

EMBARAZO INESPERADO EN ADOLESCENTES

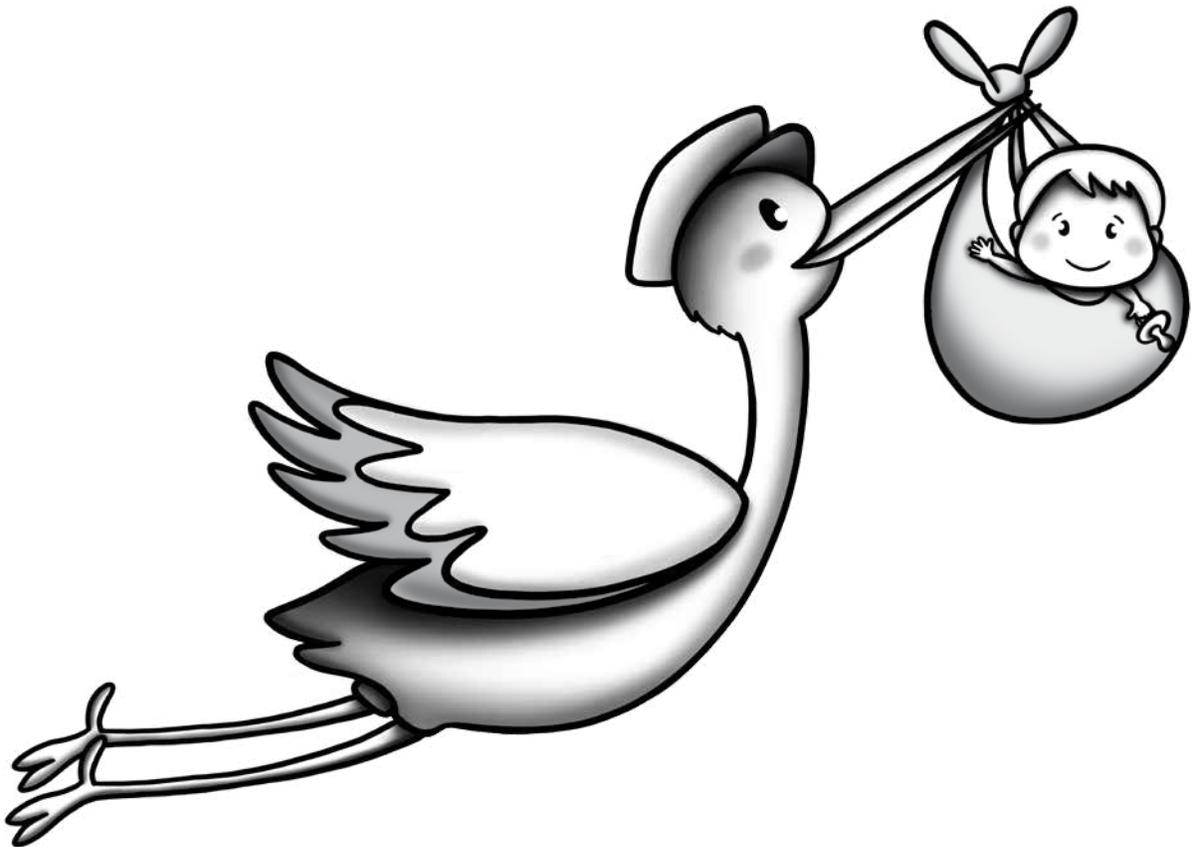


De la serie
*"La verdadera alegría
es la tristeza superada".*

ÍNDICE:

1. Introducción.....	3
2. La Vivencia Personal.....	9
Señales de embarazo.....	9
¿Por qué a mí?.....	10
¡Estoy embarazada!.....	13
¿Qué está pasando dentro de mí?.....	14
¿Cómo reaccionaron nuestros padres?.....	16
¿Y nuestra pareja?.....	21
¿Qué pensamos y qué hicimos cuando nos dimos cuenta del embarazo?.....	23
¿Qué debemos tener en cuenta para tomar una decisión?.....	28
3. La Vivencia de los Padres.....	30
Los sentimientos y actitud de los padres con la noticia de embarazo.....	30
¿Qué piensan los padres de la decisión que tomaron sus hijos?.....	31
Consejos de los padres a los jóvenes.....	31
Hablando de padres a padres.....	32
4. Ejercicios de Apoyo.....	33
5. Reflexiones.....	35
6. Descripción del Programa.....	38

1.-INTRODUCCIÓN



1.-INTRODUCCIÓN

Me imagino que acabas de enterarte que estás EMBARAZADA. Tal vez la situación te asuste y te sientas perdida en un terreno que desconoces por completo.

Pero no te preocupes, el conocimiento de todos los aspectos y detalles de otras mujeres como nosotras que ya hemos pasado por esta experiencia, te pueden ayudar a ver otro panorama que al principio te puede parecer difícil.

Toma un respiro, detente un momento para leer este manual, estamos convencidas de que te ayudará a ver con más claridad la situación que estás viviendo y te permitirá hacerte cargo de esta vivencia que te ha tomado por sorpresa.

Cuando un embarazo no está planeado, no forma parte de nuestro proyecto de vida y por eso resulta muy difícil y angustiante aceptarlo.

Lo primero que se nos viene a la cabeza es:

- ¡No puede ser!
- ¡Esto no me puede estar pasando a mí!
- ¿Por qué? ¿Qué hice mal?

Y sin embargo, estás embarazada, por lo que no puedes fingir que no pasa nada porque ignorarlo no basta y no hay magia que haga desaparecer esta situación.



Recuerda que todo lo que nos sucede en la vida, sobre todo en las crisis, tiene dos caras: una de oportunidad y otra de peligro. ¿Cuál quieres tomar tú?

Estamos seguras de que quieres una oportunidad, con esta elección lo que obtendrás será enriquecimiento de tu vida, la experiencia que se reflejará en tus acciones y sobre todo, el aprendizaje de que depende de la actitud que tengas en cada momento de tu vida, es el resultado que tendrás.

Así que déjanos acompañarte en este momento, no estás sola. Tú decidirás lo que será mejor para ti. Recuerda que nuestra felicidad depende, no de lo que nos sucede, sino de nuestra actitud frente a ello.

Por eso vemos gente que, teniendo todo

para ser feliz, está amargada; y personas con muchos problemas, son verdaderamente propagadores de alegría.

Napoleón, teniendo poder, dinero, salud, reconocimiento, escribió que en toda su vida no había tenido 6 días seguidos de felicidad.

Marilyn Monroe, con belleza, éxito y el mundo a sus pies, optó por el suicidio.

Mientras que Hellen Keller, ciega, sorda y muda, expresó: "Qué bella es la vida".

Lo que sucede es que todas las crisis nos llevan a hundirnos o a crecer y salir enriquecidos interiormente; pero el resultado depende sólo de nosotras.

Si lees un poco de historia te darás cuenta de





que los grandes hombres se hicieron a través de superar los obstáculos que en el camino se les presentaban. Pocos han sido los grandes aportadores en bien de la humanidad que hayan tenido una vida cómoda sin problemas.

En este momento de crisis que estás pasando hay cinco puntos clave como condición para alcanzar este enriquecimiento interior, los cuales son:

- **CONOCIMIENTO DE LA SITUACIÓN.**

- **ACEPTACIÓN.**

- **PARTICIPACIÓN ACTIVA.**

- **ACTITUD POSITIVA.**

- **PROYECCIÓN DE ESA NUEVA RIQUEZA INTERIOR HACIA LOS QUE NOS RODEAN.**

- **CONOCIMIENTO DE LA SITUACIÓN:**

Mientras más conozcas sobre lo que te está sucediendo, lo que quieres hacer y el por qué, tu actitud será más segura, tranquila y responsable, es decir, efectiva.

- **ACEPTACIÓN**

Cuando uno ha aceptado una situación, por difícil que sea, ha dejado atrás la nulificante sensación de rebeldía para empezar a construir algo con los pocos o muchos elementos que se tienen para ello.

- **PARTICIPACIÓN ACTIVA**

Quien mejor conoce tu cuerpo, tus emociones, tus experiencias y lo que quieres, eres tú misma. Los demás pueden ayudarte, pero lo decisivo es lo que tú misma hagas. Pregúntate, piensa,

escribe: ¿qué me pasa? ¿de qué tengo miedo? ¿qué me preocupa? ¿qué me molesta? ¿qué es lo que quiero? ¿estoy segura de lo que quiero?

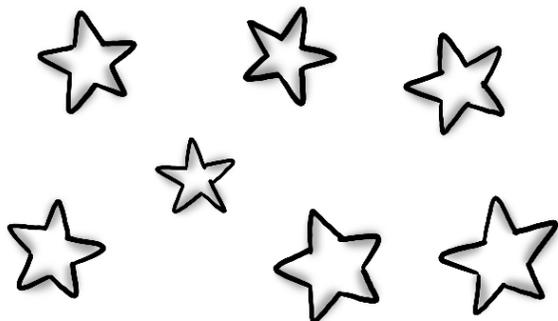
Cuando nos damos el tiempo para reflexionar sobre nuestra situación y lo escribimos, vemos de una manera directa lo que nos está pasando, podemos comprender más, clarificar nuestros deseos, encontrar soluciones más adecuadas y reducir la angustia.

Si puedes compartir esto con alguien, además ampliarás la posibilidad de que realmente te escuches y encuentres tus soluciones.

• ACTITUD POSITIVA

Si tuviéramos que resumirla, tal vez con este ejemplo podemos hacerlo: "Eran dos presos que veían por la misma ventana. Uno de ellos se asomaba y a través de ella, sólo miraba el lodo que se encontraba a sus pies, mientras que el otro, cuando por las rejas sacaba la cabeza, procuraba sólo mirar las estrellas."

Haz tú lo mismo. Pon siempre atención a las



estrellas de tu vida, no te concentres en el lodo que en ella pueda haber.

• PROYECCIÓN DE ESTA NUEVA RIQUEZA INTERIOR HACIA LOS QUE NOS RODEAN

Todo lo que nos guardamos egoístamente sólo para nosotras, sin compartirlo con los demás, a la larga se vuelve infecundo, y nos deja una sensación de insatisfacción personal.

