

CON LA VIDA NO SE JUEGA

www.sabiasque.cl

SabíasQué?



**Una guía práctica para defender la vida
de la madre y el niño(a) en gestación**

Matrona Eva Perez Barrios

© 2017 **SabíasQué?**

Autor: Matrona Eva Alejandra Pérez Barrios.

Derechos Reservados. Se autorizada la reproducción de esta obra por cualquier medio con fines educativos mientras sea citada la fuente y nombre al autor original de la misma.

Producto GRATUITO, prohibida su venta.

Diseño y diagramación: Equipo de comunicaciones **SabíasQué?**

CON LA VIDA NO SE JUEGA. Una guía práctica para defender la vida de la madre y el niño(a) en gestación.

Sitio web <http://www.sabiasque.cl>

CON LA VIDA NO SE JUEGA.

Una guía práctica para defender la vida de la madre y el niño(a) en gestación.

Tabla de Contenidos

Introducción

1. Responde Positivamente
2. Habla suavemente
3. Maneja adecuadamente el contacto visual
4. Comunica efectivamente sin manipular
5. Confronta de manera positiva
6. Valida sus sentimientos
7. Lo que debes evitar
8. Conceptos clave

Conclusión

Sobre el autor

Introducción

El aborto es un tema vigente en nuestro país y el mundo entero por eso es que en Marzo del 2015, cuando en Chile ya se habían encendido las alarmas con la discusión de una posible Ley de Aborto (discusión en la que participamos activamente con el equipo de **SabíasQue?**), mi marido y yo decidimos tomar cartas en el asunto y vinimos a vivir a Los Estados Unidos para recibir capacitación especializada en **prevención de aborto y consejería en síndrome post-aborto** en el estado de Texas. Hemos estado en contacto con varias organizaciones pro-vida entrenándonos y hemos trabajado con dos de ellas en centros médicos de atención a mujeres embarazadas. Semanalmente realizo consejería a muchas mujeres embarazadas de distintos orígenes que no planificaron la llegada de sus hijos. Antes de comenzar la atención cada mujer contesta por escrito una encuesta corta sobre su embarazo y sus ideas respecto al aborto. Algunas de ellas dicen que han pensando en un aborto como una de varias posibilidades. Otras manifiestan que no desean abortar, pero se sienten presionadas por alguien más pudiendo ser este el padre del niño en gestación o uno de los padres de la embarazada. Algunas mujeres expresan que el aborto es la única opción disponible para ellas y que aunque no desean hacerlo sienten que no podrán enfrentar por sí mismas este embarazo. Existe otro grupo menor de embarazadas que dicen que un aborto es lo que realmente desean, no se sienten presionadas por otros ni por las circunstancias, simplemente este niño no está en sus planes y creen que ahora no es el tiempo correcto para ser madres. Durante la atención, yo les pregunto cuál es el principal obstáculo para continuar con este embarazo. La mayoría de las respuestas se divide entre: 1. la falta de recursos financieros específicamente en mujeres desempleadas y; 2. la falta de apoyo familiar en mujeres que no tienen pareja estable ni familiares que puedan ayudarlas.

Durante los casi 3 años que llevo en este entrenamiento y capacitación **no he recibido nunca por respuesta** que el obstáculo se trate de **que este embarazo ponga en riesgo la vida física de la embarazada** porque la mujer padece una condición médica, **ni que el niño en gestación es inviable y morirá al nacer**. Sólo hace una semana atrás recibí por primera vez a una mujer que se embarazó producto de una violación quien me dijo que ahora no estaba pensando en tener un aborto, aunque hace unas semanas atrás realmente pensó que podría ser la opción para ella. cursaba un embarazo de 8 semana y

estaba decidida a mantenerlo para luego poner a este bebe en una familia que deseara adoptarlo. La mujer se encontraba con un síndrome post traumático y recibiendo la atención profesional que necesitaba en cuanto a su recuperación física, psíquica y espiritual. Luego de la consejería le realizamos un ultrasonido, el bebe estaba en buenas condiciones y su corazón latía fuerte. Ella quiso que yo trajera a su marido a la sala del ultrasonido, juntos lloraron y también sonrieron al mirar y escuchar a este pequeño ser. Cuando terminamos la atención yo le entregue la información sobre agencias de adopción y le dije: “En casa y sólo cuando este tranquila puedes leer la información sobre adopción, no te apresures a hacer una decisión, toma un día a la vez”. Le ofrecí mi ayuda para conversar el día que ella quisiera volver al centro. Seguro ella querría saber más sobre los tipos de adopción disponibles en Texas y explorar todas las opciones.

