

APOYO

DESPUÉS DEL ABORTO



CLAVES DE ESPERANZA Y SANACIÓN

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

APOYO

DESPUÉS DEL ABORTO

CLAVES DE ESPERANZA Y SANACIÓN

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

© 2020 The Word Among Us Press

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

Autora: Angela M. Burrin
Traducido por: María Vargas

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 la casa editorial.

Hecho e impreso en los Estados Unidos de América

Contenido

Introducción.....	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 otras.....	50
Apoyo.....	58
Diario.....	62

Introducción

Estoy muy agradecida por poder compartir el libro de *Apoyo después del aborto* contigo. Lamento mucho si en este momento estás sufriendo. La forma en la que te sientes es muy real, y yo conozco a muchas mujeres que han sufrido al igual que tú. Pero hay esperanza: muchas se han sanado o están camino a sanarse, y tú también puedes recibir sanación.

Después del aborto podrías haber experimentado una gran cantidad de emociones, desde un alivio inicial y confianza en la decisión que tomaste, hasta arrepentimiento, luto, culpa o vergüenza. Incluso ahora podrías estar teniendo recuerdos o pesadillas o experimentando una mezcla de emociones que surgen de vez en cuando. Tal vez tienes pensamientos tales como:

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

“Nadie me ofreció otra alternativa, pero...”

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

“Quiero dejar de pensar en lo que sucedió, pero...”

Si has tenido algún pensamiento como estos, por favor abre tu corazón a lo que este libro puede ofrecerte: llaves para alcanzar la sanidad y tener esperanza. Estas llaves abrirán las puertas a cualquier persona que se haya practicado un aborto o pueda haber participado en uno. ¿Se requieren valentía y disposición? Sí. ¿Se requieren tiempo y apertura? Sí. ¿Pueden cambiar tu vida? ¡Sí!

Apoyo después del aborto

Me decidí a escribir este libro porque me apasiona ayudar a mujeres que han pasado por un aborto a encontrar sanidad. Conozco o he escuchado sobre mujeres que han sufrido por décadas debido a un aborto, una mujer sufrió hasta las últimas semanas de su vida. Pero me alegra contarte que otras descubrieron el apoyo que estaba disponible e iniciaron su proceso de sanación mucho antes. Existía una necesidad de que se desarrollara un material que no estuviera basado en la fe, para mujeres como tú, y en mi corazón, deseo que las buenas noticias sobre la sanación se conozcan globalmente.

Como no todas las personas están buscando el apoyo ofrecido a través de consejería grupal o personal, y tal vez tú eres una de ellas, espero que este pequeño libro llegue a ti en el momento justo.

Si tu aborto es reciente, tal vez sucedió en las últimas 24 a 48 horas, este podría no ser el momento adecuado para leer este libro. Más bien, me gustaría preguntarte: ¿Estás pudiendo dormir? ¿Estás comiendo algo? ¿Puedes conversar con alguien? Si sientes la necesidad de recibir apoyo inmediato y hablar con alguien más, por favor acude a **Apoyo después del aborto**, una maravillosa organización que ofrece asistencia en tiempo real. Su información de contacto se encuentra al final de este libro.

No siempre es bueno recibir mucha información de una sola vez. Por lo tanto, cada *llave* está dividida en dos partes y seguida de acciones por realizar para ayudarte a personalizar y anotar en un diario lo que has leído. Creo que los relatos de mujeres que se han practicado un aborto y que ahora están en el camino de la sanación te resultarán alentadores.

No te sientas presionada a leer cada una de las llaves de una sola vez. Toma un descanso si lo necesitas: sal a caminar, mira una película, haz ejercicio o distráete de alguna manera. Quédate

Introducción

con una sola llave hasta que sientas que estás lista para pasar a la siguiente. Cada llave se basa en la siguiente, así que es mejor leer el libro en orden. Repasa cada una de las seis llaves tan a menudo como lo necesites. Tú eres una persona especial y única que avanza por su propio camino.

Me gustaría sugerir que anotes en un diario las ideas que surjan durante este viaje. Regálate un diario de papel o utiliza tu teléfono celular, computadora personal o tableta; también hay páginas en blanco en este folleto que puedes usar para anotar tus pensamientos.

Entonces, ¿estás lista para girar la primera llave y abrir la puerta y así iniciar tu viaje hacia la esperanza y la sanación?

Mis pensamientos están con todas aquellas mujeres que buscan apoyo después del aborto a través de las llaves que se ofrecen en estas páginas.



Angela

Angela M. Burrin

Compañeros de La Palabra Entre

Llave 1

Acepta dónde te encuentras ahora

¡Tú eres! *Tú eres digna de tener una vida feliz y plena. Dedicar treinta segundos a recordar algunos de los momentos plenos de tu vida.*

Yo a menudo me salto la introducción de los libros, y si eres como yo posiblemente tú lo hagas también. Pero a veces hago la excepción, y espero que tú la hagas con este libro, te resultará muy útil para explorar este folleto así como para entender la razón por la que cada reflexión se llama llave. No es una lectura demasiado larga, ¡te tomará menos de dos minutos!

PASO 1

A la mayoría de nosotras nos preguntan al menos una vez al día “¿cómo estás?” Tal vez sonreímos y respondemos “estoy bien” aun cuando no sea verdad. Es una respuesta segura que generalmente no nos obliga a compartir demasiada información, y rápidamente seguimos adelante con nuestra vida.

Llave 1: Reconoce dónde te encuentras ahora te invita a detenerte y examinarte a ti misma preguntando: “¿Cómo estoy

realmente después de mi aborto?” 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 preparada para ver cómo te estás sintiendo. Por otro lado, tal vez estás dudando en empezar porque sabes que es un ejercicio doloroso. O tal vez no ves el valor de reconocer tus emociones. Si te identificas con alguno de estos dos grupos, por favor no te des por vencida, es una decisión de la cual no te arrepentirás.

Este ejercicio no es una pequeña proeza, si has tomado este libro para leerlo, sé que tienes una gran fuerza dentro de ti. Ve a tu propio ritmo, continúa donde terminaste o inicia de nuevo una llave. Las necesidades de cada persona son diferentes. Intenta recordar que tú eres valiente y digna de recibir sanidad. Mantén viva tu esperanza.

Después de un aborto, las mujeres pueden intentar esconder o reprimir sus emociones. Estas emociones son diferentes para cada persona y pueden incluir culpa, vergüenza, desesperación o una combinación de todas estas; cada persona es única. Podría parecer que esconder o reprimir las emociones te ayudará a sanar. Las emociones pueden resultar muy abrumadoras, y es posible que abordarlas resulte incómodo. Sin embargo, esas emociones deben ser expresadas. Un aborto te cambia y muy pocas mujeres no resultan afectadas de alguna manera por su aborto.

A pesar de que las emociones pueden disminuir con el tiempo, simplemente no desaparecen del todo. Siempre estarán justo debajo de la superficie. Rehusarse a enfrentar las emociones que rodean una pérdida tal como la que produce un aborto puede conducir a comportamientos que no son sanos, como leerás en la historia de Lucía (en la página 17).

Apoyo después del aborto

Deseo recordarte que cada mujer experimenta una amplia variedad de emociones que pueden ir y venir. Pueden volverse más débiles o más fuertes cuando tienes pensamientos o recuerdos sobre tu aborto.

Existen una gran cantidad de detonantes de nuestras emociones. Si sientes que estás abrumada, te resultará de mucha ayuda acudir a **Apoyo después del aborto** cuyo contacto encontrarás al final de este libro. Ahora es momento de que tomes un lapicero o lápiz y comiences con la acción de la primera parte de esta llave.

Sentimientos comunes que surgen luego de un aborto

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

Acciones

- Encierra en un círculo las emociones que se encuentran en el recuadro y con las cuales te identificas.
- Añade otras que no estén en la lista y vengan a tu mente.
- Resalta o coloca un asterisco (*) junto a las tres emociones más fuertes que tienes.

Las emociones que acabas de aceptar son reales y válidas. Ese es el punto en el que te encuentras ahora. Por favor 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 real y común. ¡Has iniciado el proceso de sanación! Otras mujeres están como adormecidas y no saben lo que están sintiendo. Sé amable contigo misma y lee el recuadro nuevamente. Las emociones van y vienen y esta vez podrías identificarte con alguna.

Ahora es el momento de leer la historia de esperanza de Jessica.