Esto, que sucede con los bienes materiales, con los conocimientos, etc., pasa en mayor proporción en el terreno de los bienes espirituales, de la riqueza interior que todos llevamos dentro y que podemos dar a los demás.

Entre más partícipes hagas a los que pasan por tu diario vivir, de toda esa experiencia y crecimiento interno que te aportará el haber pasado por lo que ahora atraviesas, más feliz serás. Y de este desarrollo humano es precisamente de lo que el mundo se siente ávido. No te guardes esa riqueza para ti sola, proyéctala hacia los demás.

Tus cualidades y defectos te hacen reflejar tu experiencia como ninguna otra persona en el mundo podría hacerlo, pues gracias a Dios, todos somos diferentes y en ello estriba la riqueza de la humanidad.

Una vez que hayas conquistado estos cinco puntos, te aseguramos que – porque hemos pasado por esta experiencia – lograrás una



felicidad mucho más real y profunda de lo que has conocido hasta ahora

Te volverás más humana y tu visión de la vida, así como la del valor de las cosas, tomará para ti una dimensión más enriquecedora y realista.

Pero ¡UN MOMENTO!, tengo que decirte algo muy importante:

Todo depende de ti, los demás pueden ser una gran ayuda, pero el resultado final, depende sólo y nada más de ti.

Es un reto, pero te aseguro que vale la pena el esfuerzo.

Y sobre todo, mira sólo este día; no te angusties pensando cómo estarás mañana. Pues lo que temes tal vez nunca vendrá y si viene, Dios te dará fuerzas para hacerle frente, como te ha pasado en otros momentos de tu vida con cosas que creíste imposible poder superar, ¿o no?.

Haz planes, prevé, pero no aceptes la angustia dentro de ti. Claro, tendrás tus malos ratos de rebeldía, de tensión, pero no te quedes anclada en ello, sé constante siempre en tu esfuerzo por combatirlos. Todos tenemos estos momentos. Sé sincera y recuerda: ¿Acaso no los tenías cuando no estabas embarazada? Lo que pasa, y cuidado con ello, es que tendemos a idealizar el pasado al igual que olvidamos los defectos de alguien que se muere.

Imagínate, hasta los bebés pasan por ratos de angustia. Es condición humana. La grandeza está en combatir este sentimiento, no en consentirlo. Construye con pasión estas 24 horas del día y deja el mañana en las manos de Dios. Y nunca, no importa lo que te pase, te permitas sentir lástima por ti misma.

2.-LA VIVENCIA PERSONAL

SEÑALES DE EMBARAZO

Las primeras señales que tenemos de estar embarazadas son:

- Retraso de la menstruación
- Deseos de dormir y cansancio
- Náuseas y vómito
- Cólicos

Claro está que cada cuerpo es diferente y algunas mujeres sólo presentan retraso de la menstruación, pero cualquiera que sean los síntomas, si tuvimos una relación sexual, aunque nos hubiéramos cuidado, empezamos a ponernos nerviosas, angustiadas, con un temor enorme y deseando que se nos haga el milagro de que sólo sea un simple retraso.

Cuando pasan los días y no vemos la aparición de la "manchita" salvadora, la angustia aumenta y entonces pensamos en otra forma de disipar nuestras dudas, compramos una prueba de embarazo en la farmacia porque lo que menos queremos es que otras personas se enteren de lo que nos está pasando.





¿POR QUÉ A MÍ?

Al enterarnos del embarazo empezamos a hacer un recuento de nuestra vida sexual y los errores que pudimos haber cometido con los métodos que usábamos. La pregunta inmediata es: ¡¿Cómo pudo pasar?! Al repasar la historia nos damos cuenta de que en realidad es algo que tenía muchas probabilidades de ocurrir porque:

¿Qué pasa con estas pruebas de embarazo de la farmacia?

- Algunas veces salen positivo pero en nuestra incredulidad y deseo de que no sea cierto, repetimos la prueba y algunas veces puede salir negativo. Esto nos deja sumidas en una mayor angustia ¿Cuál es realmente el resultado, es positivo o es negativo?. Otras veces vuelve a salir positivo, pero ni aún así queremos creerlo.

Las pruebas de embarazo de las farmacias tienen una confiabilidad aceptable. Si la prueba sale positiva entonces estás embarazada. Si sale negativa puedes estar embarazada o no.

Ante esta situación puedes repetirla o si quieres evitar más desgaste del que ya tienes porque han pasado los días, no llega tu menstruación y te has martirizado con miles de fantasías, quizá sea mejor que ante la duda optes por una alternativa que te va quitar la incertidumbre de una sola vez: la prueba de laboratorio.

- Otras veces, vamos directamente al laboratorio y ahí confirman que estamos embarazadas.

- Empezamos nuestra vida sexual de manera imprevista, en una situación sin planear sólo porque se dio la ocasión, como salir de un fiesta y regresar a casa encontrando que nuestros padres habían salido.
- Fuimos a acampar y a la hora de dormir nos quedamos con nuestra pareja.
- Salimos a bailar y con la excitación de la noche fue fácil tener relaciones.
- Sabemos que en la primera relación ni se nos ocurrió pensar en algún método anticonceptivo, cuando más, quizá pensamos en el coito interrumpido como algo suficiente para no correr ningún riesgo.
- Algunas veces lo intentamos con preservativos, con el ritmo o con coito interrumpido y la menstruación de cada mes nos refuerza la idea de que lo estamos haciendo bien y en lugar de buscar opciones seguras, nos confiamos. Cada vez que tenemos relaciones sin métodos anticonceptivos porque las "precauciones" que tomamos nos parecen suficientes, estamos corriendo riesgos innecesarios.

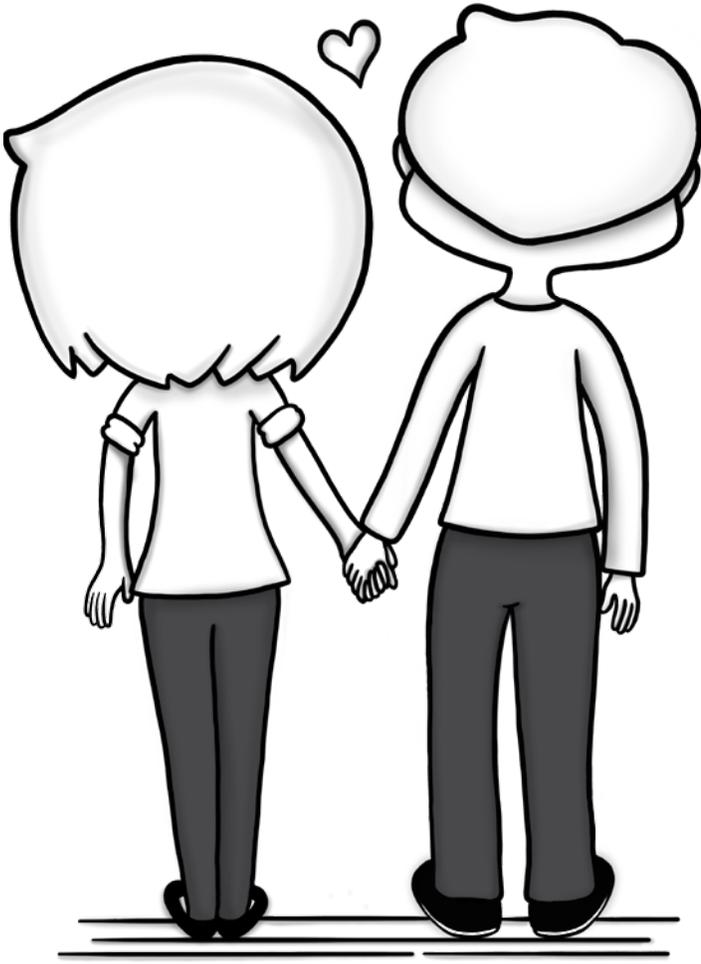
Muchas veces dejamos de usar los métodos a los que recurrimos o los usamos de manera ineficaz por diferentes razones:

- **Preservativo:** como a él no le gustaban los

usamos por un tiempo, y después decidimos dejarlos de usar. Otras veces nos daban ganas y no teníamos uno a la mano o en la calentura del momento ni nos acordábamos del condón.

- **Ritmo:** siempre creímos que estábamos llevando bien la cuenta pero después nos percatamos de que no llevamos la cuenta de nada porque no conocemos lo suficiente nuestro cuerpo, no sabemos bien cómo llevarlas o tenemos muchas dudas sobre este método, pero tampoco nos sentimos con confianza para aclararlas con alguien.
- **Coito interrumpido:** siempre nos quedaba la duda de si él fue cuidadoso. El tiempo que transcurría de una menstruación a otra nos la pasábamos pensando si de verdad él "no eyaculó dentro" y nos asaltaba la confusión y el desconocimiento hasta de nuestro propio





cuerpo, incluso para reconocer si las humedades pertenecían a uno o al otro.

- **Píldoras anticonceptivas:** aunque habíamos optado por un medio que parecía fácil y efectivo, se nos olvidaba tomarla todos los días.

La verdad es que desde que empezamos a tener relaciones sexuales el temor de embarazarnos no se desvanece ni por un momento, pero parece algo lejano, es como si dijéramos “sí, ya sé que eso puede pasar, pero no a mí”, por lo que no hacemos nada en concreto, no tomamos las precauciones que verdaderamente lo eviten.

Tampoco hacemos una petición enérgica a nuestra pareja de usar métodos anticonceptivos de mayor confiabilidad porque:

- **Nos da pena:** “como voy a proponer algo así, puede pensar mal, puede pensar que soy una chica experimentada y la verdad no, él es el primero con quien lo hago”. Creemos que debemos mostrarnos ingenuas o inexpertas para garantizar a nuestra pareja que somos merecedoras de su cariño y respeto.
- Estamos tan enamoradas que lo más importante es lo que él desea en ese momento y no nuestras preocupaciones.
- No sabemos valorarnos ni cuidarnos por lo que acabamos haciendo lo que el otro quiere y no lo que nosotras hemos pensado.

Vale la pena hacer este recorrido para darnos cuenta de que estamos embarazadas no porque a nosotras nos tocó la mala suerte, sino, en la mayoría de los casos, como consecuencia

natural de nuestras acciones. Ver esto con claridad nos dará fuerza para dejar de sentirnos víctimas de la situación y hacer algo para enfrentar lo que nos está pasando.