Me he tomado el tiempo de describir algunas de las situaciones con las que me enfrento cada semana en el centro de embarazo, porque sé que deberás estar pensando en las tres causales que la nueva ley de aborto invoca en Chile. Estados Unidos tiene aborto libre desde 1973, una mujer que desee tener un aborto simplemente acude a un centro médico, paga y se realiza el procedimiento. Aquí no hay miedo de hablar cual es la motivación real que te lleva a tomar la decisión de abortar a un hijo porque es legal, no es necesario enfrentar una de las tres causales, no iras a juicio por esto. Constantemente me realizo la pregunta y reflexiono sobre cuáles son las reales causales que empujan a una mujer a tomar esta difícil decisión ¿Será el temor, la soledad, el desamor, la desesperanza? Las causales a las que se sujetan las leyes de aborto en los diferentes países no son realmente motivaciones, son sólo lo que se puede ver en la superficie porque las reales motivaciones están escondidas en lo más profundo del corazón de una mujer. Nuestro desafío como protectores de la vida, tanto de la madre como del hijo(a), es descubrir las verdaderas motivaciones, acompañar a la mujer a enfrentarlas y buscar la mejor manera de resolverlas como activar las redes de apoyo, conectar a la mujer con recursos locales, visitarla y compartir tiempo con ella.

Como matrona y consejera certificada me siento tremendamente agradecida de la experiencia que he tenido al trabajar en un país con ley de aborto. **Mi principal objetivo publicando este documento es poner algunos de los conocimientos que he adquirido a disposición de todos quienes aman y defienden la vida.** Este trabajo es una guía sencilla que te ayudará a

conectarte con lo que una mujer vive cuando enfrenta un embarazo en crisis y te ayudará a responder de una manera efectiva.

Es importante entender que las mujeres que se embarazan sin desearlo e incluso quienes desean tener un hijo pero no lo tenían planificado para este momento, sienten que sus vidas se desequilibran cuando se enteran sorpresivamente que están embarazadas. Deben resolver cuestiones económicas, a veces se encuentran sin el adecuado apoyo emocional, sin pareja, otras veces un embarazo aún puede ser percibido como un obstáculo para el avance profesional o significa el desertar de la universidad. Incluso para las mujeres que lo han planificado, **el embarazo siempre genera un tipo de crisis porque constituye un cambio de escenario en sus vidas**, demanda una adaptación completa, partiendo por el cuerpo femenino, las hormonas, el cambio de rutinas y el cambio de roles, por mencionar sólo algunos. Pero una crisis no siempre debe ser traducida como una amenaza; ya lo dijo Einstein hace tanto tiempo: “La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a las personas porque trae progresos, la creatividad nace de la angustia como el día nace de la noche oscura”. Un embarazo vulnerable ciertamente es una crisis, pero puede llegar a ser una gran bendición.

Este último tiempo hemos visto en televisión ciertos programas que se han vuelto populares y son muy entretenidos, en los que se les ayuda a las personas a tener un cambio de look o una asesoría completa de imagen. La mayoría de ellos consisten en un grupo de especialistas en moda y estilo que capítulo a capítulo aconsejan a los concursantes, personas comunes y corrientes habitualmente mujeres, para que mejoren su look y su imagen. Las sugerencias pueden ir desde cortes de pelo, manicure, make-up y vestuario. Cada participante puede escoger entre aceptar las sugerencias de los asesores expertos o mantener su estilo personal habitual que les favorece menos. ¿Cuál es la clave para que un participante acepte el cambio de imagen que los expertos le proponen? ¿En qué radica el éxito del asesor de imagen para mover a su cliente desde sus antiguas preferencias hacia un nuevo estilo? Aparentemente la respuesta está en construir una relación de *confianza* entre el asesor de imagen y su cliente. Aún cuando la relación cliente y asesor dure corto tiempo, necesitamos confiar para tomar las alternativas que el experto nos propone.

