

APOYO

DESPUÉS DEL ABORTO



CLAVES DE ESPERANZA Y SANACIÓN PARA HOMBRES

Un recurso en conjunto de Compañeros de La Palabra
Entre Nosotros y Apoyo después del aborto

APOYO

DESPUÉS DEL ABORTO

CLAVES DE ESPERANZA Y SANACIÓN PARA HOMBRES

Un recurso en conjunto de Compañeros de la Palabra
Entre Nosotros y Apoyo después del aborto

© 2021 The Word Among Us Press

Compañeros de La Palabra Entre Nosotros
7115 Guilford Drive, Suite 100
Frederick, Maryland 21704

www.waupartners.org

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, archivada o transmitida de ninguna forma o por cualquier vía — electrónica, mecánica, fotocopiada, grabada o cualquier otra con la excepción de una breve cita en análisis impresos— sin la autorización del autor y de la casa editorial.

Hecho e impreso en los Estados Unidos de América

Contenido

Introducción a este librito	5
Llave 1	
Acepta dónde te encuentras ahora.....	8
Llave 2	
No estás sola	16
Llave 3	
Libérate de la ira a través del perdón.....	24
Llave 4	
Atravesar el duelo	33
Llave 5	
Caminar con confianza y esperanza	41
Llave 6	
Llevar esperanza a otros.....	50
Comienza tu apoyo aquí	58
Notas	62

Introducción a este librito

Estamos agradecidos de que hayas encontrado este librito de *Apoyo después del aborto*. No importa cuánto tiempo ha pasado desde que estuviste involucrado en un aborto, la necesidad de sanación es muy real. El aborto puede ser un tema sobre el cual te resulta difícil hablar con otras personas que no han estado en tus zapatos o no creen en el trauma que has experimentado. Además, puede ser difícil identificar o procesar lo que estás sintiendo porque tú no experimentaste el aborto físicamente. Pero tú no estás solo, muchos hombres que han estado involucrados en un aborto han sufrido al igual que tú. También debes saber que muchos hombres han experimentado curación o están en el camino de la sanación después de un aborto. Y tú también puedes sanarte.

Cada experiencia de aborto es única. ¿Cuál fue la tuya? Podrías haber dado tu consentimiento o coaccionado a tu pareja, haberla acompañado o abandonado, reaccionado proactivamente o pasivamente, o descubierto cuando ya era tarde que ella había abortado a tu hijo. Independientemente de lo mucho o poco que te hayas involucrado, tú puedes curarte de la vergüenza, el enojo, el dolor o la culpa que puedes estar cargando a través de un mayor entendimiento y aceptación del impacto del aborto en tu vida.

La respuesta emocional de cada hombre y la forma en que piensa sobre su participación en un aborto es diferente. Incluso si la experiencia con el aborto no es reciente, todavía podrías tener pensamientos negativos que surgen de vez en cuando. A

Apoyo después del aborto

menudo los hombres experimentan un enojo incontrolable a veces años o décadas después. Tal vez has tenido pensamientos como:

“Hice lo que creí que era correcto en ese momento, pero...”

“No me permitieron participar de la decisión, pero...”

“Quiero dejar de pensar en lo que no hice, pero...”

“Quiero seguir adelante con mi vida, pero...”

Si has tenido pensamientos como estos, por favor abre tu corazón a lo que este librito puede ofrecerte: *claves de sanación y esperanza*. Estas claves abrirán la puerta para sanar áreas en tu vida que no sabías que podrían haberse visto afectadas por tu participación en un aborto. ¿Se requiere valentía, compromiso y apertura? Sí. ¿Será posible transformar tu vida? ¡Sí!

Nos gustaría mencionar aquí que mientras escribíamos este libro, hemos recibido invaluable contribuciones y consejos de parte del grupo de trabajo de hombres de **Apoyo después del aborto**, una maravillosa organización que promueve la sanación para todos aquellos afectados por el aborto. Su información de contacto está en la parte de atrás de este librito. Estos hombres han experimentado el aborto personalmente y/o aconsejan a otros hombres que han estado involucrados en uno o más abortos. Ellos compartieron con nosotros su perspectiva sobre lo que los hombres han sufrido, algunos por décadas, por su experiencia con el aborto y sobre aquellos hombres que supieron que el apoyo estaba disponible y experimentaron los beneficios de comenzar un proceso de sanación mucho más pronto.

Como no muchas personas están buscando apoyo a través de consejería personal o grupal, y tal vez tú eres uno de ellos, esperamos que este librito te resulte útil en este momento y te ofrezca ideas para avanzar en tu proceso de sanación.

Recibir mucha información al mismo tiempo a veces no ayuda. Por lo tanto, cada llave está dividida en dos partes y seguida por acciones para ayudarte a personalizar y reflexionar en lo que has leído.

Creemos que encontrarás ánimo en los relatos de hombres que han estado involucrados en la decisión de abortar a su hijo y que ahora están en su propio proceso de sanación.

No sientas que es necesario apresurarte con cada llave de una sola vez. Tómate tu tiempo, toma un receso si lo necesitas: mira una película, haz ejercicio o distráete de alguna manera. Quédate con una sola llave hasta que sientas que estás listo para pasar a la siguiente. Cada llave se basa en la que sigue, así que es mejor leer el libro en orden. Repasa cada una de las seis llaves tan a menudo como lo necesites. Tú avanzas a tu propio ritmo.

Me gustaría sugerir que anotes las ideas que surjan durante este viaje. Utiliza tu teléfono celular, computadora, tableta o compra un cuaderno; también hay páginas en blanco en este librito que puedes usar.

Nuestros pensamientos están con todos aquellos que buscan apoyo por su experiencia con el aborto a través de las llaves que se ofrecen en estas páginas.



Angela

Angela Burrin

Compañeros de La Palabra

Entre Nosotros y Apoyo

después del aborto

Llave 1

Acepta dónde te encuentras ahora

“Para ser exitoso, debes ser honesto contigo mismo.”

—Vince Lombardi

Es momento de profundizar. Si aún no has leído la introducción, te animamos a tomar unos minutos y leerla. Será muy útil para guiarte y entender por qué cada reflexión se llama “llave”.

PASO 1

Recuerda momentos en que te han preguntado “¿cómo estás?” ¿Has contestado “bien” o, “nunca he estado mejor” aun cuando eso está lejos de la realidad? Estas son respuestas seguras que no nos exigen demasiado. Después de estar involucrado en un aborto, puede ser difícil admitir que no estamos bien. Incluso podrías preguntarte si está bien hablar del asunto. A muchos hombres se les ha dicho por años que no tienen ni voz ni voto en la decisión de realizar un aborto.

Llave 1: Reconoce dónde te encuentras ahora te invita a detenerte y examinarte a ti mismo preguntando: “¿Cómo estoy realmente después de mi experiencia con el aborto?” Este es el

momento para reconocer tus verdaderos sentimientos. Identificar y reconocer tus emociones es una clave crucial para superar tu experiencia del aborto. Muchos ignoran este importante paso.

En este momento, podrías estar preparado, tal vez por primera vez, para ver cómo el aborto te ha afectado. Por otro lado, tal vez te sientes intimidado o estás dudando en empezar porque sabes que es un ejercicio doloroso. Quizá no quieres hacerlo porque te han desanimado a reconocer o compartir tus sentimientos en el pasado. O tal vez no ves el valor de reconocer tus emociones. Recuerda, este proceso avanza a tu ritmo. Hazlo despacio, pero no te rindas. Reconocer cómo te sientes es un paso que no te arrepentirás de dar.

Este ejercicio no es una pequeña proeza, si has tomado este libro para leerlo, ciertamente tienes una gran fuerza dentro de ti. Ve a tu propio ritmo, las necesidades de cada persona son diferentes. Intenta recordar que del otro lado de tu dolor hay sanación. Mantén viva tu esperanza y sigue procurando avanzar. La recompensa será superior al dolor.

Después de la experiencia de un aborto, muchos hombres intentan esconder o reprimir sus pensamientos e ideas. Estos sentimientos son diferentes para cada persona y pueden incluir culpa, vergüenza, desesperación o una combinación de todas estas; cada persona es única. Para algunos podría parecer que estos sentimientos son demasiado abrumadores, y que abordarlos solamente los encadenaría al pasado. Sin embargo, a pesar de que los sentimientos pueden disminuir con el tiempo, simplemente no desaparecerán. Pueden permanecer siempre a flor de piel. Negarse a enfrentar los sentimientos que rodean una pérdida tal como la que sucede a través del aborto puede conducir

Apoyo después del aborto

a un comportamiento que no es sano, como leerás en el relato de Cristóbal (en la página 10).

Cada hombre experimenta una variedad de pensamientos y sentimientos. Estos pueden volverse más débiles o más fuertes cuando tienes recuerdos del aborto. Podrías descubrir que ciertas fechas, personas o ciertos lugares pueden ser detonantes de estos recuerdos. Si te sientes abrumado, contacta a **Apoyo después del aborto**, el contacto se encuentra al final de este libro.

Ahora es tiempo para tomar un lapicero o lápiz para comenzar con la primera acción de esta llave.

Sentimientos comunes después de un aborto

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| • Enojo | • Culpa |
| • Ansiedad | • Altibajos emocionales |
| • Depresión | • Temor |
| • Soledad | • Optimismo |
| • Desesperación | • Vergüenza |
| • Alivio | • Agotamiento |
| • Letargo | • Arrepentimiento |

Acciones

- Encierra en un círculo las que has experimentado.
- Añade otras a la lista que vengan a tu mente.
- Resalta o coloca un *asterisco al lado de las tres más fuertes.

Las emociones que acabas de reconocer son reales y válidas. Son parte del momento en el que te encuentras ahora. La sanación puede comenzar realmente cuando somos honestos sobre

el momento que enfrentamos actualmente. Este nivel de honestidad con uno mismo puede detonar enojo, y está bien expresarlo de una forma sana. Pero también concédete el permiso de llorar, especialmente si no lo has hecho antes. Llorar es muy sanador.