¡ESTOY EMBARAZADA!

Cuando ya no hay lugar a dudas de que estamos embarazadas, empieza un torbellino de sentimientos y de pensamientos que no para; la cabeza nos da vueltas, ni por un momento dejamos de pensar en ello, y por lo tanto no somos capaces de diferenciar qué es lo que queremos hacer. No podemos clarificar lo que sentimos ni lo que pensamos porque, de lo que estamos invadidas, es de miedo.

Seguro lo primero que pensaste es la manera de deshacerte de él pero esta es una reacción para no enfrentar todo lo que se te viene. Por eso antes de tomar una decisión de este tipo piensa que cualquiera que tomes cambiará tu vida y te hará madurar. Te aseguramos que nuestra imaginación a veces es peor de lo que realmente va pasando. ¿Qué es lo que sentimos al recibir la noticia?

- Miedo y desesperación, no sabemos qué hacer, ni qué decir.
- Angustia, no se asimila la idea, no sabemos qué esta pasando, nos sentimos paralizadas.
- Incredulidad, ¿cómo me va a pasar esto

a mí? es un error, seguro que es un error.

- Un vacío enorme, el mundo se desmorona, perdemos el piso.



- Nos sentimos tan sorprendidas que queremos responsabilizar a alguien más de lo que nos pasa. Lo primero que pensamos es: ¿Qué voy a hacer?! Después un remolino de preguntas y recriminaciones del tipo:
 - ¿Cómo se lo voy a decir a mis papás? ¿Y si mejor no se los digo?
 - Mi mamá ha luchado mucho por sacarme adelante ¿cómo le voy a salir con esto?
 - Mi mamá siempre me estaba dando consejos y yo no le hice caso, va a pensar que soy una cínica.
 - Mis papás me han dado tanto y esperaban mucho de mí.
 - Mi mamá me tuvo confianza y yo le mentí, nunca le dije que tenía relaciones con mi pareja.
 - Si lo saben mis padres los voy a decepcionar.
 - ¿Qué hago? No quiero perder todo lo que tengo ahora, quiero seguir estudiando, salir a fiestas, poder disfrutar lo que tengo.
 - ¿Cómo podría cuidar a un bebé si ni siquiera me puedo cuidar a mí misma? Es mucha responsabilidad.
 - ¿Cómo se lo voy a decir a mi novio? ¿Cómo va a reaccionar? ¿Me va a apoyar, se va a desaparecer, se va a enojar?
 - ¿Qué va a decir la gente?

- Todos los que me conocen van a pensar que soy una loca.
- Van a pensar que fracasé como mujer
- ¿Cómo los voy a poder ver a la cara?

Estas son algunas de las cuestiones que te has planteado y no tienes una solución que te satisfaga, porque cualquiera que intentes en este momento te debe parecer terrible, desde enfrentar a tus padres, a tu pareja o a tus amigos y no saber lo que pasa en tu cuerpo. El temor a perder todo lo que tienes ahora como joven y la enorme responsabilidad que significa tener un hijo, te ha de parecer que estás metida en un hoyo negro donde no hay salida.

¿QUÉ ESTÁ PASANDO DENTRO DE MÍ?

Dentro de tu cuerpo se está formando un bebé. Su vida depende por el momento únicamente de tí. Así es como irá creciendo:



PRIMER MES

.....
¡Comienza su vida!

Desde la unión del óvulo con el espermatozoide comenzó la vida de tu hijo. Su corazón empezó a latir. El color de sus ojos, la forma de su boca, y su sexo están definidos, es único.

SEGUNDO MES

.....
¡Se mueve!

Tu hijo se puede tocar su cara. Se distinguen sus ojos, oídos, nariz y boca, también sus brazos, manos, piernas y pies. Mide 4 mm. vive en la placenta que lo protege. Aunque tú todavía no lo sientes, se ha empezado a mover.

TERCER MES

.....
¡Tu hijo siente cuando tocan tu panza!

Se mueve y bosteza. Puede estirar y encoger sus dedos. Sus uñas se están formando. Escucha los látidos de su corazón y comienza a sentir su estado de ánimo.

CUARTO MES

.....
¡Se chupa su dedo!

Mide 10.5 cm. le están creciendo cabello, cejas y pestañas. Se puede ver en un ultrasonido los gestos que hace... tú puedes empezar a sentir cómo se mueve. Su cerebro está madurando y seguirá haciéndolo hasta que cumpla 14 años.

QUINTO MES

.....
¡Tiene huellas digitales. No existen otras iguales!

Mide 20 cm. cuando se estira puedes ver

cómo se mueve tu panza, sobretodo si estás descansando. Su piel toma el color que tendrá cuando nazca.

SEXTO MES

.....
¡Se siente tranquilo al oír tu corazón!

Casi todos sus dientes se han formado y están ocultos en las encías. Sus pulmones están muy desarrollados.

Si naciera en este mes tiene muchas posibilidades de seguir con vida.

SEPTIMO MES

.....
¡Percibe la luz!

Pesa 700 gr. abre y cierra sus ojos. Tiene mucha fuerza en sus manos. Distingue sabores. Tose y a veces le da hipo. Reconoce algunas voces. Está recibiendo de ti, los anticuerpos que lo protegerán cuando nazca.

OCTAVO MES

.....
¡Le gusta oír tu voz!

Está creciendo mucho y cada vez pesa más. Sus órganos y sistemas están listos... ya podría respirar el aire que respiras tú. Se prepara para el momento de nacer.

NOVENO MES

.....
¡Por fin se ven...!

Hace 9 meses empezó su vida. Mide 40 cm. o más y pesa más de 2 kilos. Ahora está listo para vivir con tu cariño.

Ahora que sabes qué está sucediendo dentro de tu cuerpo, déjanos platicarte cómo, en tu situación, hemos hecho frente a cada una de las preguntas que te has planteado.

Esto puede hacer que tomes contacto contigo misma, con tus sentimientos, con lo que deseas y así podrás tomar la decisión adecuada a lo que tú quieres.

Lo único que no puedes hacer en este momento es quedarte paralizada o sin respuestas. Tendrás que encontrar la tuya.



¿CÓMO REACCIONARON NUESTROS PADRES?

Regularmente uno de nuestros miedos más terribles es decirle a nuestros padres. Tememos su reacción. Pensamos que:

- Me van a golpear
- Me van a correr de la casa
- Me van a dejar de querer

Y eso regularmente no es así, lo pensamos por la culpa que sentimos, por haber hecho algo que puede hacerlos enojar o decepcionarlos.

Los padres van a tener muchas reacciones porque esta noticia, a algunos, seguramente les va a doler, pero debemos recordar que ellos quieren lo mejor para sus hijos, aunque a veces no lo demuestren o no lo hagan de una forma adecuada. Sin embargo, es necesario aclarar que si tú tienes unos padres que actúan con violencia y han demostrado en cualquier circunstancia reaccionar desproporcionadamente y lastimar a alguien, entonces, ten cuidado y espera hasta saber bien qué quieres hacer para decidir a quién

recurrir en búsqueda del apoyo que necesitas. Otras veces, nos preocupa que nuestros padres piensen diferente respecto a nuestro embarazo y creemos que nos pueden obligar a tener al bebé aunque nosotras no queramos, a casarnos y tener al bebé o también tenerlo pero que nos prohibirán ver a nuestra pareja.

Nuestros temores y la magnitud del castigo esperado o fantaseado están directamente relacionados con la culpa de sentir que defraudamos a nuestros padres, porque sabemos que de alguna manera intentaron darnos información sobre las relaciones sexuales y los métodos anticonceptivos, o sobre los riesgos de iniciar la vida sexual a temprana edad y quizá nosotras no les pusimos mucha atención, los calificamos de puritanos o de plano "los tiramos a locos". Muchas de nosotras pensamos que:

- Nos da pena o flojera hablar de esos temas con nuestros padres. Pensamos que no nos van a entender.
- No queremos profundizar con ellos en los temas de sexualidad porque es nuestra intimidad y no queremos que se metan en nuestra vida.
- Nos sentimos muy capaces, porque creemos que sabemos todo lo que se necesita sobre la vida, entonces desdeñamos lo que ellos puedan decirnos.
- No llevamos una relación muy buena con ellos por lo que cualquier información o intento de



acercarse al tema cortamos la conversación.

- Tenemos miedo a que crean que somos unas locas y perder su confianza.