¿Alguna vez has ido a la peluquería y has preguntado al estilista qué le haría a tu pelo? Debo reconocer que esto es algo difícil y que siempre requiere

de una gran confianza, personalmente he pedido a mi peluquero su sugerencia sobre mi cambio de look pocas veces y lo he hecho sólo si he comprobado que el estilista es verdaderamente competente y cercano a mí.

Una dinámica similar ocurre cuando una mujer en dificultades acude a ti. Hoy, con leyes de aborto aprobadas en diferentes partes del mundo, nuestra tarea de defender la vida de los niños y la salud integral de las mujeres debe no solo ser realizada masivamente y en la plataforma pública sino también uno a uno, caso a caso. Por lo tanto, primero debes construir una relación de confianza para que ella confíe en tus sugerencias y pueda moverse desde su perspectiva negativa hacia una perspectiva de mayor esperanza. El éxito de tu intervención se dará en gran medida a través de la confianza. La mujer necesita creer en lo que tú dices y sentirte confiable, verdadera, cálida, así su corazón se abrirá progresivamente y podrá recibir las sugerencias. Tal vez no lo has pensado pero la mayoría de las veces las **mujeres embarazadas que atraviesan circunstancias adversas se sienten atacadas y prejugadas**, esto las cierra a recibir la ayuda alejándolas de quienes desean ayudar.

Cuando una mujer embarazada está pensando hacerse un aborto y acude a ti, aunque no sea evidente, ella esta contándote porque desea abrir su corazón y lanzar un grito de auxilio. La decisión sobre seguir con un embarazo o interrumpirlo es difícil, principalmente porque los motivos que hacen presión para abortar son variados y la mujer no tiene al alcance de su mano la manera de solucionarlos. Cuando una mujer te cuenta que está pensando abortar es porque desea que “otra persona” pueda mostrarle esperanza, porque desea encontrar un camino más claro a este confuso que ella ve. Ella realmente anhela que alguien le muestre una opción diferente a la del aborto que es la única opción que puede ver hoy.

Si tú deseas defender la vida y piensas realmente que puedes responder a este llamado de auxilio, estas sugerencias podrán ayudarte a construir la confianza necesaria para que esta mujer embarazada reciba tu ayuda y pueda cambiar de perspectiva, desde la muerte hacia la vida.

A priori debo decirte que la construcción de confianza en esta relación entre tú y la embarazada demandará tu tiempo, dedicación y oraciones.

Los lineamientos que a continuación compartiré contigo te ayudarán a conectarte de manera significativa con ella y a mantenerte cerca mientras ella toma una de las decisiones más importantes de su vida.

Para responder de mejor manera y defender la vida ten en cuenta los siguientes 8 puntos:

1. Responde Positivamente

Tal vez has escuchado el refrán que dice: “Si no tienes nada amable que decir, no digas nada”. Será muy útil que tengas esto en mente cuando alguna mujer de tu familia o alguna amiga te diga: “Estoy embarazada y estoy pensando en un aborto”.

Oír esta frase puede ser chocante para ti e incluso devastador, especialmente si quien lo dice es una persona cercana a ti o alguien que amas. Piensa en ese minuto que tu reacción puede afectarla, si te inundas de emociones negativas respira profundo y no digas nada en ese momento. Un abrazo u otro gesto tuyo le harán saber que la amas incondicionalmente, esto será suficiente en ese momento. Si no tienes palabras alentadoras, no digas nada está bien, sólo permanece abierta y quédate junto a ella. No ignores su grito de auxilio.

Si quieres decirle algo positivo y alentador podrías comunicarle que:

- 1.- Estás contenta(o) de que haya decidido contártelo.
- 2.-No está sola, tú estás aquí para ella.
- 3.-Tú caminarás a través de esta situación con ella.

Teodoro Roosevelt dijo: “A la gente no le importa cuánto sabes hasta que ellos saben que te importa”. Cuando ella se dé cuenta que es importante para ti, escuchará lo que sabes y recibirá tu ayuda. Pero si ella no ve que a ti te importa, no pensará que sabes cómo ayudarla.

Si eres una persona espiritual, ten presente lo que se escribió en Gálatas 6:2 “Ayúdense unos a otros a llevar sus cargas, y así cumplirán la Ley de Cristo”.

2. Habla Suavemente

Pon atención al volumen y el tono de tu voz, manejar la voz para que transmita paz y tranquilidad será de mucha ayuda.