Si estás pensado “no sé qué es lo que estoy sintiendo”, esa también es una experiencia auténtica y común. ¡Has comenzado tu proceso de sanación! Otros hombres se han vuelto insensibles y no saben lo que sienten. Solo saben que algo no está bien. Sé paciente contigo mismo y lee de nuevo el recuadro de los “Sentimientos comunes después del aborto”. Las emociones van y vienen, y tú puedes identificarte con varias de ellas con el tiempo.

El relato de Cristóbal

A veces la vida es predecible. Puedes ver que lo malo y lo bueno va y viene. Pero no había forma de que yo estuviera preparado para lo que sucedió: Verme involucrado en un aborto. O más bien debería decir “asegurarme de que un aborto sucediera.” Porque la verdad es que yo presioné a mi novia para que se lo practicara.

Yo vivía solo, apenas tres años después de haberme graduado del colegio y tenía dos trabajos para poder pagar mi apartamento. Mi amigo me presentó a Gina. Salimos por unos seis meses hasta que le propuse que se mudara a vivir conmigo. Fue rápido, pero estábamos enamorados. Diez meses después, cuando me dijo que su prueba de embarazo había dado positivo, entré en pánico y sentí temor. La culpé a ella por el embarazo y me negué a escucharla o escuchar lo que ella quería. Ella quería al bebé, pero yo creí que yo sabía lo que debíamos hacer.

Sin que ella lo supiera, saqué una cita en una clínica de abortos que encontré en línea. Fue más fácil de lo que pensé, solamente necesitaba su información y la información de su seguro médico.

Apoyo después del aborto

Le dije que si quería que siguiéramos juntos, tenía que practicarse el aborto. Yo sabía que le estaba haciendo daño, pero en mi mente, esta era la única opción.

Llevé a Gina a la clínica y conduje alrededor, escuchando música y pasando el tiempo hasta que fui nuevamente por ella unas horas después. Una vez que llegamos a casa, ella comenzó a llorar incontrolablemente y no quería hablarme, pero todo lo que yo sentía es que me había quitado un gran peso de encima. Yo sabía que ese era el fin de nuestra relación. Tres semanas después, Gina se fue de la casa y yo dejé atrás todo este asunto.

Así fue, hasta dos años después, un día que estaba viendo Facebook. Apareció una sugerencia de “personas que quizá conoces”. Entre ellas estaba Gina. Investigando un poco, descubrí que tenía un hijo recién nacido. De repente, mi mundo se desmoronó al pensar: “Ese podría haber sido mi hijo”. Sentí culpa, vergüenza y un gran arrepentimiento. Me odié a mí mismo por haber forzado a Gina a abortar a nuestro bebé. Hice lo único que creí que me ayudaría a escapar de la tensión: Compré una botella de vodka y me la tomé toda. Y seguí haciendo eso durante los siguientes cinco años.

No fue hasta que llegué a Alcohólicos Anónimos que comencé a procesar y trabajar en mi pasado. No puedo deshacerlo, pero tampoco puedo simplemente tratar de esconderlo. Necesité trabajar mucho con mi consejero y otros hombres del programa, pero ahora puedo servir a otros y estar ahí para otro hombre que esté pasando por algo similar.

¿Qué piensas?

- ¿Qué aprendiste del relato de Cristóbal?
- ¿Encontraste alguna similitud con tu propia historia?

PASO 2

¿Has tenido alguna vez un pensamiento, y un momento después no puedes recordar qué era o en qué estabas pensando siquiera? Por eso es útil iniciar el hábito de tomar notas. Tendrás muchas ideas y algunas de ellas serán poderosas. ¡No querrás olvidarlas!

Nadie verá lo que escribes a menos que tú decidas enseñarlo. Puedes ser cien por ciento real y honesto. Esto incluye pensamientos negativos tales como: *No puedo avanzar, no me voy a curar o no puedo perdonarme a mí mismo*. No hay una manera correcta o incorrecta de anotar tus pensamientos. Todo depende de lo que tú quieras expresar. Anotar la fecha de cada vez que escribes es una buena idea.

El propio acto de escribir las cosas puede ayudarte a ser más consciente del impacto que el aborto ha tenido en tu vida. Es una herramienta profunda e impactante junto a la reflexión y la meditación. Al escribir las cosas, algunas emociones que tal vez estaban ocultas en tu subconsciente pueden venir a tu mente. Anotar puede ser beneficioso si te sientes insensible o te resulta difícil reconocer tus emociones.

El propio acto de escribir las cosas puede ayudarte a ser más consciente del impacto que el aborto ha tenido en tu vida. Es una herramienta profunda e impactante junto a la reflexión y la meditación.

Apoyo después del aborto

Cuando escribas, procura silenciar tu teléfono y encuentra algo de espacio personal. Puede ser en la oficina, o en tu estudio en la casa, incluso en el garaje, en el jardín o en el cobertizo.

Lo importante es que sea un lugar donde te sientas cómodo.

Estas notas serán un excelente registro de la transformación que tendrá lugar en tu vida en los siguientes días y semanas.

Acciones

- Toma nota de la razón por la cual estás trabajando con este librito.
- Piensa en lo que te ha resultado útil de la **Llave 1: Acepta dónde te encuentras ahora.**

Puntos de repaso

- Necesito estar consciente de lo que pienso o siento.
- La honestidad es una clave importante que me conducirá a experimentar esperanza y sanación.

Reflexión final y meditación

En esta llave, puedes haber descubierto algunas emociones difíciles o dolorosas, felicidades por perseverar. Hasta que tengas el tiempo para empezar con la segunda llave, mantén tu mirada fija en tu meta de sanar y en la razón por la que estás viviendo este proceso. Recuerda algunas de las cosas que has descubierto sobre ti mismo. Tú eres más fuerte de lo que crees.

Acepta dónde te encuentras ahora

“No puedes regresar y cambiar el principio, pero puedes comenzar donde te encuentres y cambiar el final.” —C. S. Lewis

¿Qué sigue?

Has dado el primer paso para sanar. La Llave 2: No estás solo te ayudará a comenzar a trabajar sobre lo que has identificado. Mantén el rumbo.

Llave 2

No estás solo

“Una se las cosas más importantes que puedes realizar en esta tierra es hacer saber a las personas que no están solas.”

—Anónimo

La Llave 1: Acepta dónde te encuentras ahora abrió una puerta al reconocimiento de tus emociones y te animó a comenzar a escribir al respecto. Ahora, después de haber abierto esa puerta, estás listo para recoger la siguiente llave: **No estás solo.**

Pregunta rápida: ¿Encerraste en un círculo la emoción soledad en el recuadro “Sentimientos comunes que surgen luego de un aborto”?

PASO 1

¿Alguna vez has tenido alguna de estas ideas: *Me lo guardaré para mí, lo resistiré, es mi problema, no te arriesgues a ser juzgado o qué pasaría si las personas supieran de mi historia con el aborto?* Una cita de un escritor anónimo dice: “Aun en medio de una multitud, tú te encuentras solo dentro de tu cabeza.” A veces la soledad no tiene nada que ver con las circunstancias presentes de la persona sino con la forma en que la persona percibe esas circunstancias. No tiene nada que ver con la cantidad de

gente que tiene a su alrededor o cuántos “me gusta” o seguidores tiene en una red social.

Existen dos excelentes sinónimos para la palabra “solo”: no tener compañía o estar desconectado. Tal vez eso define la manera en que te has sentido desde el aborto. Sin embargo, la verdad es que no estás solo en tu experiencia del aborto, y no eres el único que se siente solo. Incontables hombres han sido afectados por los efectos devastadores que el aborto han tenido sobre sus emociones. Ellos, y tal vez tú, no estaban preparados para lo que sintieron o continúan sintiendo. Y muchas veces, hubo una sensación inmediata en el corazón de que algo era diferente.

Sin dudar, algunos hombres han decidido procesar sus emociones hablando de su experiencia con el aborto con un amigo de confianza o un consejero. A otros, y son la mayoría, les resulta increíblemente difícil hablar de su experiencia. Podría deberse a la vergüenza, al temor a ser juzgados por la gente o al temor a ser rechazados. Cualquiera que sea la razón, han decidido mantener su historia del aborto en secreto.

Hablar en un ambiente seguro de lo que has experimentado desde tu participación en el aborto puede ser esencial para recordar que tú no estás solo.

Cualquier hombre que se encuentre en este último grupo necesita valentía para hablar de su participación en un aborto. La idea de abrir su corazón y ser vulnerable puede provocarle sentirse abrumado y ansioso o incluso temeroso. Es posible que necesite varios intentos antes de hacer una llamada telefónica o acudir a su cita.

Si te identificas, hablar en un ambiente seguro de lo que has experimentado desde tu participación en el aborto puede ser esencial para recordar que tú **no estás solo**.

Apoyo después del aborto

Muchos hombres lo han encontrado liberador, puede ser un alivio muy grande. Una vez que das ese paso te sentirás menos paralizado por tu dolor. Podrías avanzar hacia adelante con más facilidad.

Acciones

- Piensa en algún momento en que te sentiste solo. ¿Qué acciones tomaste para aliviar tu soledad?
- ¿Alguna vez le has dicho a un familiar o amigo “estoy aquí para ti; tú no estás solo”? ¿Cuál fue su reacción? ¿Cómo te sentiste?

El relato de Jorge

Nuestro plan era tener hijos. Pero el primer embarazo de Susana llegó en el momento incorrecto. Habíamos estado casados solamente por dos años cuando nos dimos cuenta de que estaba embarazada. Ambos estábamos concentrados en nuestras carreras y viajando antes de convertirnos en padres. Ambos éramos muy ambiciosos, algo que nos reconocimos mutuamente cuando empezamos nuestra relación.