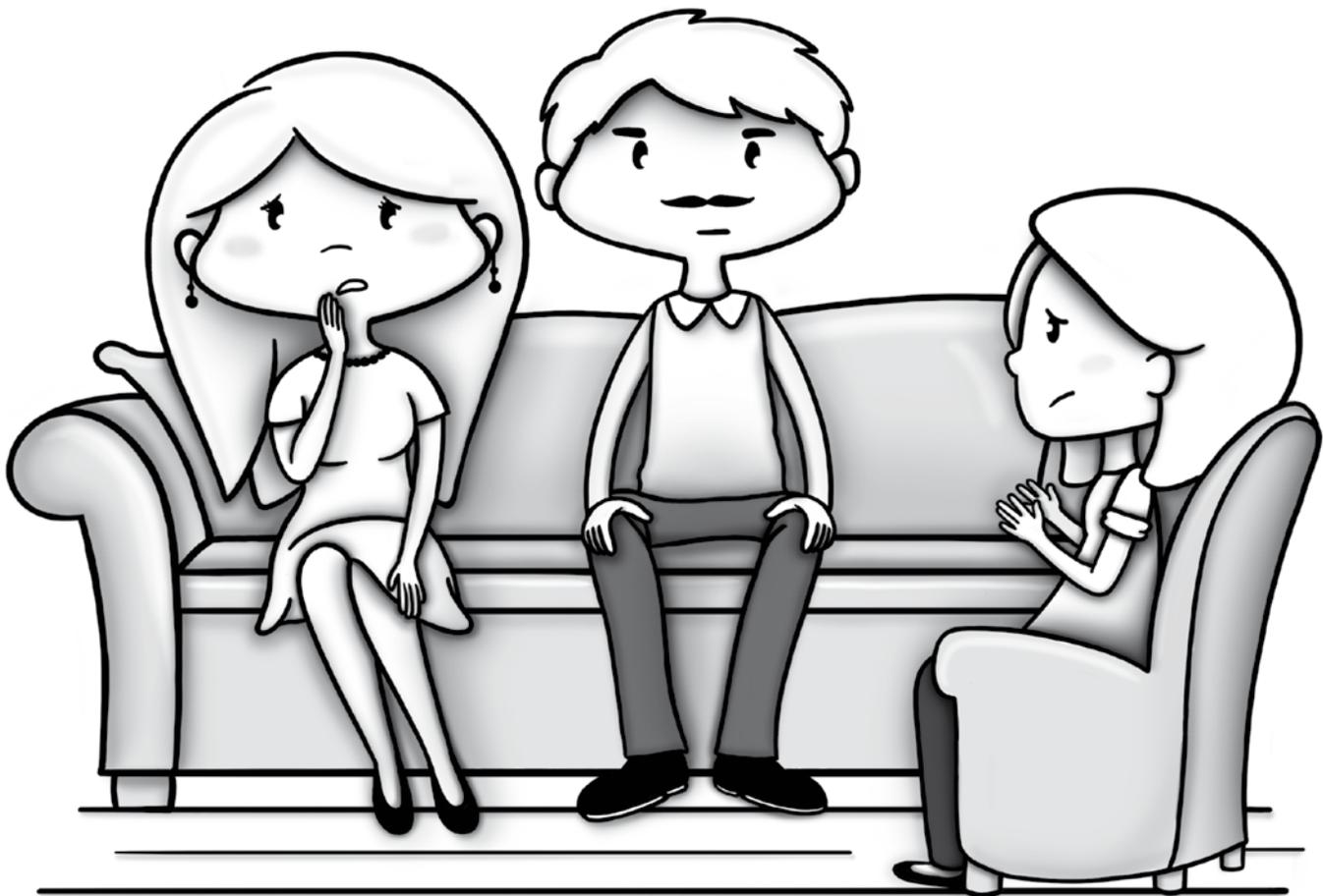
Todos estos pensamientos y temores tienen que ver con lo que tú estás sintiendo con la noticia del embarazo y no necesariamente son una realidad. Si bien es cierto que los padres expresan el deseo de que nosotras

tengamos la oportunidad de disfrutar la juventud, hacer muchas cosas que quizá ellos no pudieron porque no tuvieron las condiciones propicias y de vernos tener el éxito terminando una carrera, haciendo posgrados y consiguiendo un buen trabajo, vernos bien casadas, haber salido de blanco y cumplir con las tradiciones que siguen, esto no significa que al momento en que pidamos su apoyo nos vayan a dejar solas, por lo general ocurre lo contrario, es como si después del impacto que sienten con la noticia, se afianzaran más en su papel de padres y de seguirnos cuidando.

Así que ellos han estado respaldándonos, motivándonos a salir adelante y tratando, a su manera, nuevamente de protegernos de situaciones que nos pudieran lastimar.

A pesar de esto, nuestros padres también han tenido que manifestar su decepción, tristeza, sorpresa o enojo.

Otros, además de manifestarnos todo su enojo y su decepción, no han querido apoyarnos y nos han dejado solas. Tienes que estar preparada para oír cómo tus padres te expresan esa



tristeza o decepción, con comentarios como:

- No creí que me salieras con esto.
- Yo quería que tú vivieras la vida, que disfrutaras mucho todo lo que se te está dando.
- Yo no quería esto para ti.
- Quería que tuvieras una vida diferente.
- Ahora todo va a cambiar y te tendrás que esforzar mucho.
- ¿Te das cuenta de que esta experiencia te va a cambiar la vida, te va a dejar marcada?

Seguramente escuchar esto te va a doler. Siempre duele lastimar a los que nos quieren y queremos, pero ten en cuenta que los padres depositan en sus hijos muchos sueños y cuando los ven frustrados es normal que reaccionen así. Hay dolor de ambas partes mientras viene la aceptación de lo que ya pasó. Tendrás que ser valiente y facilitar la comunicación que les permita expresar lo que están sintiendo y conservar la relación, porque son tus padres los que te harán sentir apoyada y acompañada en la decisión que vayas a tomar.

Lograr una comunicación adecuada a lo largo de nuestra vida es muy difícil y cuando se está en una crisis lo es aún más, por lo que es importante que mantengas la calma y que al comunicarte tomes en cuenta los

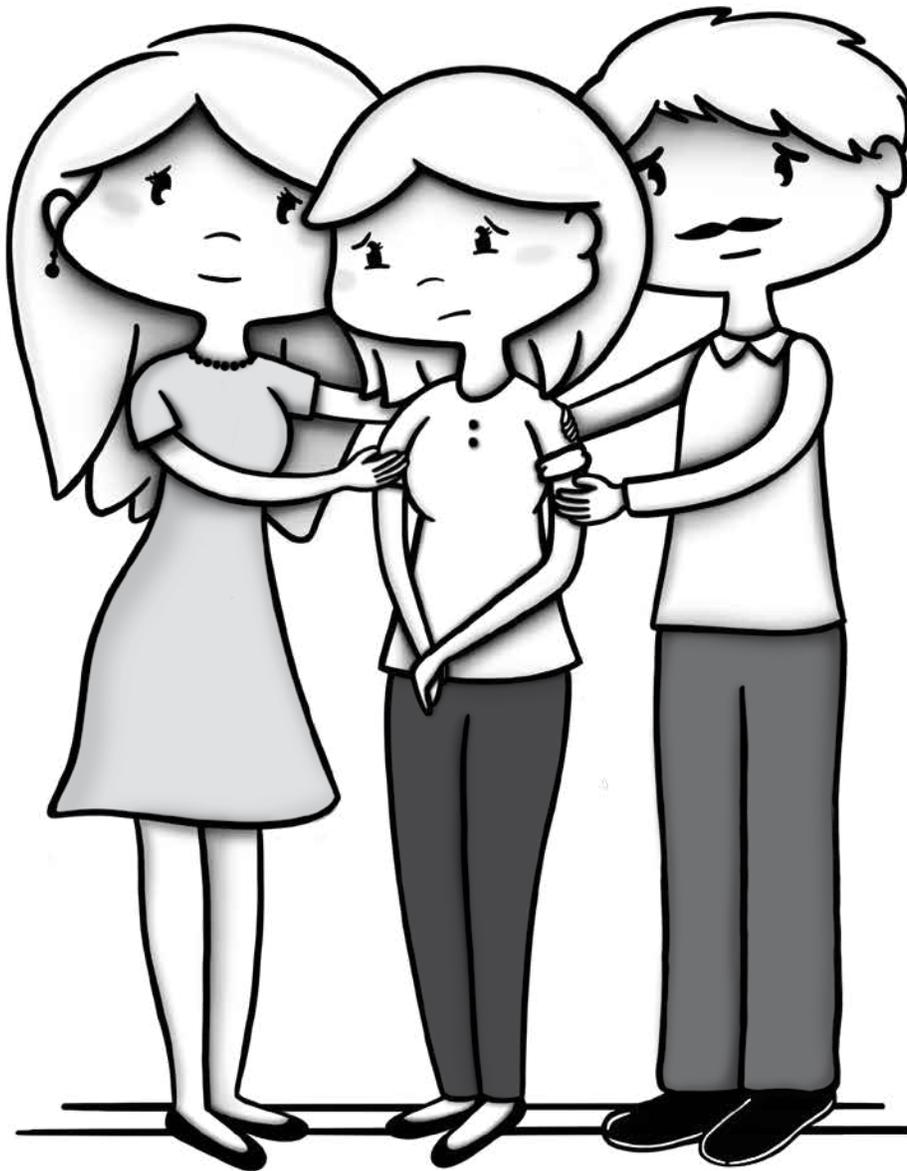
siguientes aspectos que pueden ayudarte a evitar que se dañe esta relación en un momento tan crucial para ti:

- No trates de justificarte: “es que yo estoy embarazada porque ustedes no me pusieron la atención que necesitaba.”
- No trates de culpar a nadie: “yo no sabía lo que hacía, mi pareja me engañó” “es que si ustedes me hubieran querido más yo no estaría en esto.”
- No uses la agresión o la desesperación para protegerte porque esto regularmente se revierte: si le dices a tus padres que te dejen en paz, que no quieres saber nada de ellos o que te quieres morir porque no soportas la situación, puede ser que ellos se sientan enojados de escucharte grosera o fatalista y actúen de la misma forma que tú lo estás haciendo.
- Trata de asumir la responsabilidad que te corresponde, aceptando que no pensaste y que ahora debes enfrentar las consecuencias.
- Trata de ser asertiva, es decir , di lo que piensas y lo que sientes sin intentar estar adivinando qué es lo que los otros quieren de ti porque es ahí donde uno se pierde y acaba por decir cosas que no se pueden sostener. Recuerda que cuando uno es sincero no hay error en lo que se dice.
- Escucha con cuidado cuando estés hablando con tus padres. Todos decimos que

escuchamos pero no es cierto, oímos lo que queremos y de ahí los malos entendidos y los desencuentros.

- Enfoca la conversación al tema principal de este momento, tu embarazo, no permitas que se abunde en temas del pasado porque eso es desgastante y contamina el presente que requiere solución.

- Tus padres, como es normal en todos los padres, sienten que deben protegerte y que deben "ayudarte" a tomar una decisión porque "tú estás muy joven o estás confundida y no sabes lo que haces ni lo que quieres." Con respeto y cuidado, muéstrales que les agradeces su apoyo pero que te permitan decidir a ti, que es lo mejor para todos y que vas a tomar en cuenta



sus consejos. Piénsalo, claro que es posible respetarlos y conservar tu derecho a decidir.

- Finalmente, si notas que cuando estás contando lo que te pasa, tus padres o alguno de los adultos ahí presentes, se está alterando, hazlo notar y si es necesario suspende la conversación hasta que todos estén más tranquilos.

Ten presente todo el tiempo que si bien tus padres te podrán orientar, la única que debe decidir de acuerdo a lo que quieras eres tú, porque tú eres la que vive tu vida, nadie más. Busca el apoyo de tus padres pero no esperes a que ellos tomen una decisión que sólo tú debes tomar. Recuerda que nuestros padres nos van a apoyar siempre, y ésta no es la excepción. De cualquier manera, al final de este manual encontrarás un ejercicio que te puede ayudar a tomar una decisión y a comunicarte de manera eficiente con tus padres.

