oración tradicional para la curación:

Mi Shebeirach

“Mi shebeirach imoteinu
M’kor habracha l’avoteinu”
Que la fuente de la fuerza
Quien nos bendijo a los que nos proceden,
Ayúdanos a encontrar el coraje
Para hacer de nuestras vidas una bendición,
Y digamos, Amen.

“Mi shebeirach avoteinu
M’kor habrachah l’imoteinu”,
Bendice a los necesitados de curación
Con r’fua shleimah
La renovación del cuerpo
La renovación del espíritu
Y digamos, Amen.

Luego de un momento de silencio, una mujer dice:

“Gracias a todo por compartir tu amor y apoyo con _____ durante este tiempo difícil.”

Rabbi Leila Gal Berner. En Ciclos de Vida: Mujeres Judías en Pasajes de Vida e Hitos Personales, Vol. Yo, ed. Rabino Debra Orenstein, Jewish Lights Publishing, Woodstock, Vermont, 1998, pags. 127-132. Reimpreso aquí con permiso del autor. Puede ser reproducido libremente con el propósito de asesoramiento pastoral solamente.

Ritual para mujeres católicas hispanas en necesidad de resolución

Objetos necesitado

- Una imagen de María de tu elección; una medalla, una foto, una pequeña estatua
- Una vela (bendecida o no) y “agua bendita” o agua corriente en un pequeño tazón
- Un objeto que representa el alma del niño, tal vez la imagen del ultrasonido
- Himno favorito a María tocando en el fondo
- Pañuelo de tela morado para usar como velo o cubrecabeza
- Una caja pequeña

Otros que se reúnen contigo durante el ritual también se pueden poner un pañuelo morado sobre la cabeza o hombros. Todos hacen la seña de la cruz con el agua bendita al principio de la ceremonia.

Recita: “Estamos aquí con _____ (su nombre) a pedir que este velo de dolor sea levantado de ella y de nosotros mientras nos unimos a liberar el alma del niño en los brazos amorosos de nuestra Santísima Madre. Madre, Santa Madre de todos nosotros, escuche la oración de nuestro amigo/a/hermana/hija.

Derechos de Autor, Anne Baker, Hope Clinic for Women

Oracion a Maria

Oh Maria, Bendita Madre nuestra.
 Tu sabes lo que se siente el tener
 que dejar ir a un hijo.

Oh Senora del Socorro, tu saves la tristeza
 Que se siente al tener un hijo que sufre
 En un mundo que puede ser cruel.
 Y al perder a tu Hijo a la merte en la cruz,
 Tu encontraste que existe la resurreccion y la vida:
 El cuerpo muere, pero el espiritu continua viviendo.

Tengo fe a traves de tu ejemplo y el de tu Hijo,
 De que el alma nunca muere:
 Que hay vida eternal paz, y alegria.
 Oh Maria, Madre amorosa,
 Recive el alma de mi nino(a) en tus manos,
 Sabiendo que el, o ella, esta a salvo y en paz,
 Abrazado(a) por tu amor.

Oh Maria, dulcisima Madre, dile a mi nino(a)
 Cuento lo(a) amo,
 Y que por la infinita piedad y compassion de Jesus,
 Algun dia nos volveremos a reunir en el cielo.

Ora por mi para que tenga una fe firme
 En la amorosa y constante presencia
 de Jesus en mi vida
 Ahors y para siempre. Amen.

Prayer to Mary

O Mary, Holy Mother of us all,
 You know what it is like to have to let
 go of a child.

O Lady of Sorrows, you know the sadness
 Of having to see your child suffer
 In a world that can be cruel.
 And, in losing your Son
 To death on the cross,
 You found there was resurrection and life:
 The body dies, but the spirit lives on.

I have faith through your example and that of your Son
 That souls never die:
 There is eternal life, peace, and joy.
 O Mary, loving Mother,
 May you receive the soul of my never-born child.
 Keep him or her safe under your wing.
 I entrust my child's soul into your hands,
 Knowing he or she is safe and at peace,
 Embraced by your love.

O Mary, sweetest Mother, tell my child
 How much I love him or her, and that with
 Jesus' infinite mercy and compassion,
 We will be rejoined one day in heaven.

Pray for me that I may have steadfast faith
 In Jesus' ever-loving presence in my life,
 Now and forever. Amen.