Evita levantar la voz, especialmente hablar como dando órdenes. Si eres el padre o la madre de la embarazada, este primer momento en que tu hija te comunica las noticias no es para regaños, menos denigraciones, con esto sólo lograrás que se aleje y no estarás respondiendo a su grito de auxilio. Posteriormente tendrás oportunidad de conversar en una actitud amorosa sobre cómo sucedieron las cosas, sobre las motivaciones que la están haciendo pensar en el aborto como alternativa y sobre las discrepancias que tú y ella tienen frente a este embarazo. Busca la sabiduría y utilízala en un espíritu de paz, no de guerra.

Sé cuidadoso(a) con la mujer cuando ella está hablando, maneja tu ansiedad para no interrumpirla mientras ella abre espontáneamente algunos detalles de su situación. Haz silencio mientras mantienes el contacto visual con una postura corporal blanda que demuestre calidez hacia ella. Evita hablar rápido o sobre ella, espera, en esta etapa es mejor escuchar que hablar. Piensa en un punto de contacto con ella, para poder conectarse emocionalmente es útil pensar que esto se trata de ELLA no de nosotros, que es Ella la que se encuentra a punto de tomar una importante decisión, no pienses que dejarle caer toda la agenda pro-vida encima va a cambiarla. Ámala con la misma intensidad a ella y a su hijo en gestación, hazla sentir aceptada antes de que compartas tus ideas con ella. A veces las personas se enfocan sólo en el niño en gestación y defienden esa vida con dientes y uñas pasando por encima de la mujer, esta no es una buena manera porque cuando se trata del aborto hay 2 vidas en juego: la del bebé y la de la mujer embarazada. Ambos seres humanos son dignos de preocupación, amor y cuidado.

Un aspecto muy importante es que tengas en cuenta que **tu rol es el de acoger a la mujer**, escucharla y acompañarla en esta decisión, deseas que ella confíe en ti para que puedas moverla desde su perspectiva negativa sobre su actual embarazo, hacia la perspectiva de esperanza con la que tú ves. Tu rol bajo ninguna circunstancia es culparla, avergonzarla o condenarla, esto no construye confianza, muy por el contrario, repele. Quien tiene el rol de “traer convicción de pecado y de redargüir” es el Espíritu Santo, por lo tanto

nosotros debemos mostrar compasión mientras hablamos la verdad, recordándole a ella que existe un lugar de ayuda y esperanza para su situación.

3. Maneja adecuadamente el contacto visual

Cuando ella te cuente sobre su situación, suaviza tu rostro y voz, sé consciente de tus expresiones faciales. El lenguaje corporal como la postura y la mirada, representan el mayor componente de nuestra comunicación con los demás.

Pon especial atención al patrón de su mirada e intenta reflejarlo. Por ejemplo, si ella te mira encuentra sus ojos con tu mirada, si ella está mirando lejos mientras habla podrías acomodarte en tu silla, así cuando te toque responder no la vayas a mirar directamente a la cara (podrías intimidarla). Algunas personas cuando se sienten avergonzadas hablan evitando el contacto con los ojos, asimismo pueden requerir cierto espacio físico para ir procesando las emociones y no sentirse invadidas por nosotros. Mantente atento a todas las señales que te envía durante la conversación y haz una buena interpretación de ellas.

4. Comunica efectivamente sin manipular

Deberás darte cuenta que la mujer que acude a ti se encuentra atravesando un embarazo vulnerable, por lo tanto **su esfera emocional está comprometida** y eso la deja en estado de propensión a ser manipulada.

Tienes que distinguir claramente 2 acciones: manipular y persuadir. Manipular es sacar provecho del estado vulnerable de la mujer e inducirla a través de un chantaje inteligente, a que haga lo que nosotros queremos que haga, esto incluye ejercer control y presión sobre ella. Por el contrario, persuadir es movilizar la atención de la mujer desde el punto en el que ella se encuentra mirando al “aborto” como la única solución, hacia otro punto donde hay una variedad mayor de alternativas. Nosotros no debemos manipular.

Con una actitud de respeto debes presentar a la mujer paulatinamente las otras alternativas, manteniendo la idea de que **será “ELLA” quien tomará la decisión final**. La persuasión utiliza como principal herramienta la comunicación efectiva de los aspectos involucrados y se desarrolla como una cadena donde vas progresivamente avanzando al siguiente peldaño. **Se trata de ir despejando el camino de mitos y de falsas creencias para que se pueda ver la verdad**. Por ejemplo algunas falsas ideas son: el desprestigio social de ser madre soltera, “sin padre no se puede criar a un hijo”, “no podrás alcanzar tus sueños solo por el hecho de estar embarazada”.