Historia de esperanza: Jessica

Miguel y yo habíamos estado saliendo por unos dos años cuando una prueba de embarazo casera dio *positivo*. Nosotros realmente nos amábamos, así que yo estaba segura de que juntos podríamos explorar nuestras opciones: quedarnos con el bebé o darlo en adopción. Lo que yo no preví fue la reacción de Miguel que fue de impresión, temor, pánico y su negación a hablar sobre mi embarazo.

Al día siguiente, Miguel sacó una cita para mí en una clínica de abortos. Cuando me lo dijo, me sentí herida porque este hombre que decía que me amaba había hecho algo semejante sin siquiera hablar conmigo primero. Me sentí desesperadamente sola pues no tenía con quién hablar. Esa noche no pude dormir, la idea de practicar un aborto iba y venía en mi mente una y otra vez. Era una situación en la que nunca creí que me llegaría a encontrar.

A la mañana siguiente, había comprado la idea de que mi bebé era solo tejido. Pero otra parte de mí cuestionaba si esto

Apoyo después del aborto

era verdad. Mientras nos dirigíamos a la clínica, Miguel trató de consolarme diciéndome “estás haciendo lo correcto.” Lloré durante todo el procedimiento y me fui del lugar sintiéndome vacía y rota, impactada emocionalmente y de duelo. Pero fingí una sonrisa y dije que estaba “bien”.

Finalmente, Miguel y yo nos llegamos a casar, pero nunca hablamos sobre mi aborto. Yo sufría en silencio, pero por dentro gritaba de angustia, ira y un arrepentimiento profundo constantemente. Hasta que un día, después de compartir mi historia con una amiga cercana, le dije a Miguel: “Necesitamos hablar sobre el aborto.”

Yo estaba agradecida de que Miguel tuvo la apertura para hablar y buscar ayuda profesional. Acudimos a nuestra primera sesión de consejería, que fue una gran decisión para ambos. Era el primer paso para buscar la sanación.

Años después, decidí contar mi historia a unas cuantas mujeres de un grupo de apoyo. Cuando lloré, ellas lloraron conmigo y me abrazaron. Me fui de ahí sintiéndome amada y animada, otro paso más hacia la sanación.

¿Qué piensas?

- ¿Qué conclusiones puedes sacar de la historia de Jessica?
- ¿Puedes identificarte con alguna de las emociones que ella sintió?

PASO 2

¿Has tenido alguna vez un pensamiento, y un momento después no puedes recordar qué era o en qué estabas pensando siquiera? Esto me sucede a mí todo el tiempo. Por eso quisiera sugerir

que lleves un diario para anotar lo que te llame la atención de las seis llaves de este librito porque puedo asegurarte de que tendrás muchas ideas, y algunas de ellas serán poderosas. ¡No querrás olvidarlas!

Nadie verá tu diario a menos que tú decidas enseñárselo a alguien. Puedes ser cien por ciento auténtica y honesta en lo que escribes. Esto incluye cualquier pensamiento negativo sobre ti misma: No puedo avanzar; nunca voy a sanar o no puedo perdonarme a mí misma. No hay una forma correcta o incorrecta de llevar un diario. Todo depende de lo que tú quieras expresar, escribe todo lo que tú quieras. Poner la fecha en cada nueva anotación es una buena idea. Usar poesía, un diagrama o un dibujo es una excelente idea y es una decisión completamente tuya.

El propio acto de describir tus emociones puede ayudarte a ser más consciente del impacto del aborto en tu vida. Junto con la reflexión y la meditación, es una herramienta profunda e impactante. Al escribir en tu diario, algunas emociones pueden surgir en tu mente que podrían haber estado escondidas en tu subconsciente. Escribir también puede ser increíblemente útil si te sientes aletargada o si es difícil reconocer tus emociones.

A menudo las mujeres pueden realizar varias tareas a la vez, pero este tiempo es dedicado a tu sanación. Así que por favor, encuentra formas de relajarte y de estar atenta a *tus* necesidades. Cuando escribas en tu diario, procura apagar tu teléfono y encontrar algún espacio personal. Siéntate afuera para respirar aire puro, si eso te hace sentir cómoda, pon algo de música o haz algunos ejercicios de respiración profunda, lo que sea que te ayude a *relajarte*.

Los beneficios de llevar un diario mientras estudias esas llaves son ilimitados. Un diario es un excelente registro de la

Apoyo después del aborto

transformación que va a llevarse a cabo en tu vida en los próximos días y semanas. Te ayuda a llevar la cuenta de dónde te encuentras ahora y ¡es muy alentador para leer en el futuro!

Acciones

- Anota en tu diario la razón por la que estás trabajando con este libro.
- Anota en tu diario lo que te ha resultado útil en la Llave 1: Acepta dónde te encuentras ahora.
- Toma dos o tres minutos para recordar y agradecer algunas de las cosas que han sucedido en tu vida.

Puntos de repaso

- Necesito estar consciente de lo que estoy pensando y sintiendo.
- La propia honestidad es una clave importante que me conducirá a experimentar esperanza y sanidad.

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 misma. Tú eres más fuerte de lo que crees.

“Estoy creciendo en autoconciencia y cada sentimiento es válido.”

Qué esperar de la próxima llave

Has identificado algunas de tus emociones, y este es un paso enorme hacia la sanación. La **Llave 2: No estás sola** te ayudará a empezar a trabajar con los sentimientos que has identificado. Por favor procura mantener la esperanza sobre la razón por la cual estás trabajando con este libro.

Llave 2

No estás sola

¡Tú eres! *Tú eres agradable y una persona que puede ser amada. Dedicar treinta segundos a pensar en tres personas con las que disfrutas pasar el tiempo.*

La **Llave 1: Acepta** dónde te encuentras ahora abrió una puerta al reconocimiento de tus emociones y te animó a iniciar un diario. Espero que no te hayas saltado esa llave. ¿Por qué? Porque después de pasar por esa puerta, estás lista para recoger la siguiente llave: **No estás sola.**

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

PASO 1

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 sinónimos maravillosos para la palabra *sola*: *notener* compañía o estar desconectada. Tal vez eso define la forma en la que te has sentido desde el aborto. Sin embargo, la verdad es que no estás sola en tu experiencia del aborto, y no eres la única que se siente sola.

Desde una perspectiva general, un sinnúmero de mujeres, y eso te puede incluir a ti, fueron impactadas por los devastadores efectos que tuvo el aborto en sus emociones. Ellas, y tal vez tú, no estaban preparadas para lo que sintieron.

Sin dudarlo, muchas mujeres decidieron procesar sus emociones contando la historia de su aborto a un amigo o amiga de confianza o a un consejero que ayuda a personas que han pasado por un aborto. Para otras resultó increíblemente difícil compartir su experiencia por la razón que fuera —temor del juicio de las personas o rechazo— y decidieron mantener su aborto en secreto.

Para cualquier mujer que esté en este último grupo, se requiere de valentía para hablar sobre su aborto. El pensamiento de abrir su corazón y ser vulnerable les causa una ansiedad o un temor abrumadores. Puede llegar a necesitar varios intentos para hacer una llamada telefónica o asistir a una cita.

Si tú eres una de esas, compartir la experiencia que has vivido desde el momento del aborto en un ambiente seguro puede ser esencial para entender que **tú no estás sola**. Muchas mujeres descubrieron que era liberador, puede ser un alivio enorme. Tu aborto ya no será como un elefante dentro de tu habitación. Podrás volver a sonreír y no te sentirás tan paralizada por tu dolor. Es

Compartir la experiencia que has vivido desde el momento del aborto en un ambiente seguro puede ser esencial para entender que tú no estás sola.

posible que puedas seguir adelante con tu vida más fácilmente y... te lo mereces. Tu historia es importante.

Acciones

- Anota en tu diario tu experiencia cuando en alguna ocasión te sentiste sola. ¿Qué pasos tomaste en el tiempo para ayudar a hacer más llevadera tu soledad?
- Recuerda alguna ocasión en que dijiste a un familiar o amigo: “Estoy aquí para ti. No estás solo.” ¿Cuál fue su reacción? ¿Cómo te hizo sentir eso?

Ahora es tiempo de que leas la historia de esperanza de Lucía.

Historia de esperanza: Lucía

Soy estilista y por esa razón paso todo el día de pie, así que sacudo mis pies cuando me empiezo a sentir cansada. Cuando empecé a sentir náuseas, me puse nerviosa. Yo tenía solo veinte años cuando quedé embarazada fruto de una relación corta. Como el padre del bebé ya no formaba parte de mi vida, tuve recuerdos de mi infancia sin mi papá, que parecía no querer estar a mi lado. El novio que tenía en ese momento, Pedro, me dijo que yo no podía criar un hijo sola. Me sentía atrapada, especialmente porque no tenía intención de decirle nada a mi mamá o a mi hermana. La soledad era abrumadora. Practicarme un aborto parecía ser mi única opción para guardar mi secreto.