Una visión pagana de los decisiones sobre el embarazo

El paganismo es una tradición precristiana que cree que todo con vida—los seres humanos, animales, plantas, la tierra—son parte de una red. Cuando tomamos decisiones difíciles miramos a muchas cosas: donde estamos una nuestra vida, como son nuestras relaciones, cuan bueno es nuestro apoyo, cuantos años tenemos, nuestra situación financiera, nuestra familia, nuestra fe espiritual, nuestros deseos, nuestros sueños, nuestros miedos, etc. Como paganos, honramos al Red y entendemos que estamos todos conectado de una al otro. Consideramos toda la web, pero nuestra mayor atención cae naturalmente en nuestra propia parte del web.

Los paganos tienden a creer que nuestras almas pueden mover de un cuerpo al otro. Entonces, el aborto cierra esa puerta, pero es solo una puerta entre muchas. No es algo para tomar levemente, y esta alma se considera parte del web. Como la mayoría de las personas espirituales, los paganos tienden creer que los eventos grandes en nuestra vida tienen un significado “kármico.” Un embarazo puede llevar todos tipos de mensajes, que pueden ser mejor servido optando a favor del aborto, adopción o al bebé.

¿Cuál es la lección del embarazo?

Debemos abordar una decisión con una conciencia de la web, y con amor y autoaceptación. Idealmente, tendrías tres rituales, la primera para ayudar a tomar la decisión, la segunda después de la decisión se ha hecho, y la tercera un año y día después de la decisión para completar el ciclo.

El primer ritual es para ayudarte tomar la decisión con el karma en cuenta, y con la participación de lo divino. Eso significa actuar desde tus más alta motivaciones y estar abierto a lo que dicen los Dioses. Tus motivaciones más alto puede ser sobre tu familia o tu educación o carera—lo que sea más importante para ti.

El segundo ritual reconoce cualquier decisión que es, y agradezca los Dioses por su participación y sus bendiciones. También incluye analizar con el alma asociado con el feto, agradecerla por la lección y pedir sus bendiciones.

Con cualquier decisión, es importante realizar los efectos son de por vida. A sí que, es útil realizar un tercer ritual, un año y un día después del primero en reconocer este efecto. El tercer ritual debe reconocer el mensaje kármico y agradecer a los Dioses por la bendición de esta lección de vida.

(Adaptado de “¿Que diría la Diosa?” Un enfoque pagano al aborto” por Beth Goldstein.)

Apéndice C: Notas a “compañeros curativos”

Amigo/a, familiar y pareja

Si alguien que te importa está teniendo problemas después de la experiencia del aborto, es posible que seas muy importante para su curación. La primera cosa que puedes hacer es ponerte en su situación y trate de entender cómo se sienten. Pueden parecer que tienen pensamientos contradictorios al respecto, o que se están centrando en lo negativo. Esto es bastante normal. Para ayudarles mover para adelante, necesitaras explorar la complejidad de esta experiencia con ellos. Esto puede significar que tienes que encontrar maneras de lidiar con sus propias reacciones en un momento separado con otro apoyo.

Usted encontrar útil para educarse tanto como sea posible, ya que esta es probablemente la primera vez que ha tratado con esto. Comience leyendo esta guía para la Sanación Emocional y Espiritual después de un Aborto. (Si no tienes una copia de la guía completa, anda a www.pregnancyoptions.info) También puedes hablar con alguien en la clínica, una línea de discusión nacional, o su propio consejero o miembro del clero. Hay otras sugerencias en Apéndice F.

A veces lo mejor que puedes hacer por alguien que está sufriendo es apóyalos a conseguir ayuda. Ve la sección “Hablando con un consejero/a.” Ofrecer a llamar y hacer la cita, anda con ellos, esperarlo, y escucha lo que te dicen después. Dale información para que lean de los recursos sugeridos.

La cosa más básica que puedes ofrecer es tu habilidad de escuchar sin juicio y recordarles que son una buena persona haciendo lo mejor que pueden. Incluso si se arrepienten o dudan de su decisión, en el momento estaban haciendo la mejor decisión que podían para todos incluido. Ayúdales enfocar en sus razones positivas, como el cuidado de los niños existentes u otras personas que los necesitan, continuar la educación, el cuidado de físico y emocionalmente.