Encuentro tras encuentro amorosamente podrás ir informando a la embarazada los aspectos que involucra la decisión de abortar. Este es un punto importante, algunas mujeres se sienten acorraladas por las dificultades que enfrentan con este embarazo no planificado, no se han informado a cabalidad sobre los detalles del aborto, en qué consiste el procedimiento que se realizará, ni sus consecuencias. Tampoco han pensado en el largo plazo, están muy asustadas porque el embarazo no planificado representa una crisis, un cambio de escenario que no saben cómo enfrentar, este miedo las hace anclarse al presente y la solución es terminar con el embarazo porque esto cambiará el ahora. Pero qué pasara en el futuro es algo en lo que no han pensado.

Tristemente he podido conversar con mujeres que pasaron por un aborto provocado y entre lágrimas reprochan frases como: **“nadie me dijo que después sentiría tanta pena”**, **“no sabía que realmente tenía un bebé con un corazón que ya latía”**. Ellas se sienten engañadas por no haber recibido toda la información, sienten rabia por haber tomado una decisión apresurada o sienten que fueron empujadas a hacer algo que ellas no sabían realmente en qué consistía.

La desinformación es una buena herramienta para vender un aborto. Una decisión debe ser tomada con información y autonomía, así que con respeto y asertividad puedes compartir información científica sobre el desarrollo de la vida de un ser humano en el útero, los procedimientos actuales para realizar un aborto y los efectos de éste. En www.sabiasque.cl puedes encontrar más información con bases científicas confiables y gráficas con desarrollo embrionario de acuerdo a las diferentes semanas de gestación.

Desde el punto de vista médico **no existe el aborto seguro** (esta es una falsa creencia, **un aborto legal no lo convierte en uno libre de riesgos para la salud**) por lo tanto, es importante conocer los riesgos derivados del aborto tanto en la esfera física como en la salud mental de la mujer.

Para comunicar convincentemente sin manipular, tendrás que compartir información basada en evidencias y no en creencias personales. No se recomienda hacer un sobre énfasis en el lenguaje brutal o crudo de las técnicas abortivas ni utilizar reiterativamente palabras como asesinato u homicida, mantén en mente que esto se trata de construir un ambiente de confianza y seguridad para hablar con honestidad en un ambiente cálido alejado de acusaciones o juicios. En el trabajo de defender la vida uno a uno no se está haciendo una guerra de bandos, es la persona y su real bienestar lo que importa.

Recuerdo muy bien el caso de una mujer que quería realizarse un aborto porque había tenido una cesárea hace unos 10 meses atrás, se sentía muy abrumada porque tenía un niño pequeño aún muy dependiente de ella y el proceso de recuperación después de la cesárea fue especialmente doloroso y difícil. Ella me dijo: “No quiero tener este niño, pensar en una cesárea simplemente me hace temblar, no puedo pasar otra vez por lo mismo”. Durante su visita al centro de embarazo pudimos realizarle una ecografía y ella vio a su bebé y escuchó los latidos de su corazón. Luego conversamos

sobre los tipos de abortos que se practican para las semanas que ella tenía, se trataba de medicamentos porque ella tenía menos de 10 semanas de embarazo. Tuvimos el tiempo suficiente para analizar las posibilidades transparentemente y sin ocultarle nada de información, ella hacía muchas preguntas sobre cómo respondería su cuerpo al aborto. Recuerdo que cuando llegamos al punto de la hemorragia y la pérdida sanguínea que sale por los genitales luego de que el Misoprostol hace efecto, ella dio un salto en la silla, me miró y me dijo muy convencida: “Pero yo quiero un aborto porque soy cobarde para enfrentarme nuevamente a una cesárea y hasta ahora no sabía que un aborto me haría sangrar bastante, sentir contracciones dolorosas y ver a mi hijo salir de mí” Luego ella exclamó: “¡No tendré una enfermera conmigo en casa en ese momento! El bebé es pequeño pero ya está formado completamente, yo lo vi recién en la ecografía”. En ese minuto yo quedé muy sorprendida porque no fue necesario que yo la persuadiera de nada, **la información por sí sola la hizo entender realmente la situación**, fue la propia mujer quien reflexionó y al meditar conociendo la información completa **pudo ver la realidad del aborto, la verdad.**

Muchas veces mujeres que vienen al centro de embarazo me dicen que **cuando han ido a hacer una cita para realizarse un aborto**, ellos no le entregan toda la información, **les hablan de tejidos y células no de un niño en gestación**, no les muestran la ecografía de rutina que realizan antes de practicar el aborto. De esta manera ocultan información valiosa como el estado de desarrollo del bebé según la edad gestacional de la mujer al momento del aborto.