¿Y NUESTRA PAREJA?

Otra de las preocupaciones que tenemos cuando nos enteramos que estamos embarazadas es si se lo vamos a decir a nuestra pareja, cómo se lo vamos a decir, cuándo se lo vamos a decir, qué le vamos a decir y cómo va a reaccionar. En esos días que estamos pensando todo esto, el mayor temor que tenemos es que él no nos ofrezca su apoyo y nos deje solas en este momento que es cuando más necesitamos que nos ayude a tomar una decisión. Este temor al rechazo de nuestra pareja está fundado en que

ancestralmente se ha pensado que el embarazo es una responsabilidad de la mujer y que el hombre “no tiene nada que ver con esto”, por lo que nos sentimos inseguras y temerosas



de planteárselo con la convicción de que fuimos los dos quienes decidimos tener relaciones sexuales y por lo tanto, los dos somos responsables de este embarazo. Esta es una razón suficiente para que tu pareja esté enterada. También podemos experimentar temor a conocerlo de verdad, a que nos revele lo que realmente siente hacia nosotras, a que nos abandone porque no le importamos; o que nos reproche un embarazo si sólo fue una vez y no hay una relación afectiva profunda.

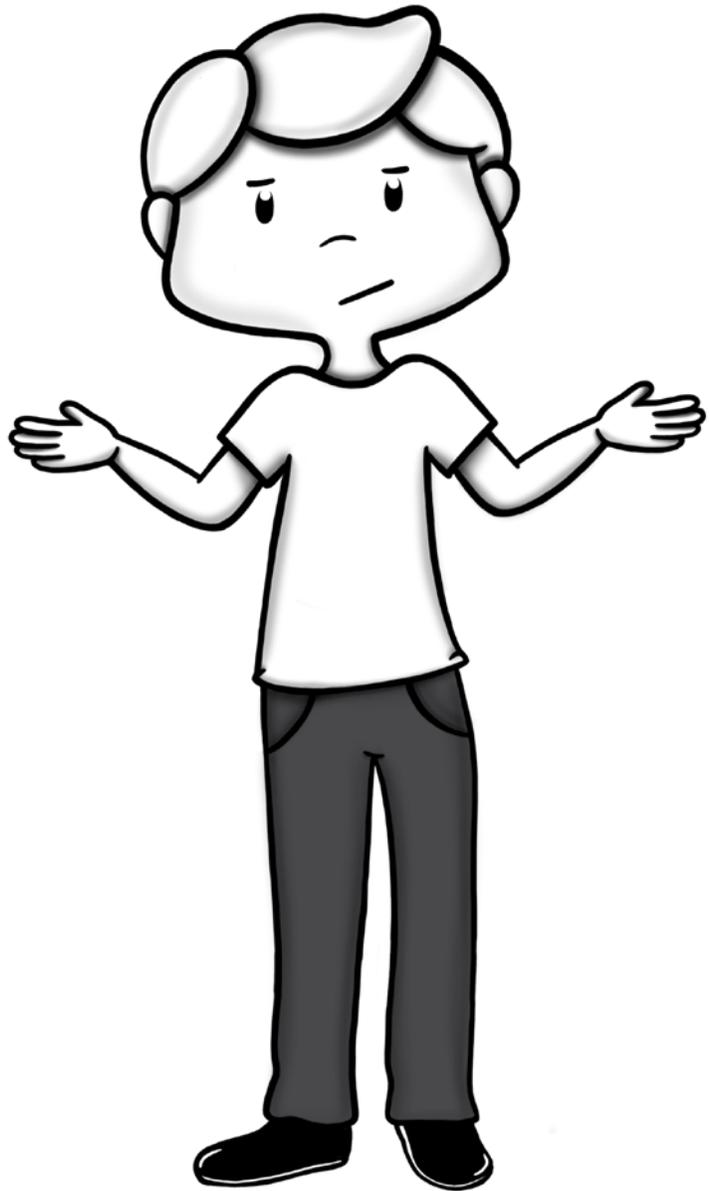
Quizá una de las partes más difíciles es cuando no tuvimos relaciones sexuales sólo con él porque los hombres siguen haciendo valoraciones de la mujer desde la perspectiva de si es una "chava de casa, seria, que no se acostaba con cualquiera, que se daba a respetar." Si esta es tu situación debes estar preparada para escuchar cosas dolorosas y desagradables como "quién sabe si sea mío, cómo puedo saber que este hijo es mío si no era con el único que tenías relaciones.

De cualquier manera si sabes que él es el padre de tu hijo, no te atemorices y enfréntalo. Cuando nos atrevimos a decirle a nuestra pareja que estábamos embarazadas, ellos reaccionaron de diferentes maneras:

- Algunos, se sorprendieron mucho y fue

un golpe tan fuerte como el que nosotras sentimos pero inmediatamente ofrecieron su apoyo incondicional preguntando: "¿qué es lo que quieres hacer?"

- Otros, se sintieron desconcertados, en un primer momento sintieron rabia porque pensaron "¿cómo es posible que esto haya pasado?", pero después de tomar un respiro asumieron que era



responsabilidad de los dos y ofrecieron su apoyo.

- Unos más, sintieron miedo y el peso de la responsabilidad, por lo que su apoyo fue enfocado a no quererlo.
- Otros se fueron y nos dejaron con la responsabilidad.

Nunca se puede saber cómo va a reaccionar la otra persona. Las situaciones críticas suelen sacar facetas que no hemos visto de los demás, por mucho que hayamos convivido con alguien. Lo importante es saber que no puedes desgastarte pensando en las posibles respuestas que te dará tu pareja, porque siempre serán suposiciones. Es mejor que te enfrentes a la realidad sea cual sea.

Mira, por ejemplo, hay algunas mujeres que han decidido no informarle a su pareja hasta que ya hayan pasado unos meses por que ellas querían tener a su bebé y temían no contar con su apoyo, entonces esperaron mucho tiempo.

Estas chicas, por un lado están contentas porque consiguieron concretar la decisión de hacer lo que ellas querían, tener a su bebé, pero también están enfrentando una situación desagradable con su pareja quien finalmente ha aceptado al bebé, está apoyando y se ha comprometido como padre, pero se siente enojado porque no fue tomado en cuenta, no se le permitió elegir y está viviendo algo que sólo ella decidió. Como verás esto no es sano y

tiene un pronóstico poco favorable, porque los hombres demandan su derecho a ser informados y ser parte de tomar la decisión sobre algo que puede cambiar la dirección de sus vidas. Por lo tanto es necesario que pienses que tu pareja tiene derecho a saber que estás embarazada y a decidir si quiere tener la responsabilidad de estar contigo en este momento o no.

Esto no garantiza que él vaya a comportarse como tú esperas. Recuerda que cada quién se comporta como puede y como quiere en cada situación y ese es un derecho. Pero lo que sí vas a lograr , es ir descargando todo el peso que traes desde que supiste que estás embarazada, y también irás clarificando tu situación. Sabrás con quién cuentas y con quién no, con lo que seguramente podrás tomar una decisión más cercana a tu realidad y no sostenida por los delgados hilos de todas las fantasías que uno se construye cuando hay tantos temores e inseguridades.

¿QUÉ PENSAMOS Y QUÉ HICIMOS CUANDO YA ESTÁBAMOS SEGURAS DE ESTAR EMBARAZADAS?

Cuando ya tenemos la certeza de que estamos embarazadas empezamos a pensar en las opciones posibles. Te vamos a contar las que a nosotras se nos ocurrieron y lo que nos cruzó por la cabeza y por el corazón cuando estábamos en tu misma situación. Y también te vamos a contar las decisiones que tomamos,

cómo nos sentimos, cómo llegamos a ellas y los problemas que hemos enfrentado.

- Tener el bebé y casarnos
- Tener el bebé sin casarse
- Darlo en adopción

Cualquiera que sea tu decisión recuerda que todo lo que vale la pena implica esfuerzo y sacrificio.

No tomes una decisión simplemente porque te parezca la más fácil. Estas opciones tienen sus pros y sus contras. Valóralas para poder tomar la mejor decisión.

TENER AL BEBÉ Y CASARNOS

Las que decidimos tener al bebé y casarnos, primero nos preguntamos si realmente nuestra relación de pareja podía durar y si nos contestamos que sí, entonces comenzamos a luchar por esta relación y por nuestro hijo. A las que nos importaba la crítica de los demás la decisión también tuvo la ventaja de reducir la angustia de plantear la situación a nuestros padres. Valoramos juntos las opciones que teníamos y a pesar de todas las broncas que veíamos venir, sabíamos que casarnos y tener a nuestro bebé era lo que queríamos.

Para algunas de nosotras, el comienzo fue difícil porque significó un cambio radical de vida y de nuestros planes. No

sabíamos a lo que nos enfrentábamos y aunque nuestros padres nos apoyaron por completo manteniéndonos, nos ofrecieron un lugar para vivir y nos ayudaron con los gastos, el principio fue un a odisea y cuando el bebé nació más.

Otras nos quedamos a vivir en casa de nuestros padres o de los padres de él y aunque agradecemos



la enorme ayuda que esto significó, estábamos muy tensos y peleábamos por cosas sin importancia, lo que complicaba aún más la situación. Sabíamos que teníamos que independizarnos lo antes posible. Ahora que ha pasado el tiempo, no nos arrepentimos de nada porque nuestro hijo es nuestra adoración y nosotros nos queremos mucho. A veces tenemos problemas difíciles de resolver pero sabemos que hay que luchar diariamente para que nuestro matrimonio perdure y de lo que no dudamos es que nuestro hijo fue lo mejor que pudo habernos pasado. Aprendimos que los obstáculos son superables, cualquier situación por difícil que nos parezca se puede resolver si nos esforzamos.

TENER AL BEBE SIN CASARSE

Las que decidimos tener a nuestro bebé sin casarnos porque no estábamos seguras de querer vivir con nuestra pareja o porque había sido una relación pasajera, tuvimos que pensar, también, si podríamos continuar viviendo con nuestros padres o no.

Al principio, cuando se toma esta decisión, se sienten muchas cosas.