Sin embargo, yo estaba abierto a cambiar ese plan. Me entusiasmé mucho con la idea de la paternidad y se lo dije a Susana. Ella, por su lado, me hizo saber con mucha vehemencia, que no estaba dispuesta a tener el bebé. Ella fue muy sensible con su decisión. Recuerdo que me dijo: “Es mi cuerpo y mi decisión. Tú no tienes nada que decir.”

Yo no quería ser el chico malo, así que acepté todo lo que ella me dijo. Rápidamente comencé a pensar: “Ella tiene razón, tengo que apoyarla.” Pero en mi corazón me sentí solo, impotente, que

de alguna manera me habían robado algo y desde ese momento comenzó mi luto por la pérdida de mi hijo.

Yo amaba a Susana y apoyé su decisión. La llevé hasta la clínica y me quedé dentro del auto. El silencio que hubo en el camino de vuelta y en las semanas siguientes fue ensordecedor. La vida continuó para los dos, pero nunca más volvimos a hablar del asunto. En los años siguientes, tuvimos dos hijos y una hija, en ese orden. Y aunque nunca olvidé a mi primer hijo, los pensamientos raramente surgían durante esos ocupados años criando tres hijos. Supongo que simplemente los reprimí. Ocasionalmente, alguno surgía y tenía ideas de “qué habría pasado si”. ¿Le gustarían los deportes como a mí, o disfrutaría de las deliciosas comidas extranjeras que prepara Susana o ya estaría casado y con hijos?

No fue hasta hace poco, cuando nuestra hija quedó embarazada mientras estaba en la universidad que Susana y yo hablamos sobre nuestro aborto. Ella me habló de sus sentimientos secretos de arrepentimiento y tristeza, y yo le hablé de los míos. Le dije cuánto me arrepentía de no haber hecho un mayor esfuerzo por protegerla a ella y a nuestro hijo. Esa fue la primera vez que fuimos completamente honestos y abiertos al respecto. Esa honestidad profundizó nuestra relación. Después de eso, encontramos mucha sanación juntos en consejería, en la cual incluso le pusimos nombre a nuestro hijo.

Me alegra decir que nuestra hija tuvo a su bebé. Susana y yo somos los abuelos orgullosos de una nieta divertida y de voluntad fuerte, tenemos mucha suerte.

¿Qué piensas?

- ¿Qué aprendiste del relato de Jorge?
- ¿Puedes identificarte con alguna de sus luchas personales?

PASO 2

Con seguridad todos hemos visto un video de YouTube, una publicación en Facebook o una noticia sobre alguien que realiza un acto de bondad por otra persona. Conforme el relato se desarrolla, podrías enterarte de que fueron motivados a servir por el recuerdo de haber recibido apoyo en su propio momento personal de necesidad. Tener empatía, o ponerse en los zapatos de alguien más, es la razón por la cual los hombres, que han vivido una o más experiencias relacionadas con el aborto, ahora son consejeros o voluntarios. Ellos conocen el sufrimiento que viven otros hombres porque lo han experimentado ellos mismos. Estos hombres están preparados para conversar contigo cuando tú estés listo para hablar con ellos. Encontrarás información de estos recursos en la parte de atrás de este librito.

Si no le has contado a nadie de tus luchas, o no has contado tu historia completa, podría ser el momento de identificar la razón. Recuerda, la meta es tener presente en tu corazón y en tu mente que no estás solo. Si eres una persona analítica, te resultará útil hacer dos columnas en una hoja. En la parte de arriba de la primera columna, escribe “Razones por las cuales debería contar mi historia”, y en la otra “Razones por las cuales no debería contar mi historia”. Luego haz una lluvia de ideas y completa ambas columnas. Tus respuestas serán claras.

Contar una historia por primera vez puede resultar difícil. Sin embargo, soltar la tensión que se ha acumulado por meses

o años es saludable. No la ensayes antes de hablar. Está bien decir “no sé por dónde empezar”. Si quieres contarle a alguien pero en este momento no puedes hacerlo frente a frente, considera hacer una llamada telefónica, hablar con grupo de apoyo en línea o escribir tu propio relato y leérselo a alguien en quien confías. Lo importante es *sacarlo* por primera vez.

Poner a la luz tu historia de haber estado involucrado en un aborto con alguien en quien confías y que te respetará y mantendrá en la confidencialidad todo lo que le cuentes resulta muy poderoso. Hace que esta verdad salga a la luz: “Sí mi experiencia con el aborto ha tenido un impacto en mí, y necesito ayuda.” ¿Viene a tu mente alguien en quien confíes a quien puedas contarle tu historia?

La soledad tiene tentáculos como los de un pulpo, y es una emoción que a algunos hombres les resulta difícil de admitir. Podrías haber descubierto que drena tu energía y motivación o te causa confusión o depresión. Puede afectar tu confianza, impactar tu vida social o provocar temor de entrar o mantener una relación. Tristemente, la lista continúa e incluye el abuso de drogas o actividades que adormecen tu sufrimiento.

Es esencial tomar tiempo para cuidar de ti mismo, especialmente si tienes un horario demandante de trabajo, una ocupada vida de hogar o ambas. Hazte estas preguntas:

- Tengo una dieta que mantendrá mi cuerpo saludable?
- ¿Me ejercito con regularidad?
- ¿Estoy durmiendo suficiente?
- ¿Hay alguna actividad que podría realizar con un buen amigo?
- ¿A qué proyecto o pasatiempos podría dedicarme?

Acciones

- Prioriza los puntos mencionados anteriormente, elige uno y comienza a trabajar en él.
- Escribe una nota para ti mismo que diga: “¡Yo no estoy solo!” Colócala en algún lugar como un espejo en el baño o tu computadora o fondo del celular.
- Anota *cualquier cosa* que se relacione directa o indirectamente con esta llave.

Para repasar

- Narrar mi historia es crucial porque me demuestra que no estoy solo y permite que alguien me acompañe en mi proceso de sanación.
- Es fundamental ser *cuidadoso conmigo mismo* y cuidar de mi mente y mi cuerpo.

Reflexión final y meditación

Quisiera dejarte estas palabras de ánimo de parte de Guillermo, un hombre que ha estado en tus zapatos: “Una de las mejores decisiones que he tomado fue hablar sobre mi historia del aborto. Viendo atrás, comprendo que fue fundamental para ser capaz de procesar mis emociones.”

“Tú no estás solo en esto. Como hermanos estaremos a tu lado y te tomaremos de la mano.” —Mumford e hijos

¿Qué sigue?

La soledad es poderosa pero no siempre está basada en la verdad. Tú no estás viviendo solo esta experiencia. **La Llave 3: Libérate de la ira a través del perdón** abordará otra emoción poderosa que puedes estar experimentando debido a tu experiencia con el aborto: la ira.

LLAVE 3

Libérate de la ira a través del perdón

“Aquel que carece del poder de perdonar, carece del poder de amar.” —Martin Luther King Jr.

La Llave 2: No estás solo abrió la puerta para que puedas hablar de tu participación en un aborto. Al decidir ser vulnerable, comprendiste que tú no estás solo y que otros hombres han pasado por lo mismo que tú. También fuiste invitado a tomar un tiempo para ti mismo, lo que esperamos hayas podido hacer. La Llave 3: **Libérate de la ira a través del perdón** incluye tres pasos, ¡así que tómate tu tiempo para trabajarla!

PASO 1

¿Encerraste en un círculo la palabra “ira” en el recuadro de “Sentimientos comunes que surgen luego de un aborto” en la Llave 1: **Acepta dónde te encuentras ahora?** ¿Dirías que eres más propenso a enojarte desde que participaste en el aborto? Muchos hombres responden con ira y podrían no darse cuenta de que hay una conexión con el aborto. Un hombre dijo: “Después de mi experiencia con el aborto, tuve estallidos de ira que me asustaron. Y no sabía a qué se debían.”

La ira es personal, y no siempre es fácil nombrar los sentimientos que provoca. Muy a menudo es el resultado de estar disgustado con cosas que no podemos controlar. Por ejemplo, es posible que no nos gusten las acciones de otras personas hacia nosotros, eventos que suceden a nuestro alrededor o una cantidad de situaciones distintas que suceden externamente y que no podemos cambiar.

A menudo podemos aferrarnos a cosas que ya sucedieron. Podemos vivir resentidos o envueltos en ira por el pasado. Esta rabia puede hacer que nos desahogemos o arremetamos contra los demás o contra nosotros mismos.

A veces, después de verse involucrado en un aborto, un hombre puede resentirse consigo mismo, con su pareja, sus familiares, amigos o con los médicos. Este enojo puede mostrarse de muchas maneras y destruir relaciones, su modo de vida y su paz mental.

¿Alguna vez has hecho algo motivado por la rabia e inmediatamente después te has arrepentido? La ira puede provocar que reacciones o actúes en formas que generalmente no lo harías. Puede causar que te hagas daño a ti mismo o a otros. Las acciones que te hacen daño se conocen como comportamientos auto-destructivos. Pueden ser comportamientos peligrosos y adictivos tales como abuso de bebidas alcohólicas, consumo de drogas, apuestas, pornografía, comportamientos sexuales indeseados o comportamientos que parecen cotidianos como enojarte en la carretera. En estos casos, a la primera persona a la que le estás haciendo daño es a ti mismo. Esta ira solamente te castiga a ti, ya sea que estés consciente de esto o no.

Muchos hombres han comprendido que *la única manera segura de deshacerse de la ira es el perdón*

Apoyo después del aborto

A veces, es más sencillo enfadarnos cuando nos sentimos justificados. Cuando las personas nos hacen daño sin ninguna razón o cuando sucede algún evento que nos provoca un verdadero dolor, podemos permitir que la ira nos domine. Esta ira puede reinar en nuestra vida, y nuestros comportamientos autodestructivos pueden convertirse en hábitos. Quizá estés enojado como resultado de tu participación en un aborto y descubras que estás permitiendo que el enojo controle muchas de tus decisiones.