Pero luego empecé a dudar, así que para el día del aborto, 22 de junio, yo no estaba para nada segura de ir. Batallé para subirme al auto de Pedro y quería que él diera la vuelta conforme nos acercamos a la clínica. Él me recordó lo que yo no era capaz de hacer.

Al iniciar el procedimiento, empecé a sentir remordimientos de inmediato. En las semanas siguientes al aborto, tuve emociones que me impactaron: ira incontrolable, llanto repentino y episodios abrumadores de baja autoestima. Cuando vi a mis mejores amigas con sus bebés, sentí que era una perdedora pues había decidido no criar al mío.

Acudí a las pastillas después de que me dieron unas para una lesión que tenía en la espalda. Descubrí que adormecían mi dolor emocional pero no lo hacían desaparecer, más bien parecía aumentar. Yo sabía que necesitaba acudir a algún lugar seguro que me ayudara a sanar las emociones negativas que se convertían en comportamientos negativos.

Me tropecé con un panfleto sobre sanación después del aborto en el consultorio de mi doctor. Por medio de una llamada telefónica, encontré un grupo local en el área donde resido. El apoyo que me ofrecieron por medio de clases para personas que se sometieron a un aborto jugó un papel importantísimo en que yo pudiera identificar y procesar las emociones y los comportamientos que me tenían paralizada. Después de unos meses, sentí que todos los sentimientos y acciones negativos habían desaparecido. Tenía una visión más positiva de mi vida y comencé a buscar oportunidades nuevas, retantes y emocionantes. He realizado algunos viajes entretenidos y planeo abrir mi propio salón de belleza.

No creí que fuera posible, pero la sanación fue una realidad para mí. Estoy sumamente agradecida porque actualmente tengo paz en mi vida.

¿Qué piensas?

- ¿Qué lección puedes aprender de la historia de Lucía?
- ¿Puedes identificarte con alguna de sus luchas personales?

PASO 2

Estoy segura de que muchas de nosotras hemos visto un video en YouTube o una publicación en Facebook o una historia en las noticias de alguien que realiza un acto de bondad por otra persona. Mientras la historia se desarrolla tú fuiste descubriendo que la persona se sintió impulsada a servir al recordar que ella había recibido ayuda en su propio momento de necesidad. Tener empatía o ponerse en los zapatos de alguien más es la razón por la que muchas mujeres maravillosas, que también se practicaron uno o más abortos, ahora son consejeras. Su corazón se identifica con mujeres que sufren porque ellas han vivido lo mismo. Hay muchas de estas mujeres esperándote a ti cuando estés preparada para hablar con ellas. Si necesitas información sobre estos recursos, revisa la parte de atrás de este libro.

Si no has compartido tus luchas, o no has contado tu historia completa, tal vez quieras identificar la razón. Recuerda, la meta es tener la certeza en tu corazón y tu mente de que “no estás sola”. Si tú eres una persona visual, te puede resultar útil hacer dos columnas en una hoja. En el encabezado de la primera columna, escribe “razones positivas por las cuales compartir mi historia”, y en la otra “razones negativas para compartir mi historia”. Luego haz una lluvia de ideas y llena las columnas. La respuesta será muy clara.

A menudo, compartir una historia por primera vez resulta emotivo, está bien derramar lágrimas. Liberar la tensión que

ha estado retenida por meses o años es muy sanador. Por favor no permitas que la idea de llorar mientras narras tu historia te detenga. No ensayes antes de hablar. Siempre está bien decir: “No sé por dónde empezar.” Si quieres contársela a alguien pero sabes que simplemente no puedes hacerlo cara a cara con esa persona, considera hacer una llamada telefónica, hablar con un grupo de apoyo en línea o escribir tu historia y leérsela a alguien en quien confíes.

Poner tu historia a la luz con alguien en quien tú confías y que respetará y guardará la confidencialidad de lo que le cuentas resulta muy poderoso. Hace realidad esta verdad: “Sí, mi aborto me afectó y necesito ayuda.” ¿Viene a tu mente alguien en quien confíes?

La soledad tiene tentáculos como un pulpo. Tal vez sientes que te drena tu energía y motivación o provoca confusión o depresión. Puede afectar tu confianza, disminuir tu apetito por los alimentos, impactar tu vida social o provocar temor a iniciar o continuar con una relación. Tristemente la lista sigue aumentando hasta incluir el abuso de sustancias o actividades que adormecen tu sufrimiento.

Siempre es importante ser amable contigo misma y consentirte como si fueras alguien a quien conoces y amas. Pero ahora es el tiempo de ser un poco más bondadosa contigo misma. Es fundamental que apartes tiempo para tu autocuidado, especialmente si tienes una vida ocupada en tu hogar o un horario de trabajo ajustado. Tu experiencia ha sido demasiado fuerte, por lo tanto, considera hacerte las siguientes preguntas:

- ¿Tengo algún problema físico relacionado con mi aborto que necesito revisarme?

Apoyo después del aborto

- ¿Tengo que sacar alguna cita para cuidar de mí misma?
¿Necesito un corte de cabello, ir donde el dentista o al oftalmólogo, o hacerme una manicura o pedicura?
- ¿Estoy siguiendo una dieta que mantenga mi cuerpo sano?
- ¿Estoy haciendo suficiente ejercicio?
- ¿Estoy durmiendo lo suficiente y me siento descansada en la mañana?
- ¿Hay algún restaurante que sea mi favorito o alguna actividad al aire libre que pueda realizar con una buena amiga?
- ¿Cuál libro o pasatiempos te está esperando para leer o hacer?

Acciones

- Escribe una nota para ti misma que diga: “¡No estoy sola!” Colócala en alguna parte donde puedas verla, como en el espejo del baño o en tu computadora o en el fondo de pantalla del celular.
- Prioriza tres de los ítems de autocuidado que se encuentran anteriormente y comienza a trabajar en ellos.
- Anota en tu diario cualquier cosa que esté directa o indirectamente relacionada con esta llave.

Puntos para revisar

- Compartir mi historia es un paso crucial porque me muestra que no estoy sola y le permite a otra persona acompañarme en mi proceso de sanación.
- Es fundamental ser amable conmigo misma y practicar el autocuidado.

Reflexión final y meditación

Quisiera dejarte algunas palabras de aliento de parte de Rosa, que ha experimentado lo mismo que tú: “Una de las mejores decisiones que he tomado fue compartir la historia sobre mi aborto. Al ver para atrás, me doy cuenta de que fue fundamental ser capaz de procesar mi aborto.”

“No estoy sola, estoy rodeada del apoyo de otras personas.”

Qué esperar de la próxima llave

La soledad es una emoción poderosa y válida, pero no siempre está basada en la verdad. Tú no estás viviendo sola esta experiencia. La Llave 3: **Libérate de la ira a través del perdón** abordará otra emoción poderosa que tú puedes estar experimentando después de tu aborto: la ira.

Llave 3

Libérate de la ira a través del perdón

¡Tú eres! Tú eres fuerte internamente y puedes sorprenderte. En treinta segundos, recuerda alguna ocasión en que hiciste algo que parecía imposible.

La **Llave 2: No estás sola** abrió una puerta para que contaras la historia sobre tu aborto. Al decidir ser vulnerable, entendiste que tú no estás sola y que otras mujeres ya han vivido lo que tú estás viviendo. También recibiste la invitación de dedicar tiempo solo para ti, que espero que lo hayas hecho. La **Llave 3: Libérate de la ira a través del perdón** incluye tres pasos, ¡así que toma tu tiempo para estudiarla!

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 después de practicar el aborto eres más susceptible a enojarte? Si es así, de nuevo, no estás sola. Muchas mujeres reaccionan a su aborto con enojo y no entienden que existe una conexión.

Una mujer compartió lo siguiente: “Después de realizarme el aborto, tuve violentas explosiones de ira que me atemorizaban. Y no sabía por qué me sucedía esto.”

La ira es personal para todos, y no siempre es fácil nombrar los sentimientos que provoca. Muy a menudo es el resultado de estar disgustada con cosas que no puedes controlar. Por ejemplo, es posible que no te gusten las acciones de otras personas hacia ti, eventos que suceden a tu alrededor o una cantidad de situaciones distintas que suceden externamente y que no puedes cambiar.