Algunas estábamos emocionadas y temerosas a la vez, pensábamos que éramos muy jóvenes para tener un hijo, que dejaríamos de estudiar, que nosotras necesitábamos que nos cuidaran y no cuidar y no queríamos tener una responsabilidad tan grande. Otras, nos sentíamos avergonzadas y culpables por haber defraudado a nuestros padres además de tener que enfrentar a la familia que hacía reproches y estaba escandalizada y a la gente que nos miraba con reprobación y lástima.

Otras más, queríamos irnos de la casa y que no lo supieran nuestros padres ni nuestra pareja pero nos preocupaba pensar en cómo lo íbamos a mantener estando solas y sin la suficiente





madurez para tener un hijo y atenderlo por completo. Teníamos miedo y nos imaginábamos miles de cosas, pero como estábamos decididas a tener a nuestro bebé y enfrentar la situación, todo se fue solucionando paulatinamente. Descubrimos que nuestros padres estaban dispuestos a apoyarnos y en la medida de sus posibilidades a hacernos más ligera la vivencia mientras

nos adaptamos. Las que continuamos manteniendo una relación con nuestra pareja pudimos ver que él también aceptó nuestra decisión y nos brindó su apoyo. Después de vivir estos miedos y dificultades, vemos que el respaldo de nuestros padres y, a veces, de nuestra pareja, ha sido muy valioso pero lo más importante fue confirmar que tener a nuestro bebé fue lo mejor porque el amor que sentimos por él nos cambió la vida y todo lo que nos daba miedo, ahora no es tan difícil.

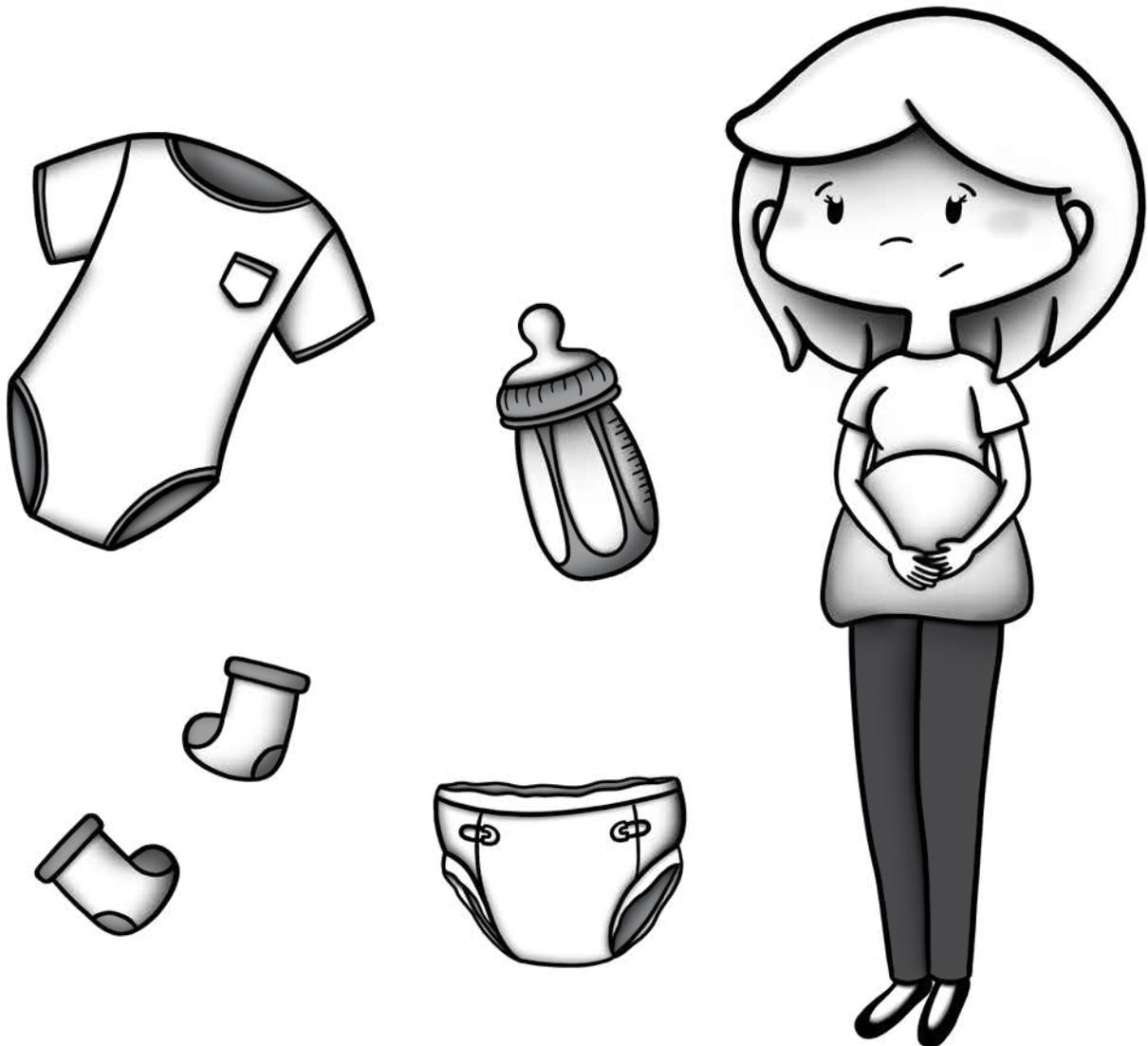
Las que queremos seguir estudiando, en algún momento lo haremos porque los hijos van creciendo y podremos reorganizarnos para continuar. Las que seguimos con nuestra relación de pareja sabemos que todavía nos falta mucho para vivir juntos porque no queremos casarnos en este momento de nuestra vida o bien, porque no tenemos dinero y no podemos llevar a vivir al bebé a cualquier lado. Mientras tanto cada uno seguiremos viviendo donde estamos pero luchando para dar lo mejor a nuestro hijo. Al final, nos dimos cuenta que en el momento vemos los problemas más grandes de lo que realmente son o de lo que resultaron a la larga. Con el tiempo les damos su justa dimensión y ya sabemos que no es tan difícil salir adelante con un hijo.

DARLO EN ADOPCIÓN

Las que decidimos darlo en adopción pasamos por muchas etapas de dudas, miedos, preocupaciones, contradicciones y confusión. Algunas pensamos que era imposible tenerlo porque nos sentíamos

incapaces de enfrentar la responsabilidad de cuidar y mantener a un hijo, teníamos pánico, además sabíamos que no estábamos en edad de un compromiso y no queríamos que nuestra vida se trastornara. Otras sabíamos que nuestros padres nos iban a correr de la casa y a negar todo su apoyo y que nuestra pareja nos abandonaría, nos quedaríamos solas por completo. Decidimos buscar ayuda en una casa que albergaba a otras mujeres en nuestra misma situación.

Sabíamos que no teníamos ninguna posibilidad de quedarnos con el bebé por lo que la alternativa era darlo en adopción pero esto provocaba otros miedos y preguntas ¿me arrepentiré un día? ¿cambiaré de opinión? ¿podré vivir en paz con esta decisión? ¿estará bien con quienes lo adopten? ¿cómo me voy a sentir sin saber nada de él? y después llegaba la



respuesta, "si yo no puedo tenerlo conmigo debo darle una oportunidad de vida".

No es nada fácil desprenderte de tu bebé, aunque el miedo de no poder enfrentar la situación continúa, lo que sientes por él durante el embarazo y cuando lo ves nacer es tan grande que no quisieras entregarlo pero sabíamos que era la mejor decisión. Nos queda el consuelo de que está con una familia que lo quiere, le da todo lo necesario y que nosotras, como madres, le dimos la posibilidad de tener una vida con más oportunidades, de ser feliz.

¿QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA PARA TOMAR UNA DECISIÓN?

Lo primero que debes hacer es darte la oportunidad de escucharte a ti misma, busca un espacio para que puedas reflexionar y sentir lo que realmente quieres.

Nosotras en el fondo siempre sabemos lo que queremos, a veces estamos confundidas por el miedo o porque escuchamos tantas opiniones que sepultamos la nuestra, pero rescátala porque en los momentos más críticos de la vida lo más importante es detectar que es lo que queremos hacer y si somos capaces de enfrentar las consecuencias de nuestra elección.

Si dejas que otros decidan por ti vas a sentirte siempre con la frustración de tener que vivir con algo que tú no elegiste, además va a ser la

decisión de los otros y los otros no pueden vivir tu vida. Finalmente, esta es tu historia, tenemos que aprender a aceptarla y quererla. Estás en un momento muy importante, para tomar tu decisión sólo te pedimos que consideres las siguientes recomendaciones que te damos quienes ya hemos pasado por donde tú estás:

- Toma tus propias decisiones, la gente que está fuera del problema no sabe lo que estás sintiendo.
- Después de que ya hayas descubierto lo que quieres, háblalo con gente que tenga más experiencia y te pueda ayudar a llevar a cabo, de la mejor manera, la decisión que hayas tomado.
- Es mejor pedir orientación a personas que sepas que están informadas y puedan ser sensibles a lo que te está sucediendo como el médico, un familiar o algún centro de orientación para jóvenes.
- No hagas nada de manera impulsiva, piensa muy bien los pros y los contras.
- Si tienes unos padres que siempre te han apoyado y te sientes segura de su amor, confía en ellos, acércate y pídeles apoyo.
- Por mucho miedo que tengas de decirle a tus padres piensa que a lo mejor vendrá el regaño del año, pero que es un regaño de cinco minutos y el apoyo va a venir.
- No dejes pasar mucho tiempo para decir lo que te está pasando porque sea cual sea la decisión

que tomes debes evitar mantenerte en el estado de tensión en el que estás desde que te enteraste que estás embarazada, de cualquier forma tarde o temprano lo tendrás que decir.

- Evita respaldarte sólo con la información



y el apoyo que puedan darte amigos porque por mucha buena voluntad que tengan, también les falta información, experiencia y la visión que puede tener un adulto que te quiera.

- Si decides tener a tu hijo debes echarle ganas para salir adelante. Es muy bonito tener al bebé en tus brazos y saber que es sangre de tu sangre y también es muy duro perder todos los privilegios y diversiones de ser joven sin responsabilidades.