Después que hayan trabajado un poco sobre de que les preocupa, tal vez quieran que participes en algún ritual que marca progreso. (Ve Apéndice E) Su participación realmente significará mucho y les hará saber que no están solos. Podrías leerles la Meditación Guiada en la Sección 11 para ayudarlos a relajarse y permitirles sanar. También puede ayudarlos a llegar a cualquier cita de seguimiento o sesiones de consejera. Cuando estén listos, considere ayudar a comprar y compartir el costo de los anticonceptivos en el futuro.

Usted puede desanimarse en sus esfuerzos por ayudar, si su pareja está teniendo dificultades. Pero, recuerde, eres una bendición a ellos, y lo que le das ahora solo fortalecerá su relación con ellos en el futuro. Sea paciente. Respira. Recuerda, están haciendo lo mejor que pueden. Tu amor y apoyo está ayudando, aunque no lo puedes ver.

Apéndice D: Nota a consejeros

Una experiencia de aborto puede ser motivación para que individuales busquen ayuda de un consejero/a o puede surgir en la historia de los clientes. Personas tienen muchas reacciones diferentes con su experiencia y decisión a terminar el embarazo, puede ser emblemática de varios temas en curso en el desarrollo personal, relaciones, y el autocuidado. El contexto de la decisión del embarazo a menudo está lleno de material útil sobre la vida de un cliente y por general es bastante copioso.

Su cliente se puede presentar con dolor emocional sobre su decisión, alteraciones graves de sus rutinas o relaciones, o síntomas de pánico o depresión. El contexto más amplio, que analizamos en esta Guía para la Sanación Emocional y Espiritual después de un Aborto, será material importante para explorar. Al ayudar a su cliente a apreciar los problemas continuos, los modelos de comportamiento y los eventos de desarrollo, puede retornar a su cliente al funcionamiento normal, afrontar mejor y una mayor comprensión de sus fortalezas. Si no tiene una copia completa de la Guía, vaya a www.pregnancyoptions.info para obtener una copia descargable o para pedir varias copias para tener a mano para sus clientes en necesidad.

Aunque ha habido mucha discusión pública sobre el llamado “Síndrome de Estrés Post Aborto, la Asociación Americana de Psicología no ha encontrado evidencia de que después del aborto reacciones constituye un “síndrome” y no hay código DSM para tal síndrome. Esto no es para minimizar el dolor verdadero emocional que alguna experiencia después de un aborto. Los factores de riesgo reconocidos por reacciones incluyendo trauma anterior, oposición a su decisión de alguien cercando a ellos, extrema falta de apoyo, incluyendo no tener a nadie con quien hablar, el fin de una relación al mismo tiempo del aborto, o en conflicto con sus creencias anterior del aborto.

Para más discusión sobre los factores de riesgo, por favor lee las obras de Brenda Major, PhD y Nancy Russo, PhD, que han investigado este tema completamente. Ve la sección 2 para obtener una discusión sobre Salud Emocional después del Aborto.

Una mayoría de las personas pasan un cierto grado de estigma en conexión a su experiencia de aborto. Esta desaprobación percibida de su decisión puede impedirles aprovecharse de sus mecanismos normales si sienten que no pueden hablar con ciertas personas. Tu empatía y tus reacciones no judiciales será curativos para ellos. Alentarlos a contar su historia y verlos como un tomador de decisiones morales es un buen antídoto contra el estigma sobre el aborto.

Una especialización en problemas perdida reproductiva, trauma, y problemas de relación puede ser especialmente útil para ayudar a los clientes que se presenta con una reacción post aborto.

Los proyectos de conversación del aborto, www.abortionconversationprojects.org, se centran en promover lugares seguros a tener conversaciones sobre opciones del embarazo, especialmente el aborto. En la página del web, encontraras información útil, folletos y materiales de capacitación disponibles para usted a poco o no costo. O puede que desees unirse al Red de cuidado de aborto, www.abortioncarenetwork.org una organización para proveedores de aborto y aliados.

Consulte la lista de Recursos en estos sitios en la página de web y esta Guía para obtener sugerencias adicionales. Investigadores importantes en el campo de estudios incluyen Brenda Major, PhD, Nancy Russo, PhD y Alissa Perrucci, PhD.

