

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS PARA ACOMPAÑANTES A MUJERES QUE VAN A INTERRUMPİR UN EMBARAZO (IVE)

Tomar la decisión de **interrumpir un embarazo supone casi siempre una situación de crisis personal**, situación estresante que afecta a la mujer. Reacciones psicológicas como el miedo, ansiedad, ira, depresión pueden darse y el apoyo emocional recibido ante esta situación puede ser de tremenda importancia para ayudar a la mujer a superar dicha experiencia.

La decisión de interrumpir o continuar con el embarazo recae al final solo en la persona embarazada sin embargo esto no significa que deba estar sola, pudiendo recibir apoyo a través de personas cercanas a ellas (pareja, amigo/a íntimo o familiares).

Puede ser difícil saber cómo actuar ante esta situación, por lo que **hemos preparado una guía para cualquier persona que desee obtener más información** sobre cómo brindar un apoyo útil, emocional, oportuno y empático a quien lo necesita antes, durante y después de un aborto, para hablar, compartir pensamientos y sentimientos y transmitir tranquilidad.



Más información
Leyendo este QR

✓ A TI

En primer lugar, gracias por preocuparte por la persona que en estos momentos está pasando por esta experiencia. Tu apoyo puede marcar una gran diferencia gracias a tí.

En segundo lugar, gracias por tomarte el tiempo en leer esta guía. Sabemos que a veces es difícil saber qué decir, y que también puede ser un momento estresante para tí, esperamos que al final de esta guía tengas una mejor idea de cómo brindar apoyo emocional a alguien que te importa.

✓ Ofrece apoyo y no juzgues

Todos tenemos personas en nuestras vidas que nos importan. Pero tenemos diferentes formas de demostrarle a la gente que nos preocupamos por ellas.

A veces, la forma en que expresamos nuestro cuidado en realidad no coincide con el cuidado que alguien realmente quiere de nosotros.

Un buen apoyo emocional consiste en brindar la atención que alguien desea, en la forma en que ella lo desea, anteponiendo a la persona que apoyamos, en lugar de nuestra necesidad de cuidarlos a nuestra manera.

✓ Cómo preguntar qué necesita

Tener una conversación con la persona a la que acompañamos sobre lo que quiere y necesita es el paso más importante para brindar un buen apoyo emocional.

Cuando la persona esté lista para tener esta conversación, hay un par de cosas a tener en cuenta que le facilitarán las cosas a usted y a la persona que lo apoya:

- Es importante asegurarse de tener esta conversación en un lugar privado donde se sientan cómodos compartiendo, donde no se distraigan.
- Asegúrese de haber reservado suficiente tiempo para poder escuchar correctamente y asimilar lo que puedan decir.

Si al hablar con ella parece insegura, o incluso estresada por la idea de averiguar lo que quiere, está bien, no la presiones para que responda. Ten paciencia y espera. Hay veces que no hay que hablar, solo acompañando y escuchando es suficiente para apoyarla.

✓ Crea espacio

Significa estar conscientemente allí para alguien, no distraerse ni estar distante. Significa ser abierta/o y no juzgar, escuchar lo que te dicen sin responder con tu propia opinión o consejo.

Tu tarea no es solucionar su problema o tratar de cambiar su situación, o incluso su actitud ante la situación. Tu misión es simplemente estar ahí con ella mientras expresa y siente sus emociones.

Significa permitirles que se tomen todo el tiempo que necesiten, dejando de lado tus propias necesidades y opiniones durante el tiempo que estés con ella.

✓ Escúchala

Significa asimilar lo que dice y proporcionar comentarios que le permitan saber que está escuchando. Pueden ser cosas simples y no verbales como contacto visual, expresiones faciales o asentir con la cabeza.

Cuando alguien que nos importa está pasando por un momento difícil, es natural que queramos arreglar las cosas por ella. Pero es importante resistir ese impulso.

✓ Acompaña

También le puedes ofrecer apoyo práctico, acudiendo con ellas a las citas, revisar juntos la información sobre el aborto, recordarles las preguntas y dudas que tal vez quieran hacer en la consulta y apoyarlas con los cuidados posteriores en casa.

✓ Mantén su privacidad

Cuando comparten contigo algo tan importante e íntimo en su vida como es el aborto hay que respetarlo y mantener la privacidad. No es algo para avergonzarse, pero te han elegido a tí, por lo que debes guardarlo solo para vosotras.



GINESUR SEVILLA
954 65 72 54



GINESUR ALGECIRAS
956 61 24 65



GINESUR MÁLAGA - CENTRO
MÉDICO 2002
952 39 22 22