A menudo, puedes aferrarte a cosas que ya sucedieron. Puedes resentirte o sumergirte en la ira por el pasado. Este enojo puede provocar que estés molesta o seas brusca o que ataques verbalmente a otras personas.

A veces, después de un aborto, una mujer puede guardar mucho rencor consigo misma, con el padre del niño, con miembros de la familia, amigos o médicos. Esta ira puede manifestarse de muchas formas y destruir relaciones, su vida y su paz mental.

¿Alguna vez has hecho algo impulsada por la ira y te has arrepentido inmediatamente? La ira puede provocar que reacciones o actúes de formas en que generalmente no lo harías. Puede provocar que te hieras a ti misma o a otros. Las acciones que te hacen daño son conocidas como comportamientos autodestructivos. Estos pueden tomar forma en el abuso de bebidas alcohólicas, de las drogas, de las apuestas, comportamientos sexuales no deseados u otros peores. En estos casos, la primera persona que sale herida por estos comportamientos autodestructivos eres tú. Esta ira te está castigando y no está ayudando a la situación.

Muchas mujeres han llegado a comprender la verdad universal de que la única forma de deshacerte de tu ira es a través del perdón.

Apoyo después del aborto

A veces, resulta más sencillo aferrarse a la ira cuando tú o yo sentimos que estar enojada está totalmente justificado. Las personas a nuestro alrededor nos hieren sin razón o suceden eventos que nos causan un dolor real, pero nosotras mismas permitimos que la ira nos domine. Puede reinar en nuestra vida, y nuestros comportamientos autodestructivos pueden volverse patrones permanentes. Tal vez estés enojada como resultado de tu aborto y descubres que estás permitiendo que la ira controle muchas de tus decisiones.

Muchas mujeres han llegado a comprender la verdad universal de que *la única forma de deshacerte de tu ira es a través del perdón*. Este concepto puede parecer contrario a lo que estás sintiendo, pero es verdad. Podrías necesitar perdonarte a ti misma, al padre de tu hijo, a tus familiares o a los médicos.

El camino de la *ira a la paz* es rendirse a la *gracia y el perdón*. Es una acción hermosa y directa, y es importante saber que no siempre tienes que *sentir* el perdón. Pero la acción de perdonar es necesaria para sanar. No tenemos el control, pero podemos soltar nuestro enojo a través del perdón.

Acciones

- Anota en tu diario cualquier idea que tengas sobre lo que acabas de leer respecto a la ira.
- Escribe lo que pasó por tu mente cuando leíste la palabra perdonar.
- En otra página, escribe los nombres de aquellas personas con quienes estás enojada. En el próximo paso se hará referencia a esta lista.

Ahora es tiempo de leer la historia de esperanza de Viviana.

Historia de esperanza: Viviana

Tuve una niñez traumática, crecí en un hogar con alcoholismo y con abuso físico y sexual. En la secundaria no iba a clases, copiaba en los exámenes y eventualmente la abandoné antes de llegar a undécimo grado. Me mudé a otro estado buscando un nuevo comienzo y una nueva ilusión, y comencé a vivir con mi jefe, un hombre que era quince años mayor que yo. Estaba buscando desesperadamente la plenitud y el valor por medio de esta relación sexual.

A los pocos meses quedé embarazada e inmediatamente decidí abortar. Yo no estaba preparada para ser mamá, no tenía intención de estar atada al padre y sabía que no podía proveer un buen estilo de vida incluso acudiendo a programas como los cupones de alimentos. Creí en la mentira de que el aborto era la acción socialmente responsable a la que debía recurrir.

El recuerdo vívido de mi primer aborto es del médico diciendo: “Todo va a salir bien.” Pero en mi corazón yo sabía que no saldría bien. Durante mi segundo aborto, sentí cómo la propia vida de mi bebé era eliminada dentro de mí. Me sentí despojada, y esto endureció mi propio ser.

Después de los abortos me volví autodestructiva a través del abuso de las drogas y el alcoholismo. Eventualmente cambié mi estilo de vida y me casé, pero crié a nuestros hijos con ira, vergüenza y culpa. Había momentos en los que no podía controlar mi enojo. Yo no tenía idea de dónde provenía y podía ver que estaba haciendo daño a los niños, pero no era capaz de detenerme.

La ira es una de las peores consecuencias del aborto porque tú no sabes de dónde proviene. Hace muchísimo daño. Mi enojo aparecía por las cosas más simples: “¡No respondiste mi mensaje inmediatamente!” Me salía completamente de control.

Apoyo después del aborto

Recuerdo preguntarme: “¿Qué me sucede? ¿Por qué estoy haciendo esto?”

Finalmente, encontré la respuesta cuando revisé el sitio web de un grupo de apoyo. Hice una llamada que me salvó de una vida de destrucción, vergüenza y culpa. Una vez que encontré la conexión entre mi ira y el perdón, empecé a dar pasos hacia adelante. Identifiqué a aquellas personas a quienes debía perdonar, incluyéndome a mí misma. Siempre estaré agradecida con la persona que estaba al otro lado del teléfono.

¿Qué piensas?

- ¿Qué conclusiones puedes sacar de la historia de Viviana?
- ¿Con qué te identificas?

PASO 2

El perdón es la clave necesaria para experimentar la libertad de la ira y obtener paz interior. También es fundamental para ayudarte a continuar con tu vida. Remueve la razón por la que sientes ira por tu aborto pues te libera de la cadena que la propia acción de abortar y aquellos que estuvieron involucrados han atado a tu alrededor.

Es fácil poner excusas para no perdonar, especialmente si estás experimentando mucha ira auto justificada. Una mujer que ha sido herida profundamente por otras personas involucradas en su experiencia del aborto podría decir: “Nunca podré perdonarlo a él”; “ella no merece mi perdón” o “estoy esperando una disculpa”.

Si tienes pensamientos negativos como estos sobre una o más personas que estuvieron involucradas en tu aborto, incluyéndote

tú misma, no estás sola. Otras mujeres han luchado y al principio no podían siquiera imaginar que ofrecerían el perdón. Si esto te sucede, te resultará de ayuda saber qué es el perdón y qué no es el perdón.

El perdón es una decisión: Es algo que tú haces. Es una acción, no un sentimiento, implica soltar las emociones negativas hacia otros y tal vez el odio contra ti misma además de la autocondenación.

El perdón no tiene nada que ver con la forma en la que te sientes. Recuerda que es una decisión. No esperes a que tus sentimientos cambien porque eso podría no suceder nunca. Tú puedes decidir perdonar aun cuando te sientas enojada, resentida, engañada o abandonada. Perdonar no significa negar o justificar las acciones de otros. O en tu caso, no significa no aceptar la responsabilidad por tu aborto y echarte la culpa. Tampoco significa ceder a que la ira te paralice. ¡Lo hermoso del perdón es que es un don! Aunque en tu mente la otra persona no merece perdón, puedes decidir darle el don gratuito de tu perdón de cualquier manera.

Acciones

- Repasa la lista de personas que anotaste en tu diario pues estás enojada con ellas.
- 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).”
- Permite que toda la falta de perdón que hay en tu corazón se vaya.

Apoyo después del aborto

- Siéntate en silencio y reflexiona.
- Agradece porque tuviste la fuerza de perdonar o de 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 la que te resulta imposible perdonar. Si hay alguien a quien no puedes perdonar, busca apoyo de otra persona que conozca tu historia. Juntas, traten de hacer lo imposible y dar ese primer paso para perdonar. Recuerda, es una decisión, no un sentimiento. Escribir una carta (que tú no enviarás a nadie) en la que expresas tu enojo y otras emociones puede ayudarte y ser sanador.

Tu ira puede ser tan intensa y tu daño tan profundo que podrías necesitar perdonar a esa persona más de una vez para experimentar la completa libertad.

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 misma por tu aborto y otras acciones relacionadas con el procedimiento? Tal vez nunca pensaste o supiste sobre la importancia de perdonarte a ti misma.

¿Cómo te hace sentir esa pregunta? Toma algunos minutos para revisar cuáles emociones estás sintiendo. Escríbelas en tu diario si esto te ayuda.

Permíteme asegurarte de que perdonarte a ti misma es posible. Al igual que perdonar a otros, es una decisión. No es negar tu aborto. Es un regalo que toda mujer merece recibir y uno que tu hijo querría que te des a ti misma.

Las mujeres que han sido capaces de perdonarse a sí mismas han experimentado alivio y paz.