Apéndice E: Nota al clero

En varias encuestas se ha estimado que hay más que 25% de todas los individuales buscando servicio del aborto tienen preocupaciones espirituales o religiosas sobre su decisión o reacción de los demás. *Dado que un millón de mujeres tienen abortos cada año (y una de cuatro van a tener un aborto en su vida), uno de estos individuales puede acercarse por ayuda.

Generalmente, individuales y/o su pareja y los miembros de la familia, son conectados con conceptos muy básicos como el perdón, la gracia de Dios (El Creador, Lo Divino, Allah) las consecuencias morales y la aceptación de su comunidad religiosa. Puede que ni siquiera conozcan la política oficial de la fe o de su propio creencias de aborto, estas personas van a querer saber cómo ser “una persona buena,” “no ser separado de Dios,” y “sentirse entero otra vez.” Buscan tu compasión, pero temen tu juicio.

Esta Guía a Sanación Emocional y Espiritual después de un Aborto podrá ser útil para usted y también la persona o familia tratando de ayudar. Si no tienes una copia completa de la guía, anda a www.pregnancyoptions.info. Un punto importante que veras enfatizado es la situación que condujo a un aborto es siempre compleja con muchos factores a considerar, incluyendo la necesidad de niños y otros. Es crucial a reconocer esto y asociarse con otros profesionales de salud mental si hay problemas continuos para el individuo o la familia. Ten su lista de referidos a mano.

No todas las personas van a querer la misma cosa entonces es importante escuchar atentamente lo que está pidiendo y si esto no está claro, pregunte sus excepciones. Podrán necesitar un oyente compasivo, o pueden querer que ores con ellos o hasta realices un ritual. Lo más probable es que necesiten nuevas formas de pensar sobre su dilema espiritual y la seguridad de que pueden permanecer en relación con Dios y su comunidad religiosa.

Muchos clérigos reportaron que no reciben solicitudes como está muy seguido. Si esto es verdad para usted, piense en como “señales” a sus congregantes que están abierto para discusión. Puede ser sorprendente aprender que muchos se sienten estigmatizados acerca de su experiencia por la cultura más grande. Las personas a menudo están fuera de su personal de apoyo, incluyendo de su comunidad de fe por su estigma. Incluir al aborto y perdida reproductiva en las discusiones entre sus congregantes o en material escrito podrá dejar personas saber que eres abierto para conversar y no es juicioso sobre estos temas. Algunos clérigos incluyen la perdida reproductiva en sermones o en ceremonias de dolor y perdida.

La Colación Religiosa para la Elección Reproductiva tiene excelente capacitación para clérigos, estudiantes de seminario y consejeros pastorales disponibles tanto sobre asesoramiento para el embarazo. Comuníquese con su afiliado estatal o con la sede nacional para obtener más información. www.rcrc.org

Los Proyectos de Conversación del Aborto www.abortionconversationprojects.org enfoca en aumentar los lugares seguros para tener conversaciones abiertas sobre las opciones de embarazo, especialmente el aborto. En la página del web, encontrar información útil, folletos y materiales de capacitación disponibles para usted a poco o ningún costo. O puede que desees unirse a la Red de Cuidado del Aborto, www.abortioncarenetwork.org

Consulte también la lista de Sitios en estas páginas del web y en la Guía por sugerencias adicionales.

Encuesta de Necesidades Espirituales 2007 El proyecto de Conversación del Aborto, STWS Chart Study 2003, 2005, Southern Tier Women's Services, Vestal NY

Apéndice F: Recursos

Hay muchos sitios para ayudarte con el proceso de sanación. Como todos somos diferentes y tenemos diferentes necesidades, algunos de estos te pueden atraer, mientras otros no. Hay muchos enfoques diferentes y hemos tratado de darte un poco de información donde puedes elegir el sitio que sería mejor para usted. Usted sabe lo que es mejor para ti. Investigue y haz preguntas a que necesitas las respuestas.

Líneas de hablar, grupos de apoyo, ayuda de un consejero

Líneas de hablar es un buen lugar para conseguir apoyo, ya que están atendidos por consejeros, clérigos o profesionales capacitados que se han comprometido a proporcionar apoyo no juicioso y un oído de escuchar.

