

¿Embarazada?

Y, ¿ahora qué?

...tomar una decisión

Tomar una decisión

Creo que estoy embarazada...

Lo primero es lo primero... si no se ha hecho la prueba del embarazo, puede comprar una en la farmacia o ir a su centro local de asistencia al embarazo, a un *walk-in centre* (consultorios donde no hay que pedir cita) de NHS o a otras agencias locales.

Ha dado positivo...

Este resultado puede suponer una gran conmoción. Puede sentirse muy confusa o preocupada si el embarazo no estaba planeado. Aunque se sienta presionada por tomar una decisión rápida, es conveniente que se tome su tiempo para llegar a la decisión correcta.

La elección que se le presenta puede ser una de las más difíciles que jamás deba tomar, por lo tanto, tómese su tiempo para recapacitar detenidamente. Las decisiones precipitadas, a veces, pueden causar más dolor a largo plazo.

Las cosas son demasiado complicadas...

¿Por qué razón estar embarazada ahora es algo difícil de afrontar?

A lo mejor le preocupa perder su empleo, pareja o, incluso, libertad. Tal vez crea que es demasiado joven y que no está preparada.

A veces resulta difícil elegir porque hacerlo siempre conlleva pros y contras. Lo mismo pasa con cada una de las opciones que se le presentan: adopción, aborto o tener el bebé. Lo importante es considerar detenidamente lo que supone cada una de las opciones.

Aunque hacer una lista de los pros y contras de cada opción puede resultar útil, debe recordar que la opción correcta no es necesariamente aquella con más pros y menos contras. La cosa no es tan sencilla. Un contra puede tener más peso que varios pros... y un pro tener más peso que varios contras.

Al tomar una decisión como esta, a veces podemos centrarnos solo en los aspectos prácticos, como el dinero, la vivienda y el trabajo, pero esta decisión es más profunda que todo eso. Es importante que piense en lo que le dictan los sentimientos.

Puede sentir que corre el riesgo de perder cosas prácticas o materiales importantes, pero también corre el riesgo de perder cosas del *corazón* importantes, como sentirse en paz consigo misma, su amor propio, su sentido de seguridad.

Si tomamos una decisión basándonos en nuestras circunstancias actuales en vez de hacer lo que es correcto, debemos preguntarnos: «si tomo una decisión basándome en mi situación actual, ¿cómo me sentiré si la situación cambia?».

Sentimientos profundos...

Un embarazo no planeado puede provocar pánico. Queremos volver a estar en control de nuestra vida: esto puede llevarnos a decisiones precipitadas sin pensar en nuestros sentimientos y creencias más profundos.

Pregúntese a sí misma: Cuáles son mis sentimientos instintivos en cuanto...

- a ser madre,
- a abortar,
- a planear la adopción del bebé.

Puede resultar útil que piense en cómo se sentía acerca de cada una de estas opciones *antes* de estar embarazada. ¿Qué hacía que se sintiera de esa forma?

¿Qué es importante para usted?

Piense en las tres opciones. ¿Hay alguna que sea buena o mala instintivamente?

En la sociedad actual, muchos piensan que la decisión correcta es aquella que la haga feliz, pero eso no es necesariamente cierto. A veces, la mejor decisión no es la que nos hace felices a corto plazo, sino aquella que nos dará tranquilidad a largo plazo; la tranquilidad que emana de haber hecho lo correcto.

Si hacemos algo que es instintivamente malo, puede que se resuelva el problema a corto plazo, pero más adelante podemos arrepentirnos de haber elegido eso. ¿Hay alguna opción que vaya en contra de sus sentimientos más profundos, su conciencia o su instinto?

Ser franca consigo misma...

Podemos escuchar lo que nos dicen nuestros sentimientos más profundos o tratar de acallarlos, pero no desaparecen. Incluso si los asumimos, estos sentimientos profundos pueden seguir afectándonos en nuestra vida cotidiana. Ser franca consigo misma es importante *antes* de tomar la decisión, para que pueda ser totalmente consciente de las consecuencias posibles.

Tomar una decisión...

Tanto si lo cree como si no, *tiene* la posibilidad de decidir su futuro. Procure obtener toda la información necesaria sobre las tres opciones. No tome una decisión precipitada... tómese su tiempo para hablarlo.

Hablar con alguien que no está envuelto emocionalmente en la situación, en un ambiente seguro y afectuoso, puede ayudarle a estudiar toda la información, así como sus sentimientos más profundos, y proporcionarle el apoyo que necesita y ayudarla a tomar la decisión correcta.

Para obtener más ayuda:

- Puede llamar a CareConfidential, nuestro teléfono de ayuda gratuito, al número 0800 028 2228 para hablar con un asesor cualificado inmediatamente.
- Podemos remitirla al centro de asistencia al embarazo más cercano donde podrá hablar con un asesor en persona.
- Puede conectarse a www.careconfidential.com y hablar en línea con un asesor mediante el correo web.

Si ya ha hablado con una asesora, a esta no le importaría ofrecerle un apoyo regular. ¿Por qué no concierta otra cita?