Para algunas mujeres, perdonarse a sí mismas sucede con el paso del tiempo. Tuve una conversación poderosa con mi amiga Kerri, quien se había sometido a un aborto. Recuerdo que ella me decía: “No puedo perdonarme a mí misma.” El arrepentimiento, el odio contra sí misma y el aborrecimiento por lo que había hecho la paralizaba. Pero lentamente, con el paso del tiempo llegó a decir: “He comenzado a perdonarme a mí misma.” Kerri no ha logrado perdonarse por completo todavía, aún batalla con diferentes emociones, y tiene días en que da dos pasos hacia adelante y uno hacia atrás. Pero Kerri se ha permitido dar ese primer y difícil paso de iniciar el proceso. Las acciones para dar este paso te darán algunas sugerencias para perdonarte a ti misma. Repítelas cada vez que sientas la necesidad hasta que un día puedas decir: “¡Soy libre! ¡Suelto la falta de perdón! ¡Sé que tengo paz!”

Acciones

- Sola o junto con una amiga, di en voz alta: “Me perdono a mí misma por mi (s) aborto (s)... (menciona cualquier otra cosa).” Es posible que no puedas perdonarte a ti misma por todo, si es necesario empieza por lo más pequeño.
- Cuando estés frente a un espejo, después de maquillarte o peinarte, puedes decir: “Me he regalado a mí misma el don del perdón.”
- Encuentra un lugar tranquilo para reflexionar y meditar.

Puntos de revisión

- Para obtener la libertad de mi ira, debo perdonar. Yo decido perdonar.
- El perdón no se basa en mis sentimientos.

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 en Google citas sobre el perdón, te sorprenderás de ver todas las que hay. Aquí menciono solo una: “Perdonar no es olvidar, es dejar ir el dolor.” (Anónimo).

“He cargado la ira por mucho tiempo; estoy lista para perdonar y soltar.”

Qué esperar de la próxima llave

Al igual que sucedió con mi amiga, Kerri, las acciones para perdonar son un proceso. Pero es esencial dar ese primer paso. La **Llave 4: Atravesar el duelo** te ayudará a pasar a través de tu dolor, no a esquivarlo dándole la vuelta. Como verás, esa es una diferencia importante y poderosa. Es algo que podrías querer hablar con una amiga o con un consejero de **Apoyo después del aborto** de la lista de contactos que se encuentra en la parte de atrás de este libro.

Llave 4

Atravesar el duelo

¡Tú eres! *Tú eres capaz de ajustarte a las diferentes demandas de la vida. Dedicar treinta segundos a recordar algunos de los momentos en que has hecho eso exitosamente.*

La **Llave 3: Libérate de la ira a través del perdón** abrió la puerta para reconocer tu ira, liberándote de ella a través del perdón, y que perdonar es una decisión, no que simplemente actúas de acuerdo a tus emociones. Se te hizo la pregunta de si te has perdonado a ti misma por tu aborto. Es posible que brotaran en ti muchas emociones, desde enojo hasta tristeza y alivio. La **Llave 4: Atravesar el duelo** removerá también muchas emociones. Por favor tómate tu tiempo para estudiar esta sección.

Probablemente trabajaste las primeras llaves tú sola, pero mi sugerencia es que esta llave la trabajes con una amiga o con un grupo de apoyo.

PASO 1

¿Qué es el luto?

“El luto es un sentimiento profundo de dolor y tristeza. El luto es doloroso y emocionalmente agotador. El luto puede provocar que una persona se sienta vacía y aletargada. Y el luto es normal después de una pérdida.

—Alcohólicos Anónimos

Tiempo fuera: Cada mujer, incluyendo tú misma, vive el luto de forma distinta. Pero quiero señalar aquí que si estás luchando con el luto (por tu hijo o por cualquier otra pérdida) o te sientes estancada, es fundamental que busques ayuda profesional. Apoyo después del aborto te puede conectar con un recurso local.

Una pérdida puede darse por muchas razones. Puede ser la pérdida de tu empleo, de tu reputación o del lugar donde vives. Podría ser que un familiar o amigo se mudó a otra ciudad, el final de una relación o la muerte de un ser querido.

Después del aborto, una mujer puede experimentar luto por su hijo durante o inmediatamente después del procedimiento. También puede suceder en los siguientes días, semanas, meses o incluso años.

Si estás leyendo esto y no has experimentado luto por tu aborto, por favor no cierres este libro. Te invito a que pienses más ampliamente. Tal vez estás de luto por la pérdida de una relación como resultado de tu aborto. Lo que sea que estés sintiendo ahora, no estás sola, hay muchas otras mujeres que se han sentido de la misma manera o han vivido la misma situación.

Por favor continúa leyendo esta llave pues podría resultarte de gran ayuda en el procesamiento general de tu pérdida.

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

Primero es necesario *reconocer* cómo te encuentras respecto a tu pérdida para poder avanzar a través de tu luto. Reconocer la pérdida de un hijo u otras pérdidas asociadas te permitirá expresar lo que tu duelo te hace sentir. Es un paso fundamental para experimentar paz en medio de tu dolor. Al no evitar estos sentimientos o esconderlos debajo de la alfombra, estarás demostrando fortaleza. En la **Llave 1: Acepta dónde te encuentras ahora**, se te exhortó a identificar tus emociones. Estas emociones pueden incluir sentimientos más profundos tales como: sentir pérdida, sentir vacío, estrés o ansiedad, incredulidad o desamparo.

- Toma un momento para preguntarte a ti misma: “¿He aceptado que perdí a mi hijo?”
- Hazte también la pregunta: “¿He aceptado otras pérdidas que he experimentado (por ejemplo, el fin de una relación)?”

El siguiente paso para superar el luto es *aceptar* que perdiste a tu hijo por medio de un aborto. Una de las verdades más duras de la vida es que no podemos cambiar nuestra realidad, por más que lo queramos. No es fácil, pero es importante permanecer en el presente. Esto no significa que no puedas sentirte triste o aliviada o tener otros sentimientos. Significa que aceptas la verdad de lo que pasó y vives en el presente.

- Dedicar unos minutos para preguntarte a ti misma: “¿He aceptado mi pérdida?”

Acciones

- Siéntete cómoda y segura, pon algo de música que te relaje y siéntate en una posición cómoda.
- Anota en tu diario cuánto has reconocido y aceptado tu pérdida.

Ahora es el momento para leer la historia de esperanza de Cloe.

Historia de esperanza: Cloe

Jack y yo apenas estábamos logrando que nuestras cuentas cerraran a fin de mes cuando descubrimos que yo estaba embarazada. Nuestra reacción fue la misma: “No hay forma de que podamos mantener un bebé. Primero necesitamos ahorrar dinero, todavía no estamos preparados para ser padres.”

Luego siguió una de las conversaciones más incómodas que hemos tenido nunca. Sin explorar otras opciones, estuvimos de acuerdo en que debíamos “encargarnos del problema”. Los siguientes días de espera fueron terribles. Yo detestaba lo que estaba a punto de hacer. En el fondo, sabía que el aborto simplemente no era la solución. Jack me ayudó a pasar esos días recordándome: “Esta es la decisión correcta para nuestro matrimonio y nuestro futuro.”

Lloré durante todo el procedimiento. No debido al dolor físico, sino por el dolor abrumador que sentía al perder a mi bebé. Recuerdo que grité: “¡¿Qué estoy haciendo?!” En el trabajo y frente a mis amigos, guardé las apariencias de que me sentía bien. Pero cuando no llenaba mi día con actividades que me mantuvieran ocupada, era bombardeada con pensamientos de odio hacia mí

misma, especialmente: “Tú no tienes derecho a guardar luto o a llorar porque fue tu decisión.”

Estas mentiras continuaron yendo y viniendo en los siguientes diez años y durante los nacimientos de mis dos hermosas hijas. Todo eso cambió cuando fui con una amiga a una sesión de consejería sobre el luto luego de que su joven sobrino falleciera en un accidente. Todo lo que dijeron lo apliqué a la pérdida de mi hijo. Lloré con mi amiga por su pérdida, pero también lloré por la mía. Entendí que sí tenía derecho a guardar luto y sí, puedo liberar las lágrimas que he retenido por tantos años.

Con la ayuda de un terapeuta, pude trabajar en mi proceso de duelo. Ahora, cuando pienso en mi “primer” hijo, siento paz.

¿Qué piensas?

- ¿Qué lecciones puedes sacar de la historia de Cloe?
- ¿Por qué fue sanador para Cloe identificar su pérdida?

