



estoy
embarazada,
¿y ahora qué?

por Holly M. Duncan, M.Ed., CPL

5088518

Estoy embarazada—¿qué hago ahora?

Tómate tu tiempo. Si estás embarazada y no fue precisamente planeado, respira hondo y trata de calmarte. Aunque no eres la primera joven a la que le ha pasado esto (y no serás la última), el hecho de que se trata de tu vida, hace que este asunto sea muy importante ¿verdad? pero no te precipites a tomar una decisión.

No puedes cambiar lo que ha pasado, pero *puedes* considerar con cuidado qué harás ahora. Tal vez sentirás la presión para tomar una decisión rápida. En vez de eso, tómate algún tiempo. Lo que decidas hacer, tendrá un impacto significativo en tu vida. Tienes opciones, toma una decisión *informada*.

- **Comparte la noticia.**

Revelarles tu embarazo no planeado a aquellos más cercanos a ti puede ser difícil. Pero es importante hacérselo saber, así no tendrás que enfrentarlo todo tú sola. Los miembros de tu familia y los amigos pueden reaccionar de modos diferentes; la comunicación abierta y sincera es esencial. Quienes han pasado por una situación similar, a menudo pueden proporcionar un apoyo valioso. Haz una lista de personas a las que necesitas decirles que estás embarazada.

- **El momento oportuno es importante.**

¿Cuándo es el mejor momento para comunicarles la noticia? ¿Cómo se lo dirás? ¿En persona? ¿En una nota escrita a mano? ¿Irás sola, o llevarás a alguien contigo? ¿Dónde se lo dirás? ¿En la cocina? ¿En la sala de tu casa?



¿En la casa de alguien? Considera detenidamente los detalles de antemano. Planea decírselo a los miembros de tu familia cuando todos tengan tiempo para sentarse y hablar sin interrupciones. De ser posible, evita comenzar la conversación tarde en la noche o temprano en la mañana, cuando cada quien tiene que irse al trabajo o a la escuela. A tu familia puede tomarle algún tiempo para procesar esta noticia.

• Prepárate para sus reacciones.

Tal vez piensas que sabes cómo responderá tu familia, pero también podrías sorprenderte. Es probable que a ti te haya tomado algún tiempo para aceptar la realidad; así que dales tiempo también a ellos. Si reaccionan con palabras de crítica o condena, recuérdales que éste es un momento difícil para ti y necesitas de su apoyo. Si tratan de presionarte para que tomes una decisión rápida sobre la crianza de tu hijo, adopción o aborto, pídeles que te den tiempo para considerar detenidamente todas tus opciones.

Mantente firme si otros te presionan. Ésta es tu decisión, una decisión con la que vivirás por el resto de tu vida. Tienes el deber contigo misma de obtener los hechos. Nadie puede forzarte a tomar una decisión; así que considera cuidadosamente todas tus opciones. Pídele a Dios que te dé fuerza y sabiduría durante este momento difícil. Busca Su ayuda. Él se preocupa por ti y por tu futuro.

Hazte las siguientes preguntas:

- “¿Quiénes en mi vida realmente se preocupan por mí?”
- “¿Cómo me siento realmente acerca de cada una de mis opciones: aborto, adopción, crianza de mi hijo?”
- “¿Cómo me sentía acerca de cada opción antes de enterarme de que estaba embarazada?”
- “¿Cómo mi opción afectará a mi salud? ¿A mi cuerpo? ¿A mi futuro?”
- “¿Cómo me sentiré acerca de mi decisión dentro de un año? ¿Dentro de diez años?”

Es normal que tengas miedo de cómo tu familia podría reaccionar a la noticia de tu embarazo no planeado. Si estás preocupada por tu seguridad o piensas que alguien podría tratar de hacerte daño, debes buscar un ambiente seguro. Rodéate de personas en las que confías, quienes te aman y se preocupan por tu bienestar.

Lo que hagas ahora es importante.

Puedes salir de esto como una mujer más fuerte. Tienes el deber contigo misma de tomar tiempo y obtener los hechos. Se trata de tu vida, tu embarazo y tu futuro.

Tú puedes hacerlo.

Enfréntenlo juntos.

Muchas personas ofrecerán consejos, pero es importante buscar la sabiduría y el consejo de aquellos que entienden la extraordinaria dinámica de un embarazo no planeado. Comuníquense con su clínica médica de embarazos o centros locales de recursos para embarazos, para obtener atención confidencial y compasiva.

Esto que ustedes están pasando no es fácil. No hay respuestas simples. Enfrenten esta situación juntos. Conversen unos con otros abiertamente y con sinceridad, pero también respeten la necesidad que cada uno tiene de tiempo y espacio. Una crisis familiar tiene la capacidad de separar a los miembros de una familia o unirlos.

No es fácil, pero es posible.

Si necesitan más dirección y aliento, Enfoque a la Familia tiene un equipo de consejeros profesionales cristianos disponibles para hablar con ustedes sin costo alguno.

Solo llamen al **800-A-FAMILY (232-6459)**, dentro de Estados Unidos, para obtener más información en inglés o al **800-434-2345** para obtener la información en español.

ENFOQUE A LA FAMILIA®

© 2011 Enfoque a la Familia. Todas las modelos sólo se utilizaron con fines ilustrativos.