Muchos hombres han comprendido que *la única manera segura de deshacerse de la ira es el perdón*. Este concepto puede parecer contrario a lo que estás sintiendo, pero el perdón es transformador para

aquellos que están dispuestos a aceptarlo. El perdón puede ser para ti mismo, la madre de tu hijo, tus familiares o los médicos.

Mientras puede parecer más sencillo señalar con el dedo acusador, el camino *de la ira a la paz* se recorre rindiéndose al *perdón*. Es una acción directa, y es importante saber que no siempre te sentirás dispuesto a perdonar. Pero el acto de perdonar es necesario para sanar. No tenemos el control de todo, pero podemos liberarnos de la ira a través del perdón.

Acciones

- Anota tus ideas respecto a lo que has leído sobre la ira.
- ¿Qué pensaste cuando leíste la palabra “perdonar”?
- En otra página, escribe los nombres de aquellas personas con las que estás enojado. En el siguiente paso necesitarás esta lista.

El relato de Ricardo

Mi mamá me tuvo cuando estaba en la secundaria. Mi abuela ayudó a criarme hasta que cumplí diez años y nos mudamos a otra casa. Después de eso, mi mamá luchó para proveer para mi hermana menor y yo. No tuvimos muchas cosas de las que otros niños disfrutaban y ella se esforzaba porque las cuentas cerraran a fin de mes.

Yo vi de primera mano lo difícil que fue para mi mamá, así que practicarse un aborto fue la respuesta obvia cuando mi novia, Jennifer, quedó embarazada en el último año de la secundaria. Ella tenía temor de decírselo a sus papás, o en realidad a cualquier persona, y yo no podía imaginarme criando un hijo de la misma forma en que lo había hecho mi mamá. La decisión fue mutua, actuamos rápidamente y nos fuimos a la clínica, lejos de casa, donde nadie nos conociera. Yo creí que nos habíamos encargado del problema.

Inmediatamente, todo fue distinto. Jennifer comenzó a evitarme en los pasillos de la escuela. Ella empezó a jugar voleibol y yo béisbol. Yo traté de acercarme, pero ella dejó de responder o devolver mis llamadas. Nunca más volvimos a hablarnos.

Yo dejé atrás a Jennifer y el aborto después de graduarme de secundaria y me certifiqué como técnico de climatización. Me refugié en largas horas de trabajo, pero estaba enojado. Estuve a punto de perder mi trabajo debido a un encuentro casi violento con un cliente.

La llamada de atención sobre mi ira vino después de ser denunciado por conducción temeraria e ir a la corte. Me pregunté “¿por qué siempre estoy tan enojado? Yo no quiero hacerle daño a nadie.” Leí algunos artículos en línea sobre el control de la ira, pero sabía que necesitaba más.

Apoyo después del aborto

Mi respuesta llegó cuando un cliente canceló una cita de mantenimiento de su aire acondicionado. Yo ya había trabajado para él antes, y teníamos una buena relación. Me explicó que debía reprogramar la cita porque él era líder de un grupo de apoyo para hombres involucrados en abortos y había programado otra cita a la misma hora. A mí no se me había ocurrido que el aborto fuera la raíz de mi ira.

Después de que se me ocurrió la idea, le pregunté si podía unirme a su reunión, ¡y así comenzó mi proceso de sanación! Junto con él y otros hombres, comencé a trabajar en asuntos que estaban sin resolver relacionados con mi participación en el aborto: ira, arrepentimiento y odio hacia mí mismo. Cuando admití que me resultaba difícil perdonarme a mí mismo por haber acabado con la vida de mi hijo, descubrí que no estaba solo pues otros hombres tenían la misma lucha. El ánimo que me dieron me condujo al momento de comenzar a decir: “Me perdono a mí mismo”. Le recomiendo un grupo de estos a cualquier hombre que esté abierto a recibir apoyo por su participación en un aborto. Se necesita valentía y dejar el orgullo para hacerlo. Todo lo que puedo decir es: “Ya no soy el hombre enfadado que una vez fui.”

¿Qué piensas?

- ¿Qué aprendiste de la historia de Ricardo?
- ¿Con qué te identificas?

PASO 2

El perdón es la clave necesaria para experimentar la libertad de la ira y la paz interior. También es esencial para ayudarte a avanzar con tu vida. Elimina la razón de la ira que rodea tu experiencia

con el aborto disminuyendo el control que la acción y aquellos involucrados tienen sobre ti.

Es sencillo poner excusas para no perdonar, especialmente si estás experimentado mucha ira autojustificada. Cualquier hombre que ha sido profundamente herido por otros involucrados en el aborto podría decir “yo nunca la perdonaré”, “ella no merece mi perdón” o “estoy esperando por una disculpa”. Si has tenido pensamientos negativos como estos sobre una o más personas involucradas en el aborto de tu hijo, incluyéndote a ti mismo, no estás solo. Otros hombres han luchado por ofrecer perdón. Si tú eres uno de ellos, tal vez encontrarás útil saber qué es y qué no es el perdón.

Primero que todo, perdonar es una decisión: Es algo que tú haces. Es una acción, no un sentimiento, implica dejar ir las emociones negativas hacia otras personas y quizá el odio a uno mismo y la autocondenación.

Perdonar no tiene nada que ver con la forma en que te sientes. Recuerda, es una decisión que tú tomas. No esperes a que tus sentimientos cambien, porque es posible que eso nunca suceda. Puedes decidir perdonar aun cuando te sientes enfadado, resentido o engañado. O, en tu propio caso, no significa que no aceptes la responsabilidad de tu participación y estés evadiendo la culpa. Significa que estás renunciando al dominio que la ira tiene sobre ti. Es realmente importante entender que la decisión de perdonar es para tu beneficio y paz mental. Tal vez nunca tengas la oportunidad de perdonar en persona, pero puedes hacerlo para ti mismo.

Acciones

- Repasa la lista de personas que anotaste pues estás enfadado con ellas.

Apoyo después del aborto

- Busca un lugar tranquilo y haz lo siguiente:
- Lee en voz alta el nombre de cada persona y decide darle el regalo de tu perdón diciendo: “(nombre de la persona) te perdono por (menciona su acción).”
- Deja ir toda la falta de perdón que hay en tu corazón.
- Siéntate en silencio y reflexiona.
- Agradece porque tuviste la fuerza de perdonar o empezar a perdonar.

PASO 3

Una vez que has perdonado a las personas que se encuentran en tu lista, habrás dado un paso muy importante para alcanzar la sanación. Sin embargo, puede haber una o más personas a las que te resulta imposible perdonar. Si hay alguien a quien parece que no puedes perdonar, busca apoyo de alguien que esté enterado de la situación. Con ayuda de esa persona, intenta dar el primer paso para perdonar. Recuerda, es una decisión, no un sentimiento. Escribir una carta (que tú no enviarás a nadie) expresando tu enfado y otras emociones puede ser útil y sanador.

Tu ira puede ser tan intensa y tu dolor tan profundo que podría ser necesario que perdones a esa persona más de una vez para poder experimentar completa libertad. Al igual que otras formas de recuperación, es un proceso. No hay un punto de partida ni de llegada definidos.

Hasta el momento, nos hemos centrado en perdonar a aquellos que nos han hecho daño. Ahora quisiera hacer de nuevo la pregunta: *¿Te has perdonado a ti mismo por tu participación en el aborto y otras acciones relacionadas con él?* Tal vez nunca pensaste o supiste sobre la importancia de perdonarte a ti mismo.

Habiendo leído la pregunta anterior, ¿qué viene de primero a tu mente? Toma unos minutos para procesar eso. Ahora, anótalo

en un cuaderno junto con cualquier otro pensamiento o sentimiento que venga a tu mente.

Permítenos asegurarte que perdonarte a ti mismo es posible. Al igual que perdonar a otros, es una decisión. No es negar tu participación en el aborto. Es un regalo que toda persona merece recibir y uno que tu hijo querría que te des a ti mismo.

Los hombres que han sido capaces de perdonarse a sí mismos, han experimentado alivio y serenidad.

Algunos hombres necesitan tiempo para perdonarse a sí mismos. Un consejero compartió este poderoso ejemplo sobre un hombre que llamaremos Diego, cuya participación en un aborto sucedió hace doce años: “Diego a menudo decía ‘no puedo perdonarme a mí mismo’. El arrepentimiento, odio hacia sí mismo y el aborrecimiento por lo que hizo lo paralizaban. Pero lentamente, con el tiempo, comenzó a decir ‘estoy empezando a perdonarme a mí mismo.’ Diego no se ha perdonado completamente a sí mismo y todavía lucha con emociones encontradas. Pero se ha permitido dar ese primer y difícil paso de comenzar el proceso.”

Las acciones que debes realizar para dar este paso te ofrecerán algunas sugerencias para perdonarte a ti mismo. Repítelas cada vez que lo sientas necesario.

Acciones

- Solo o con un amigo, di en voz alta: “Me perdono a mí mismo por haber participado en un aborto (o más) y por _____ (menciona cualquier otra cosa).” Quizá no puedas perdonarte o perdonar a otros por todo, hazlo poco a poco si es necesario.
- Cuando estés frente a un espejo y te estés alistando para el día, di: “Me he otorgado a mí mismo el regalo del perdón.”

Para repasar

- Me puedo liberar de mi ira a través del perdón, el cual es una decisión.
- El perdón no se basa en mis sentimientos.
- El perdón es la clave para mi serenidad y es vital para mi esperanza y sanación.

Apoyo después del aborto

- El perdón es la clave para tener paz y alegría, y es esencial para mi esperanza y sanación.

Reflexión final y meditación

Si buscas citas para perdonar en línea, ¡te sorprenderás de todas las que hay! Lee lo siguiente y reflexiona en lo que significan para ti.

“El resentimiento es como tomar veneno y esperar a que otra persona muera.” —Anónimo

“Aferrarse al resentimiento es como permitir que alguien viva de gratis en tu cabeza.” —Ana Landers

¿Qué sigue?