- También debes considerar que quizá tu pareja no se quede contigo, pero que tienes muchas razones y una vida por delante para continuar, y que si se queda, puede ser que la relación pase por muchas tensiones y conflictos, y que esto los fortalezca como pareja o los separe.

- En cualquier decisión que tomes es posible que la relación de pareja corra diferentes riesgos y en algunos casos concluya porque ambos están muy jóvenes o por haberse visto forzados.

- Si uno no quiere realmente a su pareja, si nada más fue una aventura, es mejor que no piensen en casarse.

- Deben ser valientes, comunicarse con alguien y ser lo más realista posible para determinar qué pueden ofrecer a ese bebé y lo que ustedes pueden ofrecerse como personas o como pareja.

- Pensamos en lo poco que le voy a poder ofrecer para ser feliz pero hay que pensar que realmente lo que le hace falta a una persona para ser feliz no es lo material sino lo que lleva dentro.

3.-LA VIVENCIA DE LOS PADRES

Hemos estado viendo lo que nos pasa a nosotras cuando nos enteramos que estamos embarazadas, pero nos parece importante que también hagamos un recorrido por lo que les sucede a nuestros padres. Los padres saben que es inevitable en la adolescencia la curiosidad sexual, porque es cuando "las hormonas están desatadas".

Sin embargo, les resulta difícil aceptarlo, lo rechazan pero no se atreven a decirlo abiertamente a sus hijos y tienen la esperanza de que no hayan iniciado su vida sexual porque consideran que es algo que deben dejar para después, mejor cuando se casen, sobre todo si son hijas, por lo que sienten que es necesario darles información y orientación para que posterguen el inicio. En cualquiera de los casos anteriores, los padres todo el tiempo temen el embarazo y cuando su temor se concreta, en un principio

algunos lo viven como una traición y otros se preguntan qué hicieron mal y en qué falló la educación que les dieron a sus hijos. Después, igual que los hijos, pasan por varios momentos y reflexiones hasta tomar una postura definida frente al embarazo inesperado.

LOS SENTIMIENTOS Y ACTITUD DE LOS PADRES CON LA NOTICIA DE EMBARAZO.

Cuando los padres se enteran del embarazo de su hija o de la pareja de su hijo tienen reacciones muy diversas, sus sentimientos se disparan y por su cabeza pasan miles de ideas, igual que cuando nosotras lo supimos porque ellos tienen sus propios problemas y el impacto de la noticia de embarazo con frecuencia rebasa sus límites, se convierte en una situación difícil de manejar y es propicia para descargar las emociones acumuladas por asuntos no resueltos. Los primeros sentimientos que invaden a los padres son:

- Se sienten dolidos porque lo viven como una traición a la confianza otorgada a los hijos y a la labor que hicieron en su educación y orientación.
- Sienten una frustración enorme porque han depositado en los hijos la posibilidad de cumplir los sueños que recompensen sus esfuerzos y que logren lo que tal vez ellos no pudieron como estudiar, tener éxito profesional o disfrutar de las oportunidades de su juventud.
- Se culpan entre si porque ninguno de los



dos se percató de la situación por la que atravesaban sus hijos para estar alerta y advertirles los riesgos.

- Las mamás se sienten más responsables pues cuestionan el como educaron a sus hijos.
- Desconcierto y preocupación porque querían que sus hijos terminaran una carrera para que tuvieran una vida mejor.
- Mucho enojo porque se esforzaron para darle a sus hijos información y orientación que no escucharon.
- Dudas sobre que actitud es correcta, cómo deben comportarse como padres, ¿apoyarlos? o ¿dejarlos que resuelvan solos? Después de todos estos sentimientos, los padres acaban por enfrentar la situación y ayudan a sus hijos de acuerdo a sus posibilidades, sin imponerles su punto de vista sino apoyándolos en la decisión que ellos ya tomaron porque lo que más les importa es que salgan adelante.

¿QUÉ PIENSAN LOS PADRES DE LA DECISIÓN QUE TOMARON SUS HIJOS?

En algunos casos han tenido que ofrecer más apoyo económico y moral que en otros, ya sea manteniéndolos o ayudándoles con su casa, pero siempre con la idea de que acaben de madurar, puedan consolidarse como pareja, organizar su vida, terminar de estudiar, asuman su nuevo rol de padres

y aprendan a valerse por sí mismos. Los padres se sienten tranquilos y aunque han tenido que enfrentar obstáculos, como ocurre en todas las decisiones difíciles, saben que están haciendo lo mejor para que sus hijos sigan adelante y puedan darle un hogar a su bebé.

CONSEJOS DE LOS PADRES A LOS JÓVENES

Los padres que ya han pasado por la situación de embarazo de alguno de sus hijos adolescentes les aconsejan a los jóvenes que se encuentran viviendo algo igual:

- Tenerle confianza a los padres o a alguien de la familia



que pueda orientarlos, no carguen con la tensión solos, les hace mucho daño.

- Siempre que tengan dudas acérquense a sus padres.
- Ustedes ya saben lo que quieren hacer, ya han tomado una decisión respecto al embarazo, entonces busquen la ayuda real para cumplirla y enfrenten la situación con la convicción de la decisión que tomaron y con la perspectiva de que todas las decisiones tienen sus consecuencias.
- No tiene caso que oculten el embarazo porque les hace daño a la madre y al bebé. Además, una vez que los jóvenes tomaron una decisión no hay forma de hacerlos cambiar, entonces para qué pasar una temporada tan mal, enfréntenlo de una vez.
- Cada adolescente reacciona distinto y a veces están muy confundidos por lo que vale la pena que busquen a alguien de confianza con quien hablar y reflexionar su decisión antes de hacer cosas de manera impulsiva.

HABLANDO DE PADRES A PADRES

Los padres que ya han pasado por la experiencia de que uno de sus hijos adolescentes les dé la noticia de un embarazo inesperado les aconsejan a los padres que están pasando por una situación similar:

- Hablar con ellos y escucharlos para que realmente los puedan orientar.
- Los padres debemos afrontar las cosas y plantearlas lo más cercano a la realidad.

- Hay que apoyarse mucho como familia, no veo por qué una situación de esta naturaleza en la vida tenga que convertirse en dolorosa o de castigo, porque tener un hijo no es una agresión, no es una injusticia, no es motivo de indignación.
- La actitud debe ser: estoy viviendo esto, no hay culpables. Tienes que aceptarlo, es parte de la vida. Vívelo, valórenlo como es, una experiencia de vida más rica si uno la quiere hacer rica, más triste si uno la quiere hacer triste.
- Escuchen a sus hijos, tengan confianza en que los jóvenes saben qué es lo que quieren, a veces están confundidos, pero si se les escuchan van entendiendo y pueden tomar mejores decisiones que si se encuentran con el rechazo o la presión del "deber ser."
- Es probable que por el enojo o la decepción no puedan escuchar realmente lo que les sucede a sus hijos. Recuerden que sólo en el diálogo se crece.
- No hay que obligarlos a cumplir con lo que nosotros queremos, que ellos puedan decidir de acuerdo a sus convicciones, que será la única forma de no errar.
- Creen un clima de confianza donde ellos realmente se puedan soltar a decir lo que quieren hacer y sus temores.
- No se dejen engañar con un "no sé" de sus hijos porque es una respuesta defensiva por la tensión, insistan en hablar porque en realidad sí saben qué quieren hacer.
- Los jóvenes ya tienen su decisión tomada y harán cualquier cosa por cumplirla, lo que necesitan es apoyo en la dirección que desean.

4.-EJERCICIOS DE APOYO

Es muy importante, que antes de hablar con tus papás hayas tomado una decisión con respecto a lo que vas a hacer. En el futuro te dará tranquilidad saber que tú tomaste la decisión, tú eres responsable de hacerlo y la única forma de mantenerte firme y convencer a todos de que lo que has decidido es lo mejor, es teniéndolo claro tú misma. Por todo lo anterior, el primer ejercicio que te sugerimos te ayudará a tomar una decisión. Lo primero que necesitas es un poco de tiempo y ser muy sincera contigo misma. Toma una hoja de papel, divídela en la cantidad de columnas como opciones tengas.

Una vez que hayas hecho tu cuadro, es momento de comenzar a escribir debajo de cada alternativa las razones, ventajas y consecuencias que piensas que tendría tu decisión. Date tu tiempo y escribe todo lo que se te ocurra al respecto. No importa que creas que alguna de tus razones es menos importante que otra, recuerda que es el conjunto de ellas lo que te ayudará a tomar tu decisión final. El siguiente cuadro puede servirte para hacer el ejercicio. Anota en cada columna las razones, opciones y consecuencias que se te ocurran si optaras por alguna de estas alternativas.

Tener a mi hijo y casarme	Tener a mi hijo y NO casarme	Tener a mi hijo y darlo en adopción

Cuando hayas terminado de llenar tu cuadro, te darás cuenta que es mucho más sencillo observar tu situación de manera global, ya que todas tus razones están escritas.

Recuerda que no es el número de razones que exista en cada columna lo que cuenta sino la calidad de ellas.

Después puedes ir viendo cuáles son las que más te convencen, con las que estás de acuerdo, con las que te sientes mejor y márcalas de alguna manera. Esto facilitará tu decisión.

Una vez que hayas tomado tu decisión, estarás mucho más convencida y será para ti más fácil recordar tus razones y acercarte a pedir ayuda.



El siguiente paso es acercarte a tus papás o a las personas que elijas, de manera tranquila y decirles que quieres hablar con ellos.

Una vez que estén reunidos, debes recordar siempre que son tus papás y que quieren lo mejor para ti, pero que no necesariamente estarán de acuerdo con la decisión que has tomado. Este es el momento de ser firme, no agresiva, ni pasiva, FIRME.

Si eres agresiva al tratar de convencerlos de que tu decisión es la mejor, es muy probable que inicies una discusión y acabe mal, en este caso recuerda que no se trata de ganar una discusión y perder un amigo, en tu situación actual necesitas toda la ayuda posible.

Tampoco es conveniente que respondas de manera pasiva, ya que las personas que se presentan pasivas, tienden a hacer el papel de víctimas, haciendo sentir a los demás culpables y frustrados.

