

# ¿Ha tenido un aborto?

## **Pocas mujeres eligen de buena gana tener un aborto.**

Pero al tener que afrontar un embarazo no planeado creen que no hay alternativa. La presión de las circunstancias puede parecer abrumadora y, a menudo, hay una falta de apoyo en un momento tan crítico. Después de un aborto, el sentimiento más inmediato de la mujer es de alivio. Da la impresión de que el problema se ha resuelto y que la vida ha vuelto a la normalidad. Pero en algunos casos al alivio inicial se sobreponen dificultades emocionales que no se habían previsto.

Estas dificultades pueden surgir años después del aborto y pueden incluir:

- Ofuscamiento emocional
- Depresión
- Imposibilidad de estar junto a bebés o niños
- Sueños recurrentes de abortos o fetos
- Sentimientos de arrepentimiento o culpa
- Sensación de pérdida y vacío
- Dificultades de relaciones
- Ira contra la pareja, familia, amigos o incluso hijos
- Trastorno alimenticio, alcoholismo o drogodependencia
- Sentimientos de impotencia y aislamiento
- Baja autoestima

A la mayoría de las mujeres no les queda otra alternativa que **enterrar esos sentimientos dolorosos** para sobrevivir. A veces, el aborto es un secreto. La mujer misma teme que la juzguen o la malinterpreten. Cuando la familia o los amigos lo saben, a menudo no están seguros de cómo reaccionar o hablar sin herir los sentimientos.

Este dolor sepultado a veces se denomina **estrés postaborto**.

Si está sufriendo después de un aborto, **podemos ayudarla**.

**Curar el dolor emocional** después de un aborto es posible... y el proceso empieza tan pronto como decida pedir apoyo. Ya hemos ayudado a muchas mujeres a aceptar la decisión de tener un aborto, con asistencia sociopsicológica individual o en grupo, mediante un programa de recuperación denominado 'The Journey'.

*'He conseguido aceptar mi pérdida. He superado el remordimiento del pasado y ya vuelvo a ir con la cabeza alta..'*

**Si quiere hablar con alguien** de su experiencia de aborto...

**Llame al teléfono de ayuda nacional de CAREconfidential**

**0800 028 2228**

**Visite el sitio web [www.careconfidential.com](http://www.careconfidential.com)**

La información de su centro local puede obtenerse de cualquiera de estas fuentes.

CARE Centres Network is a department of CARE

CARE is a registered Charity No 1066963

© CARE Centres Network, all rights reserved product code L033