Perdonar es un proceso. Pero es crucial dar ese primer paso. La **Llave 4: Atravesar el duelo** te ayudará a sobrellevar el duelo, no a escapar de él. Como verás, esa es una diferencia importante y poderosa. Es algo que podrías querer hablar con un amigo o con un consejero de **Apoyo después del aborto**. Su contacto se encuentra en la lista en la parte de atrás de este libro.

Llave 4

Atravesar el duelo

“Acepta tu dolor, porque así, tu alma crecerá.”

—Carl Jung

La Llave 3: Libérate de la ira a través del perdón abrió una puerta para que puedas reconocer áreas de ira y puedas liberar el enojo a través de la decisión de perdonar. Te preguntaste si te habías perdonado a ti mismo por participar de un aborto. Quizá surgieron muchas emociones, desde el enojo hasta la tristeza o alivio. **La Llave 4: Atravesar el duelo** de nuevo hará surgir muchas emociones. Como con las otras llaves, tómate tu tiempo para trabajar con esta.

Es posible que las otras tres llaves las hayas trabajado por tu propia cuenta, se sugiere que trabajes esta llave en compañía de un amigo o grupo de apoyo. Si no hay nadie con quien te sientas cómodo para que te ayude, contacta a un miembro del equipo de **Apoyo después del aborto** para que te acompañe a trabajar con esta llave.

PASO 1

¿Qué es el duelo?

“El duelo es un sentimiento profundo de dolor y tristeza. Es doloroso y emocionalmente agotador. Puede provocar vacío e insensibilidad. El duelo es normal después de una pérdida.

—Alcohólicos Anónimos

Tiempo fuera: Cada hombre, incluyéndote a ti, vive su duelo de forma distinta. Si te encuentras luchando con el duelo (por tu hijo o cualquier otra pérdida) o te sientes atrapado, será vital que busques ayuda profesional. Apoyo después del aborto te puede conectar con un recurso local.

Una pérdida por la que atravesamos un duelo puede deberse a muchas razones. Puede ser la pérdida de tu reputación, o de un lugar donde vivir. Puede ser la mudanza de un familiar o amigo, el final de una relación o la muerte de un ser querido.

Un hombre puede vivir un duelo por la pérdida de su hijo inmediatamente después de participar en su aborto. Pero, generalmente esto ocurre semanas, meses o incluso años después, tal vez porque no lo impactó en ese momento o porque trató de huir del dolor refugiándose en el trabajo u otras actividades.

Si estás leyendo esto y aun no has experimentado el duelo por el aborto de tu hijo, no cierres este librito todavía. Trata de pensar más allá. Quizá estás de duelo por la pérdida de una relación a causa del aborto. Independientemente de lo que sientas ahora, tú no estás solo, hay muchos hombres que se han sentido de la misma manera o han estado envueltos en una situación similar. Al continuar con esta llave, puedes descubrir que los pasos que

se describen a continuación serán de mucha ayuda para procesar la pérdida.

Repasaremos cuatro pasos en el proceso de duelo: reconocer, aceptar, conectar y adaptar.

Primero es necesario *reconocer* en qué etapa te encuentras respecto a tu pérdida para superar tu duelo. Reconocer la pérdida de un hijo y cualquier otra pérdida relacionada te permitirá expresar cómo te está haciendo sentir tu dolor. Es un paso crucial para experimentar paz en medio del dolor y el luto. Demostrarás fortaleza si no evitas estos sentimientos o los *escondes debajo de la alfombra*. En la **Llave 1: Acepta dónde te encuentras ahora**, fuiste invitado a identificar tus emociones. Estas emociones ahora pueden incluir sentimientos más profundos tales como vacío, remordimiento o vulnerabilidad.

- Hazte esta pregunta: “¿He podido reconocer la pérdida de mi hijo?”
- Hazte esta pregunta: “¿He podido reconocer alguna otra pérdida que haya experimentado (como el final de una relación)?”

El siguiente paso para superar el duelo es *aceptar* la pérdida de tu hijo a través de un aborto. Una de las verdades duras de la vida es que no podemos cambiar nuestra realidad, por más que queramos hacerlo. No resulta fácil, pero es importante mantenerse en el presente. Esto no significa que no puedes estar triste o sentirte sin esperanza, más bien significa que puedes aceptar la verdad sobre lo que pasó o vivir en el momento presente.

- Hazte esta pregunta: “¿He podido aceptar mi pérdida?”

Acciones

- Reflexiona o habla sobre cómo te está yendo en reconocer y aceptar tu pérdida.
- Toma algunas notas respecto al reconocimiento y aceptación de tu pérdida.

El relato de Timoteo

Seis semanas antes de mi última misión como soldado de la marina de los Estados Unidos, mi esposa Susana me dijo: “Timoteo, creo que estoy embarazada.” Yo no podía creer lo que ella me estaba diciendo. Ya teníamos tres hijos de siete, cuatro y casi dos años de edad.

En lo único que podía pensar era en mis temores. Los pensamientos daban vuelta en mi cabeza como un tornado: *¿Cómo iba a hacer Susana con otro niño mientras yo no estaba? ¿Cómo íbamos a enfrentar los gastos de un cuarto hijo?* Compramos una prueba casera de embarazo y cuando ambos confirmamos que era positiva, le pregunté si quería terminar con el embarazo. Me sentí completamente aliviado cuando asintió: “Sí, no puedo tener otro. Lo siento mucho, simplemente no puedo.” En mi mente, ese era el fin de la discusión. El aborto era un derecho de la mujer, y yo estaba de acuerdo con eso.

Hice la cita, reservé dos noches en un hotel y busqué las niñeras. Le dije a los demás que nos íbamos juntos unos días antes de mi misión. Susana necesitaba esos días lejos para recuperarse físicamente. Pero ella no hablaba del asunto y para ser honesto, yo tampoco quería tocar el tema.

Cuando regresé de la misión, mi impaciencia se convirtió en ira, mi aislamiento aumentó y Susana y yo empezamos a separarnos.

Nuestros amigos antes nos llamaban la “pareja divertida” pero comenzamos a reír menos por lo que los niños hacían, teníamos menos intimidad y ya no teníamos citas. Los años pasaron y nos dedicamos a las actividades de los niños y a nuestros trabajos.

Yo siempre estaba preocupado por nuestro matrimonio y por la persona en la que me había convertido. También comencé a preguntarme si el aborto de Susana era la raíz de nuestros problemas. No era un secreto que muchas de nuestras dificultades iniciaron después de aquella decisión que habíamos tomado. Decidí “tomar al toro por los cuernos” y me encontré con mi amigo Kevin y le conté la historia del aborto. Él me insistió que debía hablar con Susana. Yo no hice eso, pero le escribí una nota que decía: “Te amo y quiero hablar sobre nosotros.”

Estaba nervioso de hacerlo, pero le conté a Susana todo lo que había estado pasando conmigo por muchos años: arrepentimiento, vergüenza, odio hacia mí mismo. Ella no respondió, solamente se fue a la cama. La mañana siguiente, le encontré sollozando en la cocina. La abracé y todo lo que ella tenía guardado comenzó a brotar. Ese fue el principio de la sanación para la vida de los dos, inmensamente

¿Qué piensas?

- ¿Qué aprendiste del relato de Timoteo?
- ¿De qué forma fue sanador para él identificar su pérdida?

PASO 2

Este paso comienza con dos ideas importantes. Primero, el dolor del luto que un hombre experimenta por días, semanas, meses o años después de un aborto irá decreciendo. Segundo, el dolor

provocado por una película, un comercial de televisión o asistir a un cumpleaños o boda de alguien de la edad que tendría su hijo también disminuirá.

Algunos hombres han decidido expresar amor por su hijo encontrando formas de *conectarse* con la pérdida, honrando la memoria de su hijo, ya sea solos, con un amigo o con la madre del niño si siguen en contacto y tomarla en cuenta no les causará más daño. Otros han escuchado sobre esta opción pero no es algo que quisieran hacer. Tal vez les dijeron que no les ayudaría a sanar. Muchos consejeros han descubierto que conectarse con la pérdida de un hijo es vital para hacer un cierre de esa pérdida.

Honrar la memoria de tu hijo

Existen diferentes maneras de honrar la memoria de tu hijo. Para algunos hombres ha sido de mucha ayuda escoger un nombre para su hijo. Piensa en qué nombre te gustaría darle a tu hijo. Incluso podrías conversar con un amigo sobre tus nombres favoritos. Después de decidir un nombre, toma un momento para decirle a tu hijo: “Tu nombre es _____.”

Otra sugerencia podría ser escribir una carta para tu hijo. Solamente tú la verás, a menos que decidas compartirla con alguien más. Escribe lo que esté en tu corazón. También puedes hacer una donación a una obra de caridad o plantar un árbol en honor al niño, cualquier cosa que te dé paz, consuelo y alegría mientras piensas en tu hijo.

Un momento de conmemoración: Algunos hombres han encontrado consolador planear un momento de conmemoración dedicado a su hijo junto con el apoyo de otra persona en quien confían. En un lugar significativo —el bosque, la playa o el campo— le pone nombre a su hijo y reconoce su pérdida. Este momento es simbólico e increíblemente importante.

El cuarto paso para superar el duelo es adaptarse a la pérdida de tu hijo en un aborto. Conectarte con tu dolor y honrar su memoria no significa que te olvidarás de él. Adaptar tus patrones de pensamiento, entrar de lleno en el ritmo de tu vida, y cuidar de otros no significa que te olvidarás de tu hijo. El amor que le tienes no será menor, en cualquier caso, tu nueva paz interior y manera de pensar ayudará a que tus sentimientos hacia tu hijo sean más profundos.

Un consejero quien participó de un aborto ilustra la forma en que ve su duelo: “No fue hasta que acudí a un programa de sanación del aborto que entendí lo mucho que necesitaba sanar. El duelo es difícil. No es un proceso sencillo de atravesar. El duelo no es algo que puedas evitar, debes vivirlo.”