Es claro que quienes están en el negocio del aborto engañan a sus clientes a través de la omisión de información, el problema es que tarde o temprano la mujer descubre la verdad sobre el aborto.

He visto mujeres entender qué fue lo que hicieron tardíamente y han tenido que enfrentar un síndrome post aborto. La impotencia de haber tomado una decisión sin saber lo suficiente a tiempo es devastadora.

5. Confronta de manera positiva

La confrontación estará presente en las conversaciones entre tú y ella porque es necesaria. El significado de confrontación es poner una persona en frente de la otra para distinguir la verdad de la falsedad. Para poder mostrar la verdad, derrumbar falsas creencias y combatir la desinformación. Por lo tanto como defensor(a) de la vida deberás ponerte frente a ella (en sentido metafórico) y comunicar verdad. La confrontación que harás será positiva; en un ambiente de tranquilidad que provee una relación de confianza, utilizando un tono de voz cálido debes hablar directamente pero sin intimidar, hablarás con claridad pero sin rudeza. Guardarás silencio para escuchar con sabiduría lo que la mujer te dice y escogerás los momentos adecuados para darle a conocer la información. Con antelación debes pensar que entre tú y ella surgirán momentos de discrepancia pero que podrás resolver a través de amor. Si por el otro lado realizas una confrontación negativa vas a mostrarte inflexible, agresivo(a) y parecerá más bien que quieres ganar una discusión y no que deseas el bienestar de alguien valioso para ti. Por lo tanto cuidado con las confrontaciones negativas, recuerda el punto número 1 de este documento.

Otro escenario aparece cuando evitas la confrontación, no quieres contradecir a la mujer en nada y lo que haces es acompañarla pero sin mostrarle la verdad. A veces uno puede escoger hacer esto porque es más fácil y es simple. No requiere gran esfuerzo porque no tendrás que dominar tus propias emociones ni preocuparte de cómo conducirte, pero esta elección no demuestra amor, sólo la acompañas, no estás contribuyendo a que tome una decisión informada y considerando todas las aristas implicadas en un aborto. Tal vez estás pensando que no es tu problema o que tú no puedes hacer nada por ella y su bebé, en este caso tu podrás decir: “Ella puede tomar la decisión que desee”. Yo personalmente no veo esta opción como algo válido para quienes buscan defender la vida, debemos involucrarnos y ser activos con lo que otras personas están experimentando. Debe haber confrontación positiva cuando es necesario.

6. Valida sus sentimientos

Mantén en mente que ella está cursando un embarazo vulnerable, esto incluye la labilidad emocional natural que provocan las hormonas del embarazo sobre la mujer, más los sentimientos de angustia, inquietud y tristeza que acompañan un embarazo vulnerable.

El primer paso es que estés consciente de que la mujer está embargada de sentimientos y emociones, que estos son reales y que en ocasiones son difíciles de controlar. Validar los sentimientos significa reconocer que existen, esta identificación de los sentimientos y emociones nos permiten la reflexión y discusión de ellos mismos. Por ejemplo, la mujer nos podría decir que se siente desesperada, que una ola de sentimientos negativos y de odio hacia este embarazo la envuelven sin control. Frente a esta revelación, aun cuando nos parezca alarmante, evitaremos apresurarnos para hacer un comentario. Debemos tener una actitud tranquila escuchando con atención para reconocer que este sentimiento es real en ella y que es necesario reflexionarlo. Mientras ella habla expresando sus emociones, nosotros estaremos en silencio haciéndonos ciertas preguntas para descubrir y reflexionar con ella sobre estas emociones: ¿Qué le hace sentir este odio? ¿Se trata realmente del embarazo o de quién la embarazó? ¿Hace cuánto tiempo se siente así?

