

# Llame a Exhale

para platicar libremente  
sobre su experiencia  
con aborto.

## 1-866-4-exhale

1-866-4 394253

lunes – viernes  
5 p.m. – 10 p.m. PST

sábado – domingo  
12 p.m. – 10 p.m. PST

Se puede solicitar consejeras bilingües.  
Siempre hay consejería disponible en español  
los miércoles, 5 p.m. – 10 p.m.

*Estamos aquí para escucharla...*

### LA MISIÓN DE EXHALE

Exhale crea un ambiente social en el cual la experiencia única que cada persona tiene con el aborto es apoyada, respetada, y libre del estigma. Exhale provee servicios, entrenamiento, y educación para apoyar individuos, familias, y comunidades a realizar salud y bienestar después del aborto



an after-abortion counseling talkline

484 Lake Park Avenue #63  
Oakland, CA 94610

- 📞 510-446-7900
- 📞 309-410-1127
- ✉ info@4exhale.org
- 🌐 www.4exhale.org

### LÍNEA DE CONSEJERÍA

Toll-free: 1-866-4 EXHALE  
Toll-calls: 1-510-446-7977

# Si ha tenido un aborto...

*...apoyo y respeto se encuentran  
a solo una llamada de distancia*



# ¿Cómo está usted?

Si usted está leyendo este panfleto, es probable que haya tenido un aborto. Sea que su aborto tomó lugar ayer o años atrás, y sea que su decisión fue difícil o fácil, es posible encontrar apoyo. Esperamos que este panfleto le resulte útil y que le ayude encontrar lo que necesita.

El aborto es una experiencia común para mujeres y niñas en todas partes del mundo.

Usted no está sola con su experiencia. Muchas mujeres deciden tener un aborto: mujeres de todas las razas, religiones, e identidades sexuales, y de varias edades, educaciones, e ingresos. El aborto inducido es el procedimiento ginecológico más común en los Estados Unidos, en los cuales 1.3 millones de abortos se llevan a cabo cada año. Las mujeres deciden tener un aborto por varias razones y, aunque las razones de muchas mujeres son similares, la experiencia de cada persona es única.

## ¿USTED SABÍA QUE...?

- En los Estados Unidos, más que un tercio de las mujeres tendrán un aborto antes de cumplir 45 años.
- Mujeres de todas las razas, edades, clases socioeconómicas, y religiones tienen abortos.
- Más que un millón de abortos toman lugar en los Estados Unidos cada año.
- El promedio en el mundo es más o menos un aborto por cada mujer.\*

## SUS EMOCIONES SON NORMALES.

Es posible que usted sienta varias emociones después de un aborto; esto es completamente normal. Mujeres frecuentemente sienten tristeza, alegría, pena, alivio, ansiedad, pérdida, sensación de control de su vida, o culpabilidad. No hay ninguna manera "correcta" de sentirse. Los sentimientos son diferentes para cada persona y es común que cambien con el tiempo.

Sabemos que puede ser muy difícil hablar sobre su aborto, y que puede ser aún más difícil encontrar la persona adecuada con quien hablar.

Si usted recién tuvo un aborto inducido, es importante acordarse de cuidarse a sí misma, físicamente y emocionalmente, después del procedimiento. Asegúrese que usted está recibiendo suficiente descanso y buen alimento. Haga cosas que usted disfruta; por ejemplo, vea una película, pase tiempo con amigos o familiares, o tome una caminata en el parque. Una llamada a Exhale también puede ser parte de la manera en la cual se cuida a sí misma. No se olvide de leer las instrucciones para cuidados después del aborto que usted recibió de la clínica.

Si ha pasado más tiempo desde su aborto, nunca es tarde para buscar una manera de expresar sus emociones o platicar con alguien que sabe como escucharla. Muchas mujeres han encontrado que el acto de escribir sobre su experiencia, sea en un diario o en forma de una carta, puede ser útil para desahogarse. Otras encuentran consuelo en llamar a la línea de Exhale, rezar, cocinar, crear arte, adoptar una mascota, o hasta escalar una montaña. Lo que importa más que nada es que usted encuentre algo que le caiga bien a usted, y que funcione bien con su vida, sus creencias, y sus necesidades.

## ¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL HABLAR ACERCA DEL ABORTO?

Aunque el procedimiento médico es sencillo, las creencias políticas, religiosas, y culturales alrededor del aborto pueden parecer complejas. Esto puede causar mucha dificultad en la gente para hablar con sus amigos y familiares acerca de sus experiencias personales. Encontrar a una persona con quien puede confiar puede ayudarla a sentirse menos aislada.

*Exhale está aquí para escucharla.*

Exhale provee una línea telefónica nacional gratuita, en la cual se ofrece apoyo emocional, recursos, e información. Cada llamada es totalmente confidencial, y recibida sin críticas ni prejuicios. El servicio está disponible en varios lenguajes, incluyendo el español.

La línea está disponible para mujeres y niñas que han tenido abortos y a sus parejas, amigos, compadres y familiares.

## ¿QUIÉN LLAMA A EXHALE?

Mujeres y hombres de culturas y caminos de vida muy diversas llaman a Exhale, y la experiencia que cada persona tiene con el aborto es única. Algunas personas sienten sensación de pérdida y están buscando maneras de expresar su tristeza. Otras personas se sienten aliviadas que el aborto finalmente ha tomado lugar y quieren hablar con alguien. Madres, amigos, y parejas quieren saber cómo pueden ofrecer su apoyo. Hay mujeres que pueden llamar el día después del aborto, un mes después, o a veces años después de la experiencia.