Acciones

- Toma algunas notas sobre lo que piensas de esta llave.
- Haz planes para encontrarte con un amigo (o varios) para hacer algo divertido: Ver una película, cenar, ir a escalar o cualquier otra cosa que tú disfrutes.

Para repasar

- El duelo es una respuesta natural a mi pérdida. Todas las personas viven el duelo de forma distinta; no hay una forma correcta o incorrecta de vivir un duelo.
- Las cuatro formas de disminuir el dolor provocado por el luto son: reconocer, aceptar, conectar y adaptarse.

Reflexión final y meditación

Esta puede haber sido una llave difícil de trabajar. Pero anímate con las siguientes citas.

“El duelo es como una bola de lana. Puedes comenzar en un extremo y lanzarla, luego la bola se resbalará por tus dedos y rodará por el suelo. Parte de ella se ha desenredado, pero no toda. Tú recoges la bola y comienzas de nuevo, pero ya no tienes que comenzar por el extremo de la cuerda otra vez. La bola nunca se desenredará completamente, pero tú has progresado un poco.” —Anónimo

“El duelo nunca termina, sino que se transforma. Es un pasaje, no un lugar para quedarse. El duelo no es un signo de debilidad, ni falta de fe... es el precio del amor.” —Anónimo

¿Qué sigue?

Superar el duelo es un proceso de toda la vida. La **Llave 5: Caminar con confianza y esperanza** te proporcionará pasos positivos para replantear los pensamientos negativos que son comunes.

Llave 5

Caminar con confianza y esperanza

“Los sufrimientos a menudo preparan a las personas ordinarias para un destino extraordinario.” —C. S. Lewis

La Llave 4: Atravesar el duelo abrió la puerta para ayudarte a liberarte un poco del dolor y de la pena. Tú hiciste esto al reconocer, aceptar, conectar y adaptar tu vida actual. Desde luego, es muy importante recordar que todas las personas viven el duelo de forma distinta.

PASO 1

La *confianza* es creer en ti mismo. Tener *esperanza* es creer que un resultado positivo es posible. Toma algunos minutos para revisar tus niveles de *confianza* y *esperanza*. ¿Cuántos momentos de “iluminación” has experimentado desde que empezaste a leer este libro? La transformación no tiene que ser un cambio drástico, a menudo es tan sutil como una forma diferente de pensar. Anota cualquier cambio u otras formas de pensar de las que eres consciente. Para algunos hombres que han participado de un aborto es difícil saber cómo continuar caminando con confianza

Apoyo después del aborto

y esperanza para lograr una sanación continua. Tú puedes ser uno de ellos, y esa es la razón por la cual esta llave establecerá un plan para encontrar y mantener tu confianza y esperanza.

Reconocer tus pensamientos. Trata de no pensar en nada por unos minutos, y verás que es virtualmente imposible de lograr. Los pensamientos entran y salen de nuestra mente todo el tiempo: Los buenos, los malos y los indiferentes.

Es especialmente importante que conforme avances con tu proceso de sanación seas consciente de tus pensamientos y decidas cuáles guardar y cuales rechazar. Eso es porque no todo lo que surge en tu cabeza te ayudará en tu camino de sanidad. Aunque, es imposible detener por completo tus pensamientos, es importante reconocer los pensamientos negativos y descartarlos.

Haz una pausa durante el día. Una forma útil de proteger el avance que has hecho en tu proceso de sanación es empezar a tomar pequeños recesos durante el día y preguntarte: “¿En qué he estado pensando?” Asegúrate de buscar pensamientos que te motiven, no solo los negativos.

Pensamientos que se roban la esperanza. Si eres más consciente de tus patrones de pensamiento, es más fácil reconocer los pensamientos desalentadores que a menudo surgen de tu subconsciente y te desvían del camino: Pensamientos que te provocan dolor, tristeza, ansiedad o miedos irracionales, o son negativos o de derrota. Esos pensamientos llegan de golpe y te abruman si no eres consciente de ellos. Luego están los pensamientos de “que hubiera pasado si...” sobre tu hijo y tu experiencia del aborto. Estos pueden surgir de tu arrepentimiento por haber participado del aborto. Es importante lamentarse con los pensamientos de “que hubiera pasado si...” y por la pérdida de potencial y oportunidades tanto para ti como para tu hijo, pero no es sano quedarse ahí para siempre.

Muchas personas que pertenecen a distintos programas de apoyo han encontrado fuerza al aceptar las cosas que están fuera de su control y las cosas que no pueden cambiar. Hay alivio al aceptar este concepto de viajar de tu cabeza a tu corazón. Te ayudará mucho recordarte a ti misma que no puedes controlar los pensamientos o acciones de otras personas.

Sería bueno que anotes cualquier extremo que tengas en tus patrones de pensamiento, observando cuándo los tienes y dónde estabas en ese momento. También puedes incluir la razón por la cual les dedicaste tiempo y atención, qué tan poderosos eran y por qué fueron tan difíciles de resistir.

Bajo un microscopio. Cuando atrapas uno de estos pensamientos desalentadores, así como la situación que los detona, tu siguiente tarea es examinarlo. Pregúntate: “¿Esto es cierto? ¿Se combina con las verdades sobre lo que ahora creo de mi identidad y mi valía? ¿Cuáles emociones evoca?”

Deséchalo. Si el pensamiento no pertenece a tu mente, deséchalo y decide reemplazarlo con **pensamientos positivos**. Tal vez puedes leer de nuevo algunas de las citas al principio de cada llave o recordar algunas de tus otras fortalezas, que son numerosas. Luego observa cómo los pensamientos que no te ayudan pierden su poder.

Al examinar frecuentemente sus pensamientos, un hombre que está en proceso de sanarse de su experiencia del aborto puede protegerse a sí mismo de las distracciones y preocupaciones menores. Estas lo alejan de la plenitud de la vida que quiere para sí mismo y para otros.

¡Sí, tú sí puedes! ¿No te parece emocionante poder caminar con verdadera confianza y esperanza? Se requiere de tiempo y práctica para estar consciente de tus pensamientos. Espero que estés abierto a esta nueva forma de pensar.

Acciones

- Reflexiona en algunas de las maneras en que estás caminando con confianza y esperanza.
- Considera compartirlas con alguien que sepa cómo te has estado sintiendo.

El relato de Marcos

Me había divorciado de mi esposa solo unos meses antes de conocer a Carlota. Ella estaba a un lado del camino con una llanta de su carro desinflada, y yo fui su “caballero de brillante armadura.” En los siguientes seis meses, me mudé a su casa y me comprometí a que la relación funcionara. Yo no pretendía casarme de nuevo, pero ciertamente eso no se lo dije a ella. Me habían hecho daño una vez y eso había sido suficiente.

Pero unos años después de haber iniciado nuestra relación, me hicieron daño de nuevo. Carlota se practicó un aborto sin decirme nada. Fue acompañada de una amiga a terminar con la vida de mi hijo. Me lo contó unos días después. Le grité: “Mataste a mi hijo. ¿Qué derecho tenías de hacer eso?” En lo profundo de mi corazón, yo quería tener un hijo con Carlota, pero no se lo había dicho.

Yo sabía que nunca podría perdonarla. ¿Cómo podría si no me pidió mi opinión al tomar la decisión de abortar? Ciertamente yo no tenía derechos legales. Me llamé a mí mismo “una

víctima del aborto.” Sentí la necesidad de alejarme de Carlota, así que me fui de la casa. Al principio estaba insensible respecto a toda la situación. Sin embargo, pasó poco tiempo antes de que las compuertas se abrieran: Luto, dolor y culpa porque estuve cerca y no hice nada para salvar a mi hijo.

Fue difícil concentrarme en el trabajo. Dormía y comía más, y perdí la motivación para vestirme bien o cuidar de mí mismo. Mis estallidos de ira cuando me encontraba con familiares y amigos me confundían y preocupaban. Odiaba los cambios que yo estaba teniendo. Sin embargo, no sabía a dónde acudir por ayuda, creyendo que un aborto era un asunto solo de la mujer, y que yo como hombre, no importaba. Pero a través de algunos artículos que encontré en Internet me informé de que el dolor de hombre después de un aborto es real, ni mayor ni menor al de la mujer, solamente distinto.

Eso me dio esperanza pues entendí que yo no estaba simplemente al borde de un colapso emocional. Había una causa para mi comportamiento inusual. Busqué ayuda pero no fue fácil encontrarla. Eventualmente, de nuevo en línea, encontré un consejero que estaba dispuesto a tener consultas telefónicas. Yo simplemente no podía hacerlo en persona en un inicio. Semana tras semanas y por teléfono hablé cada vez más sobre el aborto de mi hijo y de lo que estaba sucediendo conmigo. Luego llegó el momento en que dije: “¿Podemos reunirnos? Estoy listo.”

Después de meses de reunirme en persona con mi consejero, él me hizo la pregunta: “¿Hay alguien a quien necesites perdonar?” Yo sabía la respuesta. Hablamos sobre perdonar a Carlota, no frente a frente sino en mi corazón. También me motivó a compartir mi historia con un pequeño grupo de hombres que al igual que yo estaban sufriendo a causa del aborto. Todavía estoy

trabajando y me pregunto si alguna vez tendré un hijo. Pero en mi corazón, sé que he perdonado a Carlota y eso me da paz.

¿Qué piensas?

- ¿Qué aprendiste de la historia de Marcos?
- ¿Qué pasos dio él que lo ayudaron?

PASO 2

Ahora daremos un paso más hacia adelante: De los pensamientos a los recuerdos. Hay una diferencia entre los dos. Los recuerdos son pensamientos de más largo plazo y se basan en eventos que sucedieron en el pasado. La memoria es información almacenada que podemos recordar.

Un hombre puede tener recuerdos respecto a su experiencia con el aborto: el día que supo del embarazo; las conversaciones respecto a la decisión de terminar con la vida de su hijo; la ansiedad de encontrar el dinero para pagar a los médicos; y los días, semanas, meses y años que siguieron.