Cuando sea nuestro turno de hablar con tranquilidad, conversaremos con ella sobre lo que siente y es posible que incluso asintamos especialmente cuando ella nos haga revelaciones sobre las situaciones más complejas que la motivan en sus sentimientos negativos y la mueven a la decisión de abortar. Puedes decirle que otras mujeres en su situación también habrían pensado en un aborto.

Por el contrario, si tu primer comentario es que ella no debería sentirse así o que eso no puede ser, la mujer reacciona aislándose al sentirse incomprendida y rechazada. Recuerda siempre que detrás de un fuerte sentimiento negativo existe una fuerte motivación, el desafío es acoger para descubrir qué hay detrás de este sentimiento. Para ayudarte a comprender lo que ella siente puedes acudir a un recuerdo de tus propias experiencias: aquella vez que experimentaste tanta angustia, recordarte cuán asustado te sentías, así se siente ahora ella.

Si descubren juntos que efectivamente estos sentimientos están fuera de control o te das cuenta que necesitas apoyo en este proceso, no dudes en buscarlo. Haz una oración rápida en tu mente cada vez que te sientas abrumado o sin respuestas, pide a Dios sabiduría. Pide ayuda a un consejero, al pastor o sacerdote de tu iglesia, o acércate a un centro de atención especializado en embarazos vulnerables. Será significativo que tú la acompañes a las primeras citas en un Centro de embarazo porque ella confía en ti y existe un lazo entre ambos, tu participación en este proceso sigue siendo importante.

7. Lo que debes evitar

En este punto enumeraré algunas cosas que pueden estorbar tu trabajo como defensor de la vida:

- Jugar al juego de la culpa. Si se trata de tu hija ella podría reprocharte que es tu culpa que resultara embarazada (excluyendo por supuesto el incesto) o podrías estar preguntándote ¿Quién falló, yo como madre/padre o ella como hija? Déjalo pasar no es el momento, ahora preocúpate de resolver la crisis actual.
- Ignorar sus sentimientos. No anules lo que ella está sintiendo. Recuerda validar sus sentimientos y emociones para reflexionarlos y avanzar.
- Juzgarla y condenarla. Esto sólo la alejará de ti.
- Compararla con otras mujeres que no están embarazadas. Cada uno es un ser individual y diferente a otro.
- Decirle: “Yo te lo dije”. Eso suena a reproche y recriminación. Por el contrario, acéptala y ámala, ella vive su propio proceso de duelo y dolor.

8. Conceptos Claves

Gracia: Enfoca la atención en ella. Esto no se trata de ti ni de tus valores, se trata de ella y el difícil momento que vive. Acéptala y valida sus sentimientos, mantente cálido. Si sientes que lo que te está contando puede sobrepasarte, pregúntale si puedes orar con ella, realiza una oración corta y simple pidiendo a Dios sabiduría, dándole gracias por haber puesto valentía en ella para contarte sobre lo que está sucediendo.

Escuchar: Enfócate en lo que ella te dice. Aléjate de cualquier distracción en ese momento. Realiza un resumen mental de todo lo que ella te está contando de manera de ir ordenando la información para entender realmente lo que ella está diciendo.

Preguntar: Con sabiduría y asertividad puedes dirigir la conversación a través de realizar algunas preguntas abiertas y cerradas dando una palabra de aprobación, por ejemplo: “Gracias por confiar en mí, ¿Quieres compartir un poco más sobre lo que te está pasando? ¿Cuáles son las opciones que conoces para enfrentar este embarazo?”

Informar: Anima a tu amiga a buscar la mayor cantidad de información posible. Dale la posibilidad de explorar las opciones que le propones con libertad, sin presionarla ni hacerla sentir obligada, ofrece acompañarla a la consejería en alguna organización que entregue apoyo a embarazos vulnerables para que sienta animada y persuádela a asistir. (Visita www.sabiasque.cl para obtener información sobre más organizaciones).

Procesar: Aparta tiempo para estar con la embarazada, ayúdala a entender la información que ha recolectado, ayúdala a pensar positivo y a mirar las opciones que se le han ofrecido.

Empoderar: Anímalas a que reflexione sobre la información y piense en el futuro, ella está paralizada en el hoy, anímalas a tomar sus propias decisiones y que ella crea que tiene la fortaleza para tomar las decisiones que determinarán su bienestar en el futuro. Invítalas a pensar en el futuro, ellas temen a su futuro y evaden pensar en su vida de una manera diferente a como la conoce hasta ahora.

