



CÓMO HABLARLE A UNA AMIGA QUE HA TENIDO UN ABORTO

LA HISTORIA DE ANDIE

Una noche mi mejor amiga de la escuela secundaria me llamó, cubierta en lágrimas. No la veía desde que partimos a la universidad. Me contó que quedó embarazada durante su primer semestre en la universidad del Estado y su novio la convenció de que se hiciera un aborto. La noche que llamó era la fecha probable de parto. Hacía unos meses que el novio la había dejado porque “ya no era divertido salir con ella”. ¿Qué le podía yo decir? No tenía ni idea de cómo manejar esto. Cuando crecíamos, las dos éramos provida.

Pensé que podía calmarla diciéndole cosas como: “No te preocupes. Hiciste lo correcto. ¿Qué otra cosa podías hacer? Fue la mejor opción”. Le dije que tratara de reponerse y pensar en su futuro. Y creí que se estaba volviendo muy dramática cuando dijo que ya no tenía futuro. Unos días después, me enteré que había tratado de suicidarse. Continuamente deseo haber dicho algo que la hubiera ayudado en lugar de hacerla sentir más sola.

Casi todos conocen a alguien que se ha hecho un aborto. Muchas personas conocen a alguien personalmente que sufre a causa de un aborto. Si una amiga mañana te confía que tuvo un aborto, ¿podrías responder de una manera que la acerque a la sanación?

Hay maneras de evitar el error que cometió Andie y que puedan ayudar a tu amiga a tener esperanza nuevamente en el futuro.

Si esta es la primera vez que tu amiga te contó del aborto que se hizo, tal vez tenga miedo de que la critiques o que les cuentes a otras personas lo que ella te cuenta. Debe saber que tu amistad es verdadera y que estás interesada en ella, y que no la estás juzgando.

Antes de hablar con ella, ten en cuenta: ¿Qué necesita hoy?

- ¿alguien a quien escuchar?
- ¿un hombro para llorar?
- ¿que la remitas a un consejero profesional?
- ¿a un sacerdote o ministro?
- ¿o a una intervención para casos de crisis?

ESCUCHA CON TU CORAZÓN

Comienza escuchando a tu amiga. Deja que saque toda la historia sin interrumpirla. No tienes que entender cada detalle. Es importante que suelte parte de la carga que ha estado llevando y que ya no se sienta sola.

Tal vez hable de lo siguiente:

- lo que sucedió en el centro de aborto
- ira y enojo con el novio, sus padres, el personal del centro, Dios, ella misma
- culpa, remordimiento, depresión, pesadillas,
- uso de alcohol o drogas para tratar de olvidar, e incluso pensamientos suicidas
- dolor insoportable
- alejarse de su novio, familia y amigos
- sentirse que no merece que la amen ni la perdonen

ASEGÚRALE TU AMOR Y APOYO

Aunque te gustaría hacer que todo su sufrimiento desapareciera con las palabras correctas, su dolor y pérdida no desaparecerán después de una

conversación. Convéncela de tu amistad. Dile que estarás ahí para ella y ayúdala a encontrar sanación.

DÓNDE ENCONTRAR AYUDA

Pregúntale a tu amiga si alguna vez escuchó sobre la ayuda a las personas que la están pasando mal después de un aborto. Existen lugares seguros donde personas capacitadas pueden ayudarla a superar el profundo dolor y la pérdida, y darle esperanza. Hay consejeros, sacerdotes y ministros preparados para ayudar, como también grupos de apoyo y retiros. Ofrece el nombre y teléfono del Ministerio del Proyecto Raquel local. Puedes darle la dirección de este sitio digital: www.esperanzaposaborto.org.

SANACIÓN ESPIRITUAL

Hasta una mujer que no va a la iglesia o no se cree religiosa puede sentir temor de que Dios nunca la va a perdonar por haber abortado. Ella debería saber que Dios ama y perdona a quienes se arrepienten. Él quiere consolarlas y darles su paz.

Tal vez desees invitar a tu amiga a ir a la iglesia contigo, o pedirle que considere hablar sobre este tema con un sacerdote o ministro capacitado en consejería para mujeres que sufren por haber participado en un aborto. Algunos pasajes de la Biblia y oraciones relacionadas con el amor y misericordia pueden encontrarse en la sección de Oraciones de este sitio digital.

COMIENZA EL CAMINO

Anímalas a comunicarse con el Ministerio del Proyecto Raquel para pedir ayuda. Recuérdale que el amor de Dios y su misericordia son mayores que cualquier pecado.

Asegúrale nuevamente tu amistad. Prométele que estarás allí, no solo hoy, sino en el futuro.

Agradécele por tener la confianza para hablar contigo. Se necesita ser valiente. Su viaje de sanación ha comenzado.



AYUDAR A UNA AMIGA QUE SUFRE EN SILENCIO

Si ves a una amiga que lucha contra la tristeza y la confusión emocional, y crees que el aborto pueda ser la causa, ¿sabrías cómo tratar el tema sin preguntar directamente si el aborto es la causa de su dolor? Sugerencia: en algún momento y lugar apropiados, podrías decir algo como esto:

“Recientemente me he dado cuenta de las horribles presiones que enfrentan las mujeres que han tenido un aborto o cómo sufren, se apenan y se sienten solas después de lo ocurrido. Hay una página digital interesante donde las mujeres comparten su dolor después de un aborto y su camino hacia la sanación. Hay programas, como el Ministerio del Proyecto Raquel, en todo el país que ayudan a las mujeres que sufren problemas emocionales después de un aborto”.

Ten a mano información sobre programas locales (direcciones y número de teléfono) en caso de que te la pida. O deja información donde ella puede encontrarla.

COMUNICARSE CON EL MINISTERIO DEL PROYECTO RAQUEL

Encuentra el Ministerio del Proyecto Raquel más cercano pulsando sobre “Encuentra ayuda” en el mapa en este sitio y pulsando allí en el Estado en que estás.

Los modelos se utilizan solo con fines ilustrativos. iStock.com/Georgi-Vasilev; iStock.com/Sanja Radin. Copyright © 2013, United States Conference of Catholic Bishops, Washington, D.C. Se reservan todos los derechos.



CONFERENCIA DE OBISPOS CATÓLICOS DE LOS ESTADOS UNIDOS
Secretariado de Actividades Pro-Vida | usccb.org/prolife

Este sitio digital está en inglés, pero muchos materiales también están disponibles en español.