Estos recuerdos pueden impedirle ser capaz de caminar con confianza y esperanza. A veces los recuerdos vienen como si fuera un video que corre frente a sus ojos, robándole la paz de su mente e impidiéndole dormir. Estos recuerdos son como cadenas que le impiden avanzar y vivir con confianza y esperanza.

Si los recuerdos dolorosos como estos vienen frecuentemente a tu mente o están afectando tu calidad de vida, o si estás experimentado pesadillas relacionadas con tus recuerdos, por favor busca ayuda de un profesional. Estos son síntomas dolorosos pero comunes del desorden de estrés post traumático y deben tratarse en conjunto con un profesional de la salud. Si los recuerdos

nuevos surgen, lo que es parte del proceso de sanación, no te desanimas. Más bien, busca apoyo rápidamente hablando con alguien. Si necesitas apoyo inmediato y en tiempo real, acude a **Apoyo después del aborto**. Su información de contacto se encuentra en la parte de atrás de este librito.

El relato que encontrarás a continuación te ayudará a entender cuánto pueden controlarte tus recuerdos.

Un entrenador de elefantes le estaba mostrando a un visitante el zoológico. El visitante observó a un elefante con una cadena alrededor de su tobillo.

Unos delgados eslabones sostenían la cadena a una estaca en el suelo. “Tengo curiosidad”, dijo el visitante. “¿Cómo es posible que una cadena tan débil sostenga a un animal tan grande?” El entrenador respondió: “Bueno, realmente no lo hace.” Y siguió explicando: “Cuando un elefante nace, le colocamos una cadena como esta alrededor de su tobillo. No importa cuánto tire el bebé elefante, no puede romper la cadena ni sacar la estaca. En algún punto, deja de intentar. Para el momento en que ha crecido, sigue encadenado. Sin embargo, no es la cadena la que lo sostiene. Es el recuerdo de la cadena.”

Pregunta sobre el relato del elefante

¿Qué puedes aprender de esta historia?

Como ahora puedes observar, el poder de romper las cadenas de los recuerdos dolorosos sobre el aborto de tu hijo y caminar con confianza y esperanza depende de que tú cuentes tu historia. Esperamos que al hacerlo te sanes significativamente. Ten por seguro que muchos hombres que han vencido este obstáculo y se han vuelto conscientes ahora entienden el valor de hacerlo.

Apoyo después del aborto

Al inicio de esta llave, léiste que *la esperanza cree en que un resultado positivo es posible*. ¿Has visto muchos resultados positivos desde la primera llave? Un rasgo importante de esperanza es que no tiene fin. Puedes tener la seguridad de que continuarás experimentando más y más sanación del aborto de tu hijo. Un hombre que compartió su historia dijo: “Me siento motivado por la idea de que no hay final para mi proceso de sanación.”

Lo que la esperanza necesita es valentía y perseverancia. Permite que los recuerdos de las transformaciones te motiven a buscar más esperanza en tu vida. Mantén viva tu esperanza siendo agradecido por la sanación que ya has empezado a recibir. Felicítate a ti mismo incluso por los pequeños pasos que des hacia adelante y recuerda que la sanación es un proceso. Concéntrate en tus metas y no en tus fracasos o errores, encuentra amigos que te apoyen, acepta lo que no puedes cambiar y ¡busca maneras de reír!

Acciones

- Responde la pregunta que sigue a la historia del elefante.
- Anota lo que piensas de esta llave.

Para repasar

- Puedo estar encadenado por los recuerdos de mi pasado que pueden impedirme seguir adelante.
- Saber qué es lo que pienso durante el día puede ayudarme significativamente a sanarme de la experiencia del aborto.

Reflexión final y meditación

La sanación es un proceso continuo. Si continúas siendo consciente de tus pensamientos y te mantienes positivo en este proceso, puedes ser transformado. Esta transformación es un proceso y comienza con pensar diferente sobre las cosas.

“La esperanza es capaz de ver que hay luz a pesar de tanta oscuridad.” —Desmond Tutu

¿Qué sigue?

Recuerda que la gente gana confianza y esperanza a su propio ritmo. Sigue dando pasos y realizando acciones que te ayudarán en tu camino a la sanidad. La **Llave 6: Llevar esperanza a otros** te ofrece acciones para profundizar en tu proceso de sanación, ayudándote y conectándote con aquellas personas que están viviendo lo mismo que tú.

Llave 6

Llevar esperanza a otros

Hasta ahora has utilizado cinco llaves para abrir las puertas para profundizar en tu propia esperanza y sanación. Ahora estás a punto de tomar la **Llave 6: Llevar esperanza a otros**. Como podrás ver, tu historia y tu experiencia pueden ser la clave para ayudar a otros hombres a iniciar su propio proceso de sanación.

PASO 1

A continuación encontrarás un relato sobre esperanza y sanación que creo que te hará sonreír. (Adaptado de *The Star Thrower (El lanzador de estrellas)*, por Loren Eiseley). Un hombre caminaba una mañana por la playa cuando observó cientos de estrellas de mar que habían quedado en la orilla. No pensó mucho al respecto hasta que más adelante, vio a un niño lanzando las estrellas de mar una por una de vuelta al agua. “¿Por qué estás haciendo eso?”, le preguntó, con cierto cinismo. “Porque”, respondió el niño, “quiero que tengan la oportunidad de vivir.” “Oh, no pierdas tu tiempo; son tantas que no harás ninguna diferencia”, le replicó él. Pero el niño se agachó, juntó otra estrella de mar y mecendo fuertemente su pequeño brazo, la lanzó de vuelta al océano. Luego, volviéndose hacia el hombre, le dijo: “Hizo una diferencia para esa.” El hombre se detuvo, pensó por un

momento y luego empezó a ayudar al niño a lanzar las estrellas de mar al agua nuevamente. Otras personas vieron lo que hacían y se unieron a ellos.

Preguntas sobre el relato de las estrellas de mar

- ¿Qué lección te deja esta historia?
- ¿Qué te hizo sentir la respuesta del niño: “hizo una diferencia para esa”?

Hace mucha diferencia cuando comprendemos que nuestras palabras o acciones han hecho la diferencia para la vida de alguien más. Piensa en algunas formas en que has sido impactado por la consideración de otra persona o cómo otras personas han sido impactadas por tus palabras o acciones.

Al igual que el niño que lanzó las estrellas de mar de vuelta al océano, tú tienes una oportunidad para hacer la diferencia en la vida de alguien más, de una persona a la vez.

A menudo, las oportunidades de hacer la diferencia en la vida de otra persona surgen de formas inesperadas. ¿Recuerdas que en la segunda llave se menciona que otros hombres saben cómo te sientes porque han vivido lo mismo que tú? Bueno, tú puedes encontrar oportunidades para ayudar diciendo: “Yo sé cómo te sientes, he pasado por lo mismo, tú no estás solo” a un hombre que abre su corazón y cuenta su experiencia con el aborto.

Justin, tuvo la oportunidad de llevar esperanza y ánimo mientras tomaba algo con su amigo. De repente, el amigo le dijo: “Por favor, Justin, escúchame. Lo que tengo que decirte puede sorprenderte. Pero necesito contárselo a alguien: Hace cinco años, llevé a mi novia a que se realizara un aborto.” Otro hombre, Kurt, estaba esperando un vuelo retrasado en el aeropuerto. Cuando

Apoyo después del aborto

logró abordar, un hombre con quien había hablado brevemente se sentó a su lado. Al finalizar el viaje, el hombre había abierto su corazón y le había contado sobre cómo se sintió al no ser tomado en cuenta en la decisión de abortar a su hijo.

Para cada uno de esos hombres que Justin o Kurt se encontraron, su participación en un aborto habían sido su *secreto oscuro*. No le habían contado a nadie por razones que tú conoces muy bien. Ellos no sabían que su sanación comenzaba con contar su historia a un amigo de confianza, o incluso a un extraño. En los programas de recuperación se utiliza con frecuencia la frase “tan enfermo como tus secretos”. Y realmente puede aplicarse aquí.

Ahora tú portas una llave que podría cambiar una vida. Tú sabes que ningún hombre tiene por qué sufrir solo. Tú puedes estar ahí para él, en persona o a través de las redes sociales. Tú también sabes que el equipo de trabajo de **Apoyo después del aborto** puede proveerles gente y recursos para que empiecen procesar sus emociones. Y tú puedes darle una copia de este libro.

Tú no tienes que hablar sobre tu experiencia con el aborto si no estás preparado. Es fundamental que te asegures de no causarte más daño a ti mismo y a otros. Tú sabrás cuándo es el momento indicado para ti. Al principio algunos solo necesitarán un amigo que los entienda, ¡escuchar puede ser lo mejor que hagas!

Acciones

- Recuerda algunas formas en que te has conmovido por la consideración que otra ha tenido persona hacia ti. Incluso podrías enviar un mensaje de texto o llamar a alguien por teléfono para dar las gracias. ¡Al contactar a esa persona de esta forma podrías alegrarle su día!

- ¿Conoces a alguien que esté sufriendo por la decisión de abortar a su hijo a quien tú puedas apoyar con tu comprensión y escucha compasiva?

El relato de Larry

La vida era definitivamente buena en mi adolescencia y primeros años de adultez. Pasé mi tiempo haciendo lo que amaba: Perseguir adrenalina con deportes extremo como ciclismo de montaña, maratones y triatlones. También tenía un trabajo que disfrutaba mucho con una compañía de jardinería. Podía estar al aire libre, y la paga era buena. Por supuesto tenía las preocupaciones normales de ganar más dinero y querer impresionar a las mujeres, pero mi vida era relativamente despreocupada.

Pero eso cambió dramáticamente cuando Cheryl, con quien yo había estado saliendo por casi un año, anunció que estaba embarazada. Este era su segundo embarazo, así que ella sabía cuáles eran sus opciones, y hablamos al respecto. Me dijo que si se quedaba con el niño yo tendría que involucrarme en su vida.