PASO 2

Quiero comenzar este paso con dos ideas que espero que sean consoladoras. Primero, el dolor por el luto que una mujer experimenta días o semanas después del aborto irá disminuyendo. Segundo, el dolor que sienta en el futuro, tal vez meses o años después, que se disparará por atender a un té de canastilla o a una boda de alguien de una edad parecida a la que su hijo habría tenido, también disminuirá.

Algunas mujeres han decidido expresar amor por su hijo encontrando formas de *conectarse* con la pérdida honrando la memoria de su hijo. Otras habrán escuchado sobre esto pero

simplemente no es algo que desean hacer. Tal vez les dijeron que no sería de ninguna ayuda para su sanación. Yo he observado que es vital para hacer un cierre de la pérdida que han sufrido.

Honrar la memoria de tu hijo

Existen distintas formas de honrar la memoria de tu hijo. Algunas mujeres han encontrado consuelo al escoger un nombre para su bebé. Piensa en qué nombre te gustaría darle a tu hijo. Incluso podrías hablar con una amiga sobre tus nombres favoritos. Después de decidir un nombre, toma un momento para decirle a tu hijo: “Tu nombres es ____.”

Otra sugerencia podría ser escribir una carta para tu hijo, escribir un poema o hacer un dibujo en tu diario. Solo tú lo verás. Escribe sobre lo que tengas en tu corazón. O tal vez puedes hacer una donación a tu obra de caridad preferida, plantar un árbol en honor a tu bebé, comprarte un ramo de flores o encender una vela de vez en cuando. Si prefieres las joyas, tal vez puedes regalarte un anillo especial, un collar o un broche. Haz aquello que te produzca paz, consuelo y alegría al pensar en tu hijo.

El cuarto punto para superar el duelo es *adaptarse* a la pérdida de tu hijo debido al aborto. Conectarte con tu duelo y honrar la memoria de tu hijo no significa que te vas a olvidar de tu bebé. Adaptar tus patrones de pensamiento, ingresar en la corriente de la vida y cuidar de otros no significa que te olvidarás de tu hijo. El amor que tienes por tu bebé no va a disminuir: Lo más que sucederá es que tu paz y tu forma de pensar te ayudarán a que tu amor sea más profundo.

Mi amiga Karina, que experimentó un aborto, ilustra hermosamente la forma en que ella ve su luto: “No fue hasta que pasé por un programa de sanación del aborto que descubrí cuánta

sanidad necesitaba. El duelo no es algo a lo que puedas pasarle por encima, abajo o alrededor; debes atravesarlo.”

Un momento de conmemoración: Para algunas mujeres resulta consolador tener un momento de conmemoración dedicado a su hijo. En un lugar significativo —un jardín tranquilo, una playa, frente a una vista escénica o junto a una hermosa cascada— expresa sus pensamientos y palabras por su hijo y tal vez lee un poema o entona una canción. Puede decidir colocar un arreglo de flores o soltar un globo en el que ha escrito un mensaje para su bebé. Estos son momentos íntimamente preciosos entre una madre y su hijo.

Acciones

- Anota en tu diario otras ideas que tengas sobre esta llave.
- Haz un plan para encontrarte con una (s) amiga (s) para hacer algo divertido: ver una película, salir a comer, una caminata o alguna otra actividad positiva que tú disfrutes.

Puntos de repaso

- El duelo es una reacción natural a mi pérdida. Todo el mundo vive el duelo de formas distintas; no hay una forma correcta o incorrecta de estar de luto.
- Los cuatro puntos para disminuir el dolor son: reconocer, aceptar, conectar y adaptar.

Reflexión final y meditación

Esta puede haber sido una llave difícil de trabajar, pero anímate con esta cita: “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

“Confío en que estoy segura y tengo el apoyo necesario para empezar a avanzar a través de mi duelo.”

Qué esperar de la próxima llave

Avanzar a través de tu duelo es un proceso, y tú eres suficientemente fuerte para dar pasos e iniciar este proceso. La **Llave 5: Caminar con confianza y esperanza** describe pasos positivos para replantearte pensamientos negativos que son comunes en todas las personas.

Llave 5

Caminar con confianza y esperanza

¡Tú eres! *Tú eres capaz de ajustarte a las diferentes demandas de la vida. Dedica treinta segundos a recordar algunos de los momentos en que has hecho eso exitosamente.*

La **Llave 4: Atravesar el duelo** abrió la puerta para ayudarte a liberar un poco de tu dolor y tu 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 misma. *Tener esperanza* es creer que un resultado positivo sí es posible. Dedica unos minutos a revisar cómo están tu *confianza* y tu *esperanza*. *¿Cuántos momentos de “iluminación” has experimentado desde que empezaste este libro? La transformación no tiene que ser un cambio drástico, a menudo es tan sutil como una forma diferente de pensar. Dedica un momento a escribir en tu diario sobre cualquier cambio o forma de pensar.*

Apoyo después del aborto

Después del aborto, algunas mujeres experimentan el reto de seguir caminando en confianza y esperanza hacia una sanación continua.

Esto podría incluirte a ti, que es la razón por la cual esta llave establecerá un plan para encontrar y mantener tu confianza.

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

Es especialmente importante que conforme avanzas 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 por mente te ayudará en tu camino de sanidad. Desde luego, es imposible detener por completo tus pensamientos, pero 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. Entre más consciente eres 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, o aquellos pensamientos que te llegan de golpe y te abruma. Luego están los pensamientos de “que hubiera pasado si...” sobre tu hijo y tu experiencia del aborto. Estos pueden surgir de tu arrepentimiento por haberte practicado un aborto. Es importante lamentarse por los pensamientos de “que hubiera

pasado si...” y por la pérdida de potencial y de 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 en tu diario cualquier extremo que tengas en tus patrones de pensamiento, observando cuándo los tienes y dónde estabas en ese momento. Otras notas pueden incluir la razón por la que les dedicaste tiempo y atención, qué tan poderosos eran y por qué fue tan difícil resistirlos.

Bajo un microscopio. Cuando atrapas uno de estos pensamientos desalentadores, así como la situación que los detona, tu siguiente tarea es examinarlo. ¿Esto que estás pensando es verdad? ¿Se combina con las verdades que ahora crees sobre tu identidad y tu 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 afirmaciones de **Tú eres** 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, una mujer que está en proceso de sanarse de su experiencia del aborto puede protegerse a sí misma de las

distracciones y preocupaciones menores. Estas la alejan de la plenitud de la vida que ella quiere para sí misma 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 abierta a esta nueva forma de pensar.

Acciones

- Anota en tu diario algunas de las formas en que estás caminando con confianza y esperanza.
- Considera leer tus notas a alguien que sepa cómo te estabas sintiendo.

Ahora es momento de leer la historia de esperanza de Chelsea.

Historia de esperanza: Chelsea

Mi novio, Esteban, era un abogado, y yo estaba escalando puestos en una renombrada compañía. Después de una semana ocupada, no había nada que disfrutáramos más que hacer caminatas, cocinar juntos, ver películas y simplemente compartir tiempo juntos.

Esteban y yo habíamos estado juntos por un año y medio cuando quedé embarazada. Yo estaba horrorizada y no podía creer que tuviera tan mala suerte. Consciente de que esto afectaría mi carrera, inmediatamente busqué una clínica de abortos. Aunque Esteban me preguntó en varias ocasiones que si estaba bien, yo decidí no decirle nada a él, pensando que ya él tenía suficiente tensión en su trabajo y después de todo, yo creía que este era mi problema.

A propósito programé mi cita para el aborto en el fin de semana largo del Día del trabajo y le pedí a mi hermana que me llevara. Nunca olvidaré aquel viernes por la tarde. La enfermera me administró no solo sedantes sino también un gas hilarante, y recuerdo que me reí durante todo el procedimiento. ¿Cómo podía reírme mientras mataba a mi bebé? Luego, sentí culpa, vergüenza y horror por lo que había hecho.

Los recuerdos de aquel procedimiento y mi risa eran frecuentes y vívidos. Yo no había escuchado nunca sobre los efectos adversos del aborto.

El trabajo absorbía mis pensamientos la mayor parte del día, pero cuando conducía sola o en la noche los pensamientos negativos sobre mí misma surgían en mi mente. Me sentía incapaz de controlarlos. También empecé a tener problemas para tomar decisiones en el trabajo y en la casa, ya había cometido un terrible error y temía cometer otro.

Una decisión positiva que tomé fue contarle a Esteban sobre su hijo. No sé de dónde saqué la valentía, pero la compasión que él tuvo conmigo me mostró otra faceta suya. Él me animó a buscar consejo, lo que me ayudó a empezar el proceso de sanación, al principio por teléfono y luego presencialmente.