Explícales con tranquilidad ayudada por tu cuadro de decisión cuáles son las ventajas y desventajas de cada una de tus opciones y la razón por la que piensas que tu decisión es la mejor. Es probable que necesites más de una reunión con ellos para que todo quede entendido y en el mejor de los planes, pero tú deberás asumir siempre la misma actitud de firmeza, sin dejar de valorar las otras razones que te hayan dado.

A MI FAMILIA

Quisiera pedirles:

1) **Cariño:** el sentirme amado es ahora más que nunca primordial para mí.

2) **Comprensión:** hacia mis momentos de mal genio, mis limitaciones, mi necesidad de descansar.

3) **Cooperación:** para ayudarme a salir adelante.

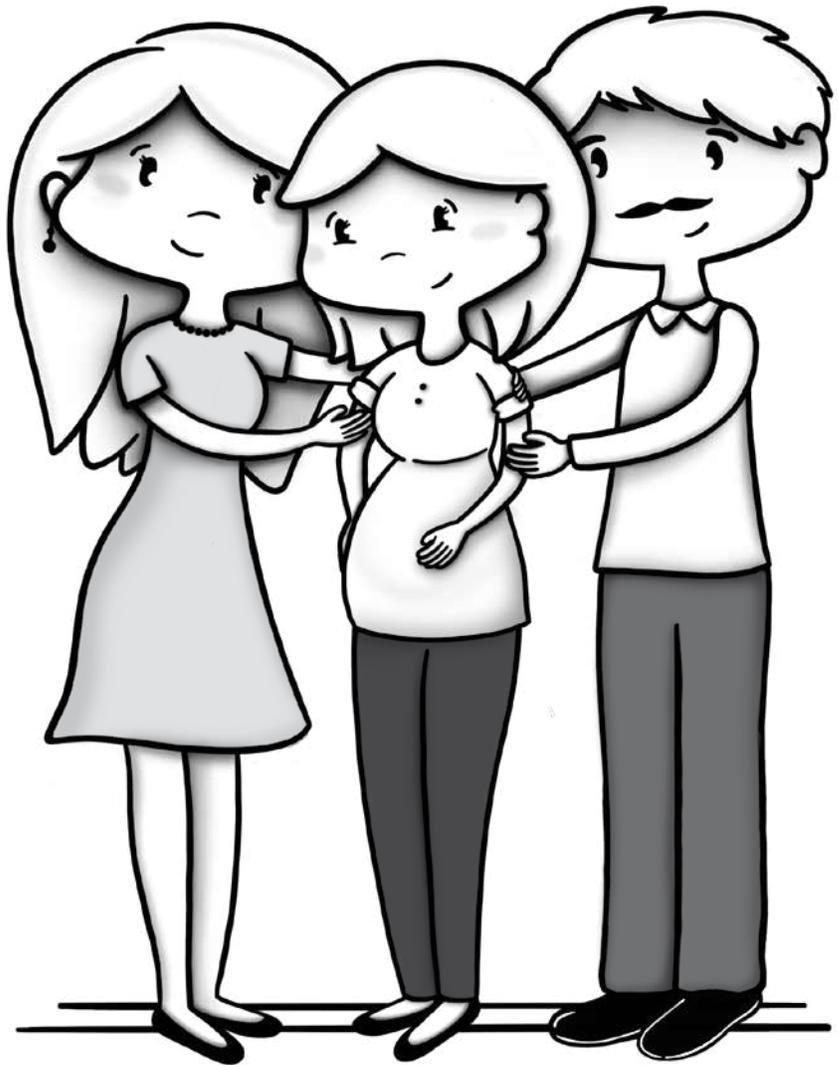
4) **Alegría:** para disfrutar de la vida aún más que antes. Para combatir el ambiente de pesimismo y tristeza que surge cuando uno se entera de estas cosas, hacerlo a través de la música, las diversiones, el sentido del humor, etc.

5) **Confianza:** en que puedo superarme y ser cada día mejor, a pesar de tener este problema.

6) **Exigencia:** para que no me sienta que no valgo nada, que sólo me lleva a tener una actitud pasiva y autodestructiva. Por favor no me pregunten cada vez que me visitan cómo me siento. Déjenme hacer las cosas que puedo y debo. No me ayuden cuando no es indispensable y pídanme que haga todo lo que está a mi alcance, aunque al hacerlo me cueste un gran esfuerzo.

Muchas gracias por ayudarme así, a ser cada día un poco mejor como persona. Juntos superaremos positivamente esta situación.

MUCHAS GRACIAS



ENCUENTRA TIEMPO

Encuentra tiempo para pensar.....Es el sendero hacia la fortaleza

Encuentra tiempo para jugar.....Es el secreto de la eterna juventud

Encuentra tiempo para leer.....Es la fuente de la sabiduría

Encuentra tiempo para amar y ser amado..... Es un privilegio, regalo de Dios

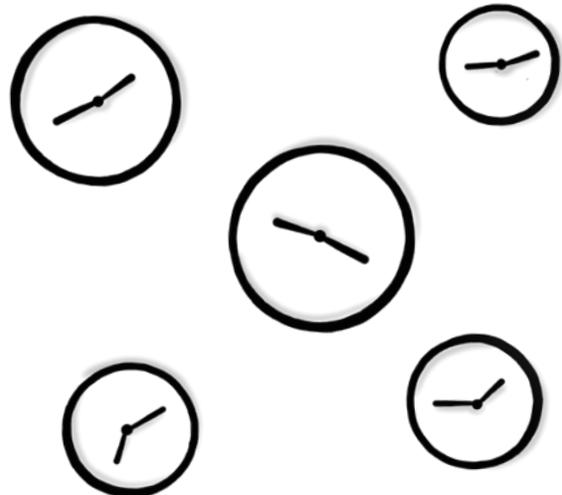
Encuentra tiempo para ser amigable.....Es el camino de la felicidad

Encuentra tiempo para reir.....Es la música del alma

Encuentra tiempo para dar.....Es la clave de la verdadera alegría

Encuentra tiempo para trabajar.....Es la manera de tener satisfacción real

Encuentra tiempo para ayudar.....Es la llave del cielo en la tierra



Encuentra tiempo para rezar

Es la ruta hacia horizontes infinitos de paz

Encuentra tiempo para cumplir bien con tus obligaciones:

- como ciudadano o ciudadana

Es la condición para la auténtica realización

- como hombre o mujer

- como padre o madre

- como amigo o amiga

Encuentra tiempo para disfrutar:

- de la vida

- de la compañía de los que quieres

- de la música

- de las bellezas de la naturaleza

- de las diversiones:

Es el requisito de la salud mental

Mira este día y sé feliz sólo por hoy, no esperes a no tener ningún problema ni preocupación para serlo.

Y recuerda que el ayer no es hoy más que un sueño vago, Y el mañana sólo una incierta visión.

Pero el hoy bien vivido hace de cada ayer un valioso recuerdo y de cada mañana una visión de esperanza.



10.-DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

Se trata de un programa enfocado a la ayuda de enfermos o gente en situaciones específicas difíciles, basada en la difusión de una serie de manuales informativos sobre distintos padecimientos. La idea no es nueva, se lleva a cabo desde hace varios años en países como Estados Unidos, Francia, etc. Sin embargo, la originalidad de ésta aportación, estriba en tres puntos fundamentales:

- 1.- El folleto no es simplemente informativo sobre los aspectos técnicos de la situación, sino que incluye una parte sobre el manejo de la parte emocional, aspecto fundamental para la rehabilitación de la persona que atraviesa por esa circunstancia adversa.
- 2.- Estos manuales son escritos por personas que han pasado por esa experiencia y superaron positivamente esta situación, con el fin de que la información no sea fría, teórica, ajena o difícil de comprender, sino comunicada con un lenguaje comprensible por haber vivido lo mismo, lo cual favorece una mayor identificación con el texto.
- 3.- La narrativa es ligera y simpática, accesible a todo tipo de lectores.

La distribución de estos folletos será en forma gratuita y a través de los siguientes canales:

- a)** Instituciones privadas **b)** Instituciones públicas

El nombre del programa es: "La Verdadera Alegría es la Tristeza Superada". Las ventajas que se ven en él son cuatro:

- a) La persona al conocer exactamente lo que está sucediendo y al constatar que hay muchos más en su situación que han salido adelante, se siente menos sola y adquiere más seguridad en sí misma.
- b) Saber el cómo y el por qué de su tratamiento o rehabilitación lo hace tomar una actitud más segura y responsable frente a ellos y a su propia participación para el éxito de la misma.
- c) El estilo de la redacción, ligero amable y cercano, ilustrado con personajes que narran su contenido, le hace enfocar su problema de una manera optimista, quitando el aspecto trágico que una situación como ésta representa en el ánimo de quien la enfrenta.
- d) Al profesional que se requiera según el tipo de problema, médico o abogado, se le quitará mucho menos tiempo con las preguntas de los pacientes, pues estas partirán sobre la base de cierta información elemental y no del desconocimiento y descontrol total.

Todo ello, puede redundar en cuanto esta persona sane se convierta en un ser más equilibrado y feliz para bien de él mismo, de su familia y de su sociedad.

Sony-

La idea original y la elaboración del presente trabajo corrió a cargo de la Sra. Soumaya Domit de Slim.

Impreso por el personal de Galas de México. Este manual es parte de ayuda a problemas de tipo humano denominado: "La Verdadera Alegría es la Tristeza Superada" de la Sra. Soumaya Domit de Slim.

Folletos Editados: Insuficiencia Renal Crónica, Diabetes, Reemplazo de cadera, El Interno en el Reclusorio y Embarazo Inesperado en Adolescentes.

ESTA PUBLICACION SE DISTRIBUYE EN FORMA GRATUITA, POR LO QUE QUEDA ESTRUCTAMENTE PROHIBIDA SU VENTA AL PUBLICO

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser copiada, ni reproducida, sin permiso escrito por parte de la Asociación de Superación por México, A.C. ASUME.

Existen grupos que pueden ayudarte para enfrentar tu situación, algunos son:

• ASEXORIA

www.asexoria.com
Tel. 01 800 509 8294

• VIFAC

www.vidayfamilia.org.mx
Tel. 5393 7405

• ORIGEN

Pro ayuda a la mujer origen, A.C.
(ORIGEN, A.C.) Tel. 5520 4421

• YOLIGUANI

www.yoliguani.com
Tels. 5596 4747 / 5251 8586