

# Cuando su pareja se queda embarazada *sin esperarlo...*

## Guía para buscar una solución juntos

### **Quedarse embarazada sin planearlo le puede pasar a cualquiera...**

Es posible que todavía estén conmocionados por la noticia y que no sepan qué hacer, pero la forma en que afronten la situación es importante.

### **¿Qué puedo hacer?**

A menudo, los hombres no saben qué hacer por ayudar. A veces, porque la sociedad ha hecho que la cuestión sea «un derecho de elección de la mujer», los hombres piensan que no tienen derecho a tomar parte en la decisión. Algunos hombres se sienten excluidos; otros se alegran de no tener la responsabilidad. Incluso pueden pensar que su pareja debe tomar la decisión por sí misma.

### **‘Decidas lo que decidas, yo te apoyaré...’**

Una respuesta bastante corriente es decir «decidas lo que decidas, yo te apoyaré». Esto puede parecer algo positivo, pero con frecuencia la mujer siente que debe llevar todo el peso de la decisión ella sola. Pocas mujeres quieren elegir sin el apoyo de su pareja.

### **Afrontar la situación juntos, y no separados...**

Algunas parejas responden a la situación apartándose del otro y dejando el «problema» en medio. Esto puede causar mucha tensión, incluso conflictos. Puede ser más provechoso afrontar esta dolorosa situación juntos. Su pareja quiere saber lo que piensa. A veces pensamos que compartiendo sentimientos se tiende una *trampa* a la pareja, y de ahí que algunas mujeres sean reacias a hablar, pero sería beneficioso para los dos que hablasen abierta y francamente sobre lo que piensan de tener un hijo. El sentido de la urgencia puede conducirles a una decisión rápida pero sin recapacitar. Procuren tener toda la información necesaria de las opciones –tener un hijo, adopción, y aborto– y dedíquenle tiempo juntos para estudiar las posibilidades.

### **Ninguna opción es fácil de tomar.**

### **Ninguna opción sirve para dar marcha atrás.**

Sería conveniente que los dos leyesen los folletos titulados «¿Cuál elijo?» y «¿Embarazada? Y, ¿ahora qué? ... Tomar una decisión». Estos folletos contienen información básica acerca de las tres opciones. O mejor aún, pásense por el centro de asistencia al embarazo más cercano para hablar de su situación con un asesor cualificado. Pueden averiguar dónde está el centro más cercano llamando a CAREConfidential al número 0800 028 2228 o visitando el sitio web: [www.careconfidential.com](http://www.careconfidential.com).

### **Para mayor información, llame a la línea de ayuda nacional, que es gratuita:**

**0800 028 2228**

Un asesor cualificado se encargará de remitirles a usted y su pareja a un centro local de asistencia al embarazo para hacerse una prueba del embarazo gratuita (si fuera necesaria) y tener una consulta.