¿Qué piensas?

- ¿Qué conclusiones puedes sacar de la historia de Chelsea?
- ¿De qué manera intentó ella esconder sus recuerdos?

PASO 2

Ahora demos un paso más al frente, pasemos de los pensamientos a los recuerdos. Hay una diferencia entre los dos. Los recuerdos

Apoyo después del aborto

duran más que los pensamientos y se basan en eventos que sucedieron en el pasado. La memoria consiste de información almacenada que podemos recordar.

Una mujer puede tener muchos recuerdos guardados sobre su aborto: el día en que descubrió que estaba embarazada; la reacción del padre del niño, de sus padres, y amigos; el dilema de tomar la decisión de acudir a una clínica de abortos; el procedimiento como tal y los días que siguieron.

Estos recuerdos pueden evitar que ella camine con confianza y esperanza. A veces los recuerdos salen de nuevo a la superficie en la noche y corren como si fueran un video, perturbando su tranquilidad y robándole su sueño. Estos recuerdos son como cadenas que pueden impedirle seguir adelante y vivir con confianza y esperanza.

Si los recuerdos dolorosos como estos son frecuentes o afectan tu calidad de vida, o si experimentas pesadillas relacionadas con los recuerdos, por favor busca ayuda profesional. Estos son síntomas dolorosos pero comunes del desorden de estrés postraumático y debe ser tratado con la ayuda de un profesional de la salud. Si surgen nuevos recuerdos, que es parte del proceso de sanación, no te desanimes. Más bien, apresúrate a buscar ayuda contándole a alguien más lo que te sucede. Para recibir ayuda inmediata y en tiempo real, contacta a **Apoyo después del aborto**. La información de contacto se encuentra al final de este libro.

La historia que encontrarás a continuación puede ayudarte a entender cuánto te pueden controlar los recuerdos.

Un entrenador de elefantes estaba guiando a un visitante alrededor del zoológico. El visitante observó que un enorme elefante tenía atada una pequeña cadena alrededor de su pata. La cadena estaba fija en el suelo con una estaca y sus eslabones eran muy

delgados. “Tengo curiosidad”, dijo el visitante. “¿Cómo es posible que una cadena tan débil sostenga a un animal tan grande?” El entrenador respondió: “Bueno, no lo sostiene”. Y explicó: “Cuando un elefante nace, se le coloca una cadena alrededor de su pata. No importa cuánto se esfuerce el elefante bebé en halar, no hay forma de que rompa la cadena o saque la estaca. En algún momento, deja de intentar. Para el momento en que ha crecido, sigue atado a la misma cadena. Sin embargo, no es la cadena la que lo ata sino el recuerdo de la cadena.”

Pregunta sobre la historia del elefante

¿Qué enseñanza te deja esta historia?

Como ya sabes, el poder de romper las cadenas de los recuerdos dolorosos de tu aborto se encuentra en el hecho de que hables de lo sucedido. Espero que ya hayas experimentado una sanidad enorme al hacerlo.

Al principio de esta *llave*, leíste que la *esperanza cree que un resultado positivo es posible*. Estoy segura de que has visto muchos resultados positivos desde la primera llave. Una característica importante de la esperanza es que no tiene fin. Puedes creer que continuarás experimentando más y más sanidad de tu aborto. Una mujer que compartió su historia dijo: “¡Estoy entusiasmada por la idea de que mi camino de sanación no tiene fin!”

Lo que la esperanza requiere es valentía y perseverancia. ¡Permite que los recuerdos de la transformación te incentiven a buscar más! Mantén viva tu esperanza siendo agradecida por la sanación que ya has recibido. Felicítate a ti misma por los pasos que des hacia adelante, por más pequeños que sean, y recuerda

Apoyo después del aborto

que la sanación es un proceso. Concéntrate en tus metas y no en tus contratiempos o fracasos, encuentra amigos que te apoyen, acepta lo que no puedes cambiar y, ¡busca formas de reír!

Acciones

- Anota en tu diario tu respuesta a la pregunta de la historia del elefante.
- Anota en tu diario tus ideas sobre esta llave. Recuerda que puedes incluir poemas, dibujos, etc.

Puntos de repaso

- Los recuerdos de mi pasado pueden mantenerme atada e impedirme avanzar.
- Ser consciente de lo que pienso durante el día me ayudará significativamente en el proceso de sanación de mi aborto.

Reflexión final y meditación

Tu sanación es un viaje continuo. Si continúas siendo consciente de tus pensamientos y te mantienes positiva de que darás pasos importantes en tu proceso de sanación, puedes ser transformada. Este es un proceso de transformación y comienza con pensar diferente sobre las cosas.

“Estoy en el camino de sanar, y trataré de ser paciente conmigo misma y abierta con las demás personas.”

Qué esperar de la próxima llave

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

Llave 6

Llevar esperanza a otras

¡Tú eres! *Tú tienes mucho que ofrecer a otras, y tu aborto no te define. Dedica treinta segundos a pensar en momentos en que hiciste algo positivo por alguien más y cómo te hizo sentir eso.*

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

PASO 1

A continuación encontrarás un relato sobre esperanza y sanación que creo que te hará sonreír.

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 una niña lanzando las estrellas de mar una por una de vuelta al agua. “¿Por qué estás haciendo eso?”, le preguntó, con cierto cinismo. “Porque”, respondió la niña, “quiero que tengan la oportunidad de vivir.” “Oh, no pierdas tu tiempo; son tantas que no harás

ninguna diferencia”, le replicó él. Pero la niña se agachó, juntó otra estrella de mar y meciendo 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 a la niña a lanzar las estrellas de mar al agua nuevamente. Otras personas vieron lo que hacían y se unieron a ellos.

Pregunta sobre la historia de las estrellas de mar

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

Cuando nos damos cuenta de que nuestras palabras y acciones hacen una diferencia en la vida de alguien más, nos sentimos muy bien. Estoy segura de que tú puedes pensar en formas en que has sido impactada por la consideración que otra persona ha tenido contigo y cómo otros han sido impactados por tus palabras y acciones.

Al igual que la niña 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 mencioné que otras mujeres saben cómo te sientes porque han vivido lo mismo que tú? Bueno, tú puedes encontrar oportunidades para *pagar por adelantado* diciendo: “Yo sé cómo te sientes, he pasado por lo mismo, tú no estás sola” a una mujer que abre su corazón y cuenta su experiencia con el aborto. Piensa en todo el consuelo, la seguridad y la esperanza que ella recibirá a través de tu cuidado.

Apoyo después del aborto

Una mujer, Susana, tuvo la oportunidad de dar esperanza y cuidado a una amiga mientras tomaban café. De pronto su amiga le dijo: “Por favor haz una pausa, Susana. Lo que te voy a decir puede impresionarte, pero hace dos meses me practiqué un aborto.” Otra mujer, Grace, estaba esperando un vuelo retrasado en el aeropuerto. Cuando logró abordar, una mujer con quien

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

había hablado brevemente se sentó a su lado. Al finalizar el viaje, la mujer había abierto su corazón y le había contado sobre un aborto que se había realizado.

Para cada una de esas mujeres que Susana y Grace encontraron, sus abortos habían sido su *secreto oscuro*.

No le habían contado a nadie por razones que tú conoces muy bien. Ellas no sabían que su sanación comenzaba con contar su historia a una amiga de confianza, o incluso a una extraña.

Ahora tú portas una llave que podría cambiar una vida. Tú sabes que ninguna mujer tiene que sufrir sola. Tú puedes estar ahí para ellas, en persona o a través de las redes sociales. Tú también sabes que **Apoyo después del aborto** tiene un equipo de trabajo que puede ayudarlas a procesar sus emociones. Y tú puedes darle una copia de este libro.

No tienes que hablar sobre tu aborto si no estás preparada. Es fundamental para que no te hagas más daño a ti misma y a otros. Tú sabrás cuándo es el momento correcto para ti, ¡escuchar puede ser lo mejor que puedes hacer!

Acciones

- Anota en tu diario algunas formas en que te has conmovido por la consideración de otra persona hacia ti. Incluso podrías enviar un mensaje de texto o llamar a alguien por teléfono para dar las gracias. ¡Al contactar a esta persona de esta forma podrías alegrarle su día!
- Anota en tu diario cómo te hace sentir pagar por adelantado lo que han hecho por ti y llevar esperanza a otra mujer que ha sufrido por su aborto.
- ¿Hay alguien sufriendo por un aborto que tú sepas que puedes apoyar con tu comprensión y compasión?