Al final de mis veintes, el compromiso, la paternidad y la responsabilidad eran las últimas cosas que yo quería. Aunque nos decidimos juntos por un aborto, no hay duda de que mis comentarios inclinaron la balanza. En ningún momento pensé en que el aborto afectaría nuestra relación. Pero una vez que regresamos a su casa, ella cambió su actitud diciendo: “No te quiero más en mi vida. Terminamos, tú te preocupas solo de ti mismo.” Nada de lo que hice para tratar de convencerla en las semanas que siguieron con flores y joyas ablandaron su corazón. Ella terminó nuestra relación.

La vida ya no era buena. Yo creía que había tomado la mejor decisión para mí. Sin embargo, sentía una tremenda culpa y

Apoyo después del aborto

vergüenza por haber despreciado la vida en el vientre —yo sabía que no era simplemente tejidos— y no haberle ofrecido apoyo a Cheryl para que tuviera al niño. Estaba lleno de autodesprecio por mi absoluto egoísmo. Estaba asustado de lo deprimido que estaba y de las intenciones suicidas que tenía. Mi experiencia con el aborto me había transformado. Las drogas ayudaban a disminuir el dolor pero no ayudaban en mi desempeño laboral.

Le debo todo a mi jefe, que estaba dispuesto a darme una segunda oportunidad si yo asistía a un programa de recuperación de las drogas. Ahí, conocí a Pablo, que compartió la razón por la que comenzó a consumir drogas: Su propia participación en un aborto. Ya tenemos diez años de ser amigos.

Juntos nos involucramos en un programa de apoyo después del aborto para hombres, yo no sabía que existieran, y comencé a trabajar con mis pensamientos y sentimientos sin resolver. Escuchar los relatos de otros hombres me ayudó a identificarme y reconocer otras emociones y cómo yo necesitaba perdonarme a mí mismo. Junto con Pablo, a menudo le cuento mi historia a otros hombres. Solo deseo que ellos tengan esperanza y sepan que no sufren solos. La vida es buena otra vez, y se pone mejor conforme puedo dar esperanza a otros.

¿Qué piensas?

- ¿Qué aprendiste de la historia de Larry?
- ¿Con qué cosas te puedes identificar?

PASO 2

Así como leíste en el relato de Larry, muchos hombres comienzan a compartir sus testimonios en pequeños grupos para dar

esperanza a otros de que no están solos. En los pequeños grupos de apoyo, siempre se resalta que “lo que se cuenta aquí, se queda aquí”. Pero fuera de ese contexto, si le cuentas tu historia a tus amigos, pídeles que respeten tu confianza y no le mencionen el asunto a nadie más. Es tu historia para contarla a cada persona que confías que puede escucharla.

Tú sabrás cuándo estás listo para empezar a contar tu historia. Debes estar dispuesto a ser vulnerable y a ser tú mismo. No existe una forma correcta o incorrecta de compartirla, tú sabrás qué decir y cuánto decir.

Esto me lleva a una pregunta importante que podrías querer contestar, o no. Si no estás preparado para responderla, no te presiones. La pregunta es:

- *¿Quién debería saber que participaste de un aborto? ¿Tal vez tu pareja o esposa actual o un familiar?*

Dedica un momento a pensar en esta pregunta. Quizá quieras hacer una lista de los nombres de las personas que vienen a tu mente. Piensa en la forma en que hablarás con ellos. Puedes pedirle consejo a un amigo de confianza o un consejero sobre cómo hacer esto. Recuerda: si esta idea te hace sentir incómodo, entonces tal vez ahora no es el momento para hacerlo.

Si te invitan a compartir tu historia con una audiencia más amplia, es posible que reveles las historias de otras personas. Tu historia es igual a la de otros. Y aunque es fundamental que narres la verdad de tu propia historia en la medida de lo posible, también es importante que pienses en las otras personas que están involucradas en ella. Puede ser buena idea no usar nombres reales, por ejemplo, para no hacer daño a nadie más.

Apoyo después del aborto

Otro detalle: si estás aceptando una invitación a compartir con un grupo más grande, debes mencionárselo con anticipación a las personas que estuvieron involucradas en el aborto si aún sigues en contacto con ellas.

Dicho esto, ¿estás preparado para comenzar a pensar en cómo ayuda a otros? ¿Alguna vez has pensado en el impacto positivo que podrías tener en la vida de otro hombre? Es un privilegio llevar esperanza a otra persona. Hará más profunda tu sanación.

¿No es increíble pensar que tu historia puede ser la llave para abrir la puerta de la sanación de alguien más? Te sorprenderás de las oportunidades que surgirán para contar tu historia. ¿Recuerdas los relatos de Justin, Kurt, Larry o el niño que lanzó las estrellas de mar al océano? Ellos estaban cambiando una vida a la vez. ¡Y tenemos la confianza de que cuando sea el momento oportuno, tú harás lo mismo!

Acciones

- Toma una fotografía de los recursos ya las organizaciones de apoyo en la página 54. Así tendrás la información a la mano para proporcionársela a otras personas.
- Piensa en lugares donde puedas compartir una copia en PDF o impresa de este libro para que otros hombres lo vean.

Para repasar

- Puedo cambiar una vida a la vez de cualquier hombre que esté sufriendo debido a su participación en el aborto. Podré asegurarle que él no está solo porque yo ya he pasado por lo mismo.
- Existen distintas plataformas en las que puedo compartir mi experiencia sobre el aborto.

Reflexión final y meditación

“La vulnerabilidad no es ganar o perder; es tener la valentía de mostrarnos y ser vistos cuando no tenemos control sobre el resultado. La vulnerabilidad no es debilidad; es nuestra mayor medida de valentía.”—Brené Brown

“Inicia desde donde te encuentras. Usa lo que tienes, haz lo que puedas.”—Arturo Ashe

Hay más para ti

Por favor no creas que esta es la última llave. Porque nosotros escuchamos el golpeteo de muchas llaves que abrirán más y más puertas para ti en tu proceso de sanación en los próximos días, semanas, meses y años. Quizá las encuentres en la lista de recursos al final de este librito. Tú sabrás cuáles son. Por favor toma estas llaves para ti mismo y para compartirlas con otros hombres que se están recuperando de la decisión de abortar a su hijo.

Comienza tu apoyo aquí

Apoyo después del aborto (SAA)

844-289-HOPE (4673)

supportafterabortion.com

Agencias nacionales

Alcohólicos Anónimos (AA)

212-870-3400

www.aa.org

Narcóticos Anónimos (NA)

818-773-9999

www.na.org

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

800-273-8255

www.suicidepreventionlifeline.org

Línea Nacional contra la violencia doméstica

800-799-7233

www.thehotline.org

Línea Nacional contra el tráfico humano

888-373-7888

Text 233733

www.humantraffickinghotline.org

Comienza tu apoyo aquí

Codependientes Anónimos

888-444-2359

www.coda.org

RAINN: Red Nacional contra la violación, el abuso e incesto

800-656-4673

www.rainn.org

Alianza Nacional de Salud Mental

800-950-6264

www.nami.org

Red de recursos para el duelo

828-726-9554

www.griefsourcenetnetwork.com-crisis-center/hotlines

Dolientes Anónimos

www.griefanonymous.com

Línea americana de ayuda para el embarazo y las pérdidas

866-942-6466

Línea de crisis

Text 741741

www.crisistextline.org

Agencias religiosas

Proyecto Ministerio Raquel

888-456-HOPE (4673)

www.hopeafterabortion.org

Apoyo después del aborto

Esperanza Posaborto
888-456-HOPE (4673)
www.esperanzaposaborto.org

Ministerios La Viña de Raquel
877-HOPE-4-ME
www.rachelsvineyard.org

Lumina/Esperanza y sanidad después del aborto
877-586-4621
www.postabortionhelp.org

Proyecto José
469-720-2273 (CARE)
healing@projectjosephdallas.org

Hombres y aborto
513-729-3600
www.menandabortion.net

Ayuda en línea

El aborto te cambia
www.abortionchangesyou.com

Líneas de oración

Christian Broadcasting Network con el Club 700
Línea de oración
800-700-7000
www1.cbn.com/700club

Comienza tu apoyo aquí

Línea de Oración Joy FM

877-800-7729

www.florida.thejoyfm.com

Línea de oración Trinity Broadcasting Network

888-731-1000

www.tbn.org

Línea de oración Daystar

800-329-0029

Línea de oración iglesia Betel

530-255-2066

www.bethel.com/ministries/healing-rooms

Línea de oración Breakthrough

800-424-8644

Línea de oración Life Outreach International

800-947-5433

www.lifetoday.org

Línea de oración Morris Cerullo

866-756-4200

www.mcwe.com

Línea de oración Crossroads

866-273-4444

www.crossroads.ca

Línea de oración Family Broadcasting Corporation

800-365-3732

www.familybroadcastingcorporation.com

Existe el apoyo después del aborto

Si has sido afectado por la experiencia de un aborto, este librito te puede ayudar. No estás solo en lo que estás sintiendo en este momento. Muchos hombres han estado involucrados en un aborto y han atravesado una variedad de emociones y experiencias, y ahora se encuentran en el camino hacia la esperanza y la sanación. Encontrarás sus relatos y las acciones que ellos realizaron en este librito.

Si deseas hablar con alguien ahora mismo, contacta a **Apoyo después del aborto**. Nuestro personal está aquí para ayudarte y proveerte con la compasión y el cuidado que te conducirán a la sanación y restauración.

SUPPORT

»» AFTER ABORTION

APOYO DESPUES DEL ABORTO

844-289-HOPE (4673)

www.supportafterabortion.com

the **WORD**
among us®
Partners

The Word Among Us Partners

888-633-1084 (Toll-Free)

www.waupartners.org

\$5.99

ISBN 978-1-59325-811-5



9 781593 258115