All Options Talkline [Todas opciones línea de hablar] ofrece asesoramiento profesional gratuito a las personas que llaman desde cualquier lugar de los EE.UU. o Canadá. Simplemente llama a 1-888-493-0092 para obtener apoyo de corazón con respecto al aborto, la adopción, la infertilidad, la crianza y la pérdida del embarazo. www.all-options.org

Connect & Breathe [Conectar y respirar] ofrece un lugar seguro para personas que quieren hablar sobre su experiencia del aborto con personal capacitado de línea de hablar. 1-866-647-1764. www.connectandbreathe.org

Exhale [Exhalar] es una línea de texto específicamente para personas consiguiendo apoyo después de su aborto. 617-749-2948 para texto. www.4exhale.org

If/When/How [Si/cuando/como] organiza una línea de ayuda y página de web con información legal y apoyo para personas que han autogestionado sus abortos. www.reprolegalhelpline.org

Si estas considerando suicidio o pasando por una crisis de salud mental, Línea Nacional Para la Prevención del Suicidio y la línea de Línea de Texto de Crisis que sigue te puede ayudar.

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

National Suicide Prevention Lifeline [Línea nacional de prevención del suicidio] esta disponible 24/7 por día. Si estas pasando por una crisis de salud mental y estas considerando suicidarse, puedes llamar a 1-800-273-8255 para apoyo de alguien entrenado inmediatamente. www.suicidepreventionlifeline.org

Páginas de web de narración, foros comunitarios y listas de sitios

2+ Abortions Worldwide [2+ abortos mundial] ofrece historias de personas que han terminado mas que un embarazo, tanto como una sección de comentarios de apoyo y compasión de personas de todo el mundo. www.2plusabortions.com

Healthy Coping After an Abortion [Afrontamiento saludable después de un aborto] — www.abortionconversationproject.org/abortion/ (PDF en inglés y español)

Shout Your Abortion [Grita su aborto] reconoce que ninguna experiencia del aborto es igual, y crea espacio para que personas pueda compartir sus experiencias único (sin revelar su información personal). Puedes leer y compartir historias sobre el aborto aquí o en sus plataformas de medios sociales. www.shoutyourabortion.com

Tal vez se pregunte quienes somos y por que vinimos a crear este libro de trabajo. Hemos estado en la atención del aborto por mas de 30 años. Una parte importante de nuestro trabajo es escuchar a las personas hablar sobre su experiencia y sus preocupaciones acerca de su vida emocional y espiritual antes, durante y después de un aborto. Hemos aprendido mucho que puede ser útil a los demás que sienten que necesitan ayuda en la resolución de su experiencia.

Créditos

Queremos reconocer a las muchas mujeres cariñosas que han escrito sobre estos temas, que su trabajo continuo especialmente Charlotte Taft, Anne Baker, Kris Bercov, Ava Torre-Bueno, Marilyn Gryte, Dana Dovitch, Candace de Puy, Terry Sallas Merritt y Alissa Perrucci, PhD.

Esta versión del libro de trabajos

Gracias a un donante anónimo.

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

Gracias a lo siguiente por su ayuda y consejo.

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

Molly Rampe Thomas, MSW, LISW-S
Choice Network Adoptions

Parker Dockray
All Options

Libro de trabajos original

Concepto y escrito

Margaret R. Johnston
Terry Sallas Merritt

Agradecemos los comentarios de los siguientes revisores. Sin embargo, la exactitud y las opiniones son las de los autores.

Charlotte Taft
Imagine Counseling

Claire Keyes
Allegheny Reproductive Health Center

Rabbi Bonnie Margulis
Religious Coalition for Reproductive Choice

Jamie Hecker
Preterm Cleveland

Anne Baker
Hope Clinic for Women

Teresa Hornsby, PhD
Drury University

Amanda Kifferly
Philadelphia Women's Center

Judy Harrow

Rev. Rebecca Turner
Faith Aloud

Rev. Laureen Batsford
Luminaries Bodywork

Rosemary W. Coddling
Falls Church Healthcare Center

Cara Kangas
All Options

Notas y reflexiones

Esta guía acompaña al *Libro de trabajos sobre opciones de embarazo*, distribuido por Cedar River Clinics y también se puede encontrar en la página de web www.pregnancyoptions.info

Derechos de autor 2008 por Margaret R. Johnston. Reimprimido 2020 por Cedar River Clinics.
Porciones de esta guía pueden ser reproducidas para la educación de los individuales.
No se puede ser reproducir para la venta o beneficio.

Para más preguntas, póngase en contacto con:

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