9. Conclusión

Considera esta información como una guía para iniciar una conversación y construir una relación recíproca de confianza antes de ofrecer una discusión y soluciones.

Permite que ella se meta profundamente en la información y la procese. Dispón de tiempo para estar con la embarazada y permítele que se involucre e indague en la información sobre las opciones entregadas en el centro de embarazo. Ayúdala a entender y a pensar en lo positivo y lo negativo que implica cada una de las opciones que tiene en frente. Anímalala a que tome tiempo para pensar y procesar la información, ora con ella (siempre que ella te lo permita) mientras atraviesa por este proceso. Si ella es una persona espiritual, anímalala a leer las escrituras y orar por su embarazo. Amablemente desafíala a pensar en los aspectos de largo plazo, ella está detenida pensando sólo en el presente y esta carga la tiene congelada en “la tragedia de un embarazo no planificado ni deseado”. Guíala a pensar en su bienestar posterior en su esfera emocional, física y espiritual.

Ayúdala a ver y entender que ella tiene opciones. Anímalala diciendo que estás aquí para sostenerla en el proceso de su decisión sobre el embarazo, ayúdala a realizar un plan de acción sobre lo que debe hacer, el próximo paso a dar.

Una cosa muy importante sobre el proceso de acompañamiento a una mujer con un embarazo no planificado, es que requiere de tu tiempo. Lo primero que construyes es la confianza, luego estarás teniendo importantes conversaciones con ella sobre el presente y el futuro de ella. Serás utilizada como un instrumento de Dios, un instrumento de amor. No pienses que esto consiste sólo en que la mujer desista de realizarse el aborto y habrá terminado tu intervención. El acompañamiento no consiste en eso, es mucho más. Amar a esta mujer y a su hijo implica más: implica dedicar tiempo a llamarla y asegurarse que ella está bien, orar/rezar por ella y sus necesidades.

La mayoría de las veces las mujeres piensan tener un aborto porque están solas, otras veces tienen personas alrededor pero por diversas razones no pueden acudir a ellas. En esos casos tú te transformas en su red de apoyo, eso implica que necesitarás acompañarla a algún control médico o a realizarse la

ecografía, otras veces puedes visitarla en su casa o almorzar con ella en su trabajo y cuando se acerque la fecha del parto prográmate para poder ir a visitarla a la maternidad del hospital. Esto es un detalle muy especial. Como matrona he visto muchas mujeres solas en el hospital. No reciben visitas porque no tienen a nadie que las apoye, mientras algunas de las salas de la maternidad están llenas de familiares y esposos o novios, ellas están solas. Pienso que este es una hermosa y potente oportunidad para demostrar con una acción concreta el amor hacia esta mujer y su hijo recién nacido, no la desperdicies.

Lo más importante: toma tiempo para orar/rezar por esta mujer y su hijo, toma tiempo para orar por su salvación, por su vida espiritual y la vida física de su hijo en gestación. Pídele al Señor su sabiduría para hablarle y sus ojos para mirarla con amor y misericordia. Realmente un corazón misericordioso estará proveyendo las necesidades del prójimo.

Sobre el autor

Eva Alejandra Pérez Barrios.

Matrona titulada de la Universidad de Santiago de Chile.

Licenciada en Obstetricia y Puericultura.

Diplomada en Gestión de Cuidados Climaterio y Calidad de Vida.

Diplomada en Afectividad y Sexualidad Humana.

Consejera certificada en VIH/SIDA.

Magister en Salud Pública Mención Epidemiología.

Postitulada en Tecnología Anticonceptiva.

Postitulada como Sexóloga Médica.

Más de años de experiencia como profesora universitaria en distintas instituciones.

Consejera Pregnancy Resource Centers en USA.

Directora de contenidos en **SabiasQue.cl**

© 2017 **SabiasQué?** Derechos Reservados. Se autorizada la reproducción de esta obra por cualquier medio con fines educativos mientras sea citada la fuente y nombre al autor original de la misma. Producto GRATUITO, prohibida su venta. www.sabiasque.cl

CON LA VIDA NO SE JUEGA. Una guía práctica para defender la vida de la madre y el niño(a) en gestación. © 2017 **SabiasQué?** <http://www.sabiasque.cl>