Ahora es tiempo de leer la historia de esperanza de Paige.

Historia de esperanza: Paige

Todavía me cuesta hablar de lo que me sucedió. Pero a menudo, cuando lo hago, alguien más dice: “Acabas de contar mi historia.”

Inicia con mi amor por el ejército de los Estados Unidos de América y mi entusiasmo por haber sido enviada al extranjero por dos años. Yo estaba fascinada por las diferencias culturales y sacaba provecho de cualquier permiso para ir a explorar el país.

En aquella noche terrible, yo casi había llegado otra vez a las barracas cuando un grupo de hombres salió de un bar. Antes de que yo pudiera darme cuenta, me tomaron del brazo y me arrastraron a un pasillo donde fui violada.

Nunca sabré cómo llegué a mi habitación. Me sentía violentada y lloré descontroladamente por semanas. Después de tres meses, mi embarazo comenzó a notarse. Esto fue más o menos el momento en que mi sobrina, Gwen, llegó a pasar dos semanas

Apoyo después del aborto

de vacaciones conmigo. Ella estaba horrorizada y me suplicó que denunciara la violación, pero yo me negué.

A pesar de que no quería un aborto, yo simplemente no podía soportar el embarazo. Sabía que si le decía a mis padres que había tenido un hijo producto de la violación ellos quedarían devastados. Tenía que ser mi secreto oscuro.

Regresé a los Estados Unidos con un permiso de vacaciones y fui a la clínica a realizarme el procedimiento. Mi corazón estaba destrozado con la idea de lo que le estaba haciendo a mi bebé. Me fui de ahí aturdida y llena de culpa, dudas, soledad y baja autoestima.

Mis responsabilidades cambiaron y me quedé en los Estados Unidos. Cinco años después, encontré un panfleto en el baño de un aeropuerto sobre apoyo y sanación después de un aborto. ¡Increíble!, la sanidad que tanto anhelaba estaba a tan solo una llamada telefónica de distancia. Como parte de mi proceso continuo de sanación, ahora utilizo una cadena con dos corazones entrelazados. Sigo compartiendo mi historia y cómo me siento con mi terapeuta y mis nuevas hermanas en el grupo de apoyo.

¿Qué piensas?

- ¿Qué conclusiones puedes sacar de la historia de Paige?
- ¿Con qué cosas te sientes identificada?

PASO 2

Así como leíste la historia de Paige, muchas mujeres comienzan a compartir sus historias en grupos pequeños para dar esperanza a otras de que no están solas. En los pequeños grupos de apoyo, siempre se recuerda de la importancia de la confidencialidad de

que “lo que se habla aquí, permanece aquí”. Pero fuera de ese contexto, si cuentas tu historia con tus amigas, pídeles que respeten tu confianza y no le cuenten a otras personas. Tú eres la única que contará la historia a las personas que crees que deben escucharla.

Tú sabrás cuándo estás lista para empezar a contar tu historia. Debes estar dispuesta a ser vulnerable y a ser tú misma. 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 considerar, o no. Si no estás preparada para responder, no te presiones. La pregunta es:

- ¿Quién debería saber sobre tu aborto? ¿Tal vez el padre de tu hijo, tu actual esposo o compañero, un miembro de la familia?

Dedica un momento a pensar en esta pregunta. Quizá quieras anotar en tu diario los nombres de las personas que vienen a tu mente. Piensa en la forma en que hablarás con ellos. Podrías pedir consejo sobre cómo hacer esto a una amiga de confianza o consejera. Recuerda: si esta idea te hace sentir incómoda, entonces tal vez ahora no es el momento para hacerlo.

Si te invitan a compartir con una audiencia más amplia podrías revelar a otras personas sus propias historias. Tu historia es también su historia. Una pregunta que debes hacerte es: “Si cuento lo que me sucedió, ¿puedo provocar daño a alguien más, pérdida de mi reputación o provocar que mi audiencia emita juicios?” Si la respuesta es afirmativa, siempre puedes declinar la invitación para proteger los intereses de otros.

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 tu aborto.

Dicho esto, ¿estás lista para empezar a pensar en *pagar* por la ayuda que has recibido? ¿Has pensado alguna vez en el impacto positivo que podrías tener en la vida de otra mujer? Llevar esperanza a otra persona es un privilegio. Te llenará de mucha alegría e incluso profundizará tu propia sanación.

¿No es increíble pensar que tu historia puede ser la llave para abrir la puerta a la sanación de alguien más? ¡Cuánto nos necesitamos unas a otras en este viaje de la vida! Estarás sorprendida por las oportunidades que surgirán para contar tu historia. ¿Recuerdas las historias de Susana, Grace, Paige y la niña que lanzó las estrellas de mar al agua? Esas historias fueron cambiando una vida a la vez. Y estoy segura de que cuando sea el momento indicado, tú harás lo mismo.

Acciones

- Toma una fotografía de los recursos y las organizaciones de apoyo a partir de la página 55. Entonces tendrás la información a la mano para pasarla a otras personas.
- Piensa en dónde puedes compartir una copia en PDF o impresa de este libro para que otras mujeres lo lean.

Puntos de repaso

- Puedo cambiar una vida a la vez para cualquier mujer que esté sufriendo a causa del aborto. Podré asegurarle

de que ella no está sola porque sabe que yo he pasado por lo mismo.

- Existen distintas plataformas para compartir mi historia.

Reflexión final y meditación

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

“Decido seguir adelante con mi vida y ofrecer esperanza siempre que sea posible.”

Hay más para ti

Por favor no pienses que esta es la última llave. Porque yo escucho el golpeteo de muchas otras llaves que abrirán más y más puertas para ti en tu proceso de sanación en los próximos días, semanas, meses y años. Tú sabrás cuáles son. Por favor tómalas para ti misma y compártelas con otras mujeres que se estén recuperando de un aborto.

¡Empieza a recibir apoyo aquí!

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

Codependientes Anónimos

888-444-2359

www.coda.org

Apoyo

RAINN: Rape, Abuse, Incest National Network (Red Nacional contra la violación, el abuso y el 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.griefsourcenetwrok.com-crisis-center/hotlines

Dolientes Anónimos

www.griefanonymous.com

Línea americana de ayuda para el embarazo y las pérdidas

866-942-6466

Línea de texto en casos de crisis

Text 741741

www.crisistextline.org

Agencias religiosas

Proyecto Ministerio Raquel

888-456-HOPE (4673)

www.hopeafterabortion.org

Esperanza Posaborto

888-456-HOPE (4673)

www.esperanzaposaborto.org

Apoyo después del aborto

Ministerios La Viña de Raquel

877 HOPE 4 ME (877-467-3463)

www.rachelsvineyard.org

Lumina/Esperanza y sanación después del aborto

877-586-4621

www.postabortionhelp.org

Proyecto José

469-720-2273 (CARE)

www.healing@projectjosephdallas.org

Hombres y el aborto

513-729-3600

www.menandabortion.net

Ayuda en línea

Abortion Changes You (El aborto te transforma)

www.abortionchangesyou.com

Líneas de oración

Christian Broadcasting Network with the 700 Club Prayer Line (Red de difusión cristiana con la línea de oración del Club 700)

800-700-7000

www1.cbn.com/700club

Línea de oración Joy FM

877-800-7729

www.florida.thejoyfm.com

Apoyo

Trinity Broadcasting Network Prayer Line (Línea de oración de la Red de difusión Trinidad)

888-731-1000

www.tbn.org

Línea de oración Daystar

800-329-0029

Línea de oración de la Iglesia Betel

www.bethel.com/ministries/healing-rooms

530-255-2066

Línea de oración Breakthrough

800-424-8644

Línea de oración de la Misión Vida Internacional

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 de Family Broadcasting Corporation

800-365-3732

www.familybroadcastingcorporation.com

Existe el apoyo despues del aborto

Si has ha sido afectada por la experiencia de un aborto, este folleto te puede ayudar. No estás sola en lo que estas sintiendo. Muchas mujeres han pasado por un rango de diferentes emociones y experiencias despues de un aborto y ahora se encuentran en un camino hacia la esperanza y la sanación. Sus historias y los pasos que tomaron para hacerlo se encuentran en este folleto.

Si deseas hablar con alguien ahora mismo, contacta a **Support After Abortion**.

Nuestro personal está aquí para ayudarte y proveerte con la compasión y el cuidado que te puede guiar a la sanación y restauración.

SUPPORT

»» AFTER ABORTION

SUPPORT AFTER ABORTION

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 978-1-59325-597-8



9 781593 255978