

Apoyo espiritual
durante tu
proceso de aborto



RELIGIOUS
COMMUNITY *for*
REPRODUCTIVE
CHOICE

¿Está pensando en abortar?

Entender Sus Creencias



DURANTE

nuestros años de fertilidad, muchas personas deben enfrentarse al dilema de un embarazo no planificado. O quizás se trata de un embarazo deseado que se convierte en una crisis debido a otros factores inesperados.

Sin importar cómo haya llegado hasta aquí, lo más probable es que si está leyendo esto, usted tenga que tomar una decisión sobre qué hacer con su embarazo.

Muchos de nosotros en esta situación tenemos preocupaciones espirituales y religiosas al pensar en lo que debemos hacer. The Religious Community for Reproductive Choice le ofrece estas reflexiones para ayudarla a precisar la manera en la que sus creencias apoyan su integridad y potencial.



¿DEBE ELEGIR EL ABORTO, LA ADOPCIÓN, O LA MATERNIDAD?

En definitiva, solo usted puede decidir lo que es correcto para sí misma. Lo divino nos ha concedido a cada uno de nosotros el don del libre albedrío, y confía en nosotros y nos otorga la capacidad de tomar decisiones teniendo en cuenta nuestra propia fe y experiencia.

Puede estar segura de que, sin importar cuál sea su decisión, su Dios le ama y le valora.

La vida es un regalo. Al meditar sobre un embarazo no planificado, considere su propia vida, así como la nueva vida que podría traer al mundo. Su salud física y bienestar emocional son sagrados.

Únicamente usted puede saber si está preparada para la responsabilidad de traer otra vida a este mundo.

¿CÓMO PERCIBE UN EMBARAZO NO PLANIFICADO?

El embarazo no es un castigo por lo que haya hecho o dejado de hacer—ni tampoco es la voluntad de Dios. Es algo natural y puede ser un gran regalo. Pero cuando se trata de un embarazo no planificado, usted tiene la responsabilidad de tomar la mejor decisión posible acerca de cómo proceder.

Puede decidir continuar el embarazo y criar al niño u optar por hacer un plan de adopción. Puede que decida abortar.



El hecho de que se haya embarazado no significa que sea la voluntad de Dios que se convierta en madre.

¿QUIÉN PUEDE AYUDARLA A TOMAR ESTA DECISIÓN?

Hable con alguien en quien confíe: su pareja, un familiar, un amigo cercano o un miembro del clero. Encuentre a una persona que la escuche atentamente, que le permita exponer sus preocupaciones para que no tenga que cargar con ellas usted sola.

Encuentre a alguien que le ofrezca información y empatía, en vez de juzgarla.

Es fundamental que consulte con un profesional médico sobre cualquier problema de salud que pueda tener.

¿QUIÉN PUEDE AYUDARLA A TOMAR ESTA DECISIÓN?

Tener presente sus propias necesidades no significa que sea egoísta. Su Dios le encomienda la sagrada responsabilidad de cuidarse a sí misma.

Es posible que su familia, amigos y otras personas le ofrezcan consejos pensados en lo que sea más beneficioso para usted. Pero la decisión sobre el aborto es suya, y debe tomarla junto a su proveedor de atención médica, su Dios y, si lo desea, con otras personas involucradas en su vida.



LAS SIGUIENTES PREGUNTAS PUEDEN AYUDARLA A MEDIDA QUE REFLEXIONA SOBRE SU DECISIÓN:

¿Cómo me siento con respecto a la posibilidad de convertirme en madre?

¿Puedo manejar física y emocionalmente el embarazo y el parto en este momento?

¿Puedo brindar el amor y apoyo emocional que un niño necesita?

¿Cómo afectará la maternidad mis planes futuros? ¿Mi trabajo? ¿Mi educación?

¿Con quién cuento en mi vida para que me ayude si asumo las principales responsabilidades de ser madre?

Si ya tengo un hijo/hijos, ¿puedo asumir la responsabilidad de tener otro?

¿Cómo afectará la vida de mi otro hijo el que tenga otro bebé?

LAS SIGUIENTES PREGUNTAS PUEDEN AYUDARLA A MEDIDA QUE REFLEXIONA SOBRE SU DECISIÓN:

¿Qué opino de la adopción?

¿Puedo pasar por el embarazo, el parto y luego dar a mi hijo en adopción?

¿Podría alguien más darle a mi hijo un mejor hogar del que puedo darle yo en este momento de mi vida?

¿Mi pareja apoyará la adopción? De no ser así, ¿qué haré?

¿Creo que me arrepentiré o me sentiré en paz al optar por la adopción? Si siento arrepentimiento, ¿cómo puedo manejarlo?



LAS SIGUIENTES PREGUNTAS PUEDEN AYUDARLA A MEDIDA QUE REFLEXIONA SOBRE SU DECISIÓN:

¿Qué opino de realizarme un aborto?

¿Cuáles son los motivos que tengo para considerar la posibilidad de un aborto?

¿Contaré con el apoyo emocional que necesito durante y después del aborto?

¿Mi pareja u otra persona en mi vida me apoyarán?

¿Puedo sentirme tranquila con mi decisión?

Ciertas personas sienten una mezcla de alivio y tristeza después de un aborto. Algunas están seguras de haber hecho lo mejor, mientras que otras pueden cuestionarse a sí mismas. Es normal sentir una mezcla de emociones. ¿De qué modo manejaré esta mezcla de emociones si llego a experimentarla?



SEA CUAL SEA SU DECISIÓN, ESTÁ ASUMIENDO LA RESPONSABILIDAD DE SU FUTURO

Es tu derecho sagrado, otorgado por lo divino, tomar esta decisión. Un embarazo no planificado puede generar mucha angustia, pero también puede ser el comienzo de una nueva etapa en su vida.

El amor y la compasión de Dios son constantes, independientemente del camino que tome. Que esto le sirva como una fuente de fortaleza al tomar su decisión.

The Religious Community for Reproductive Choice (RCRC) es un movimiento multirreligioso, interseccional y antirracista por la libertad y la dignidad reproductiva. Con raíces en valores sagrados, morales y de justicia reproductiva, buscamos brindar acompañamiento espiritual, educación, y acción comunitaria.



—Esa es una buena pregunta —respondió—. Tan buena que, de hecho, nunca le encontré una respuesta adecuada. Cuando somos jóvenes salimos al mundo, un mundo muy distinto al que conocimos cuando estábamos con nuestros padres, al menos quienes todavía nos la suerte de que nos contaran cuentos de hadas con poderes mágicos e historias de príncipes y princesas en castillos encantados, en ese instante nos encontramos con el mundo, la incompreensión, la agresividad y el egoísmo. Tratamos de defendernos y de preservar nuestra inocencia, pero la injusticia, la violencia, la superficialidad y la falta de amor nos atormentan. Y entonces nuestro espíritu, en lugar de propagar luz y felicidad a su alrededor, comienza a temblar ante el avance doloroso pero implacable de la realidad. Algunos llegan a abandonar el sueño de sus sueños y afirman su vida en la ilusoria seguridad del pensamiento racional. Se convirtieron en personas serias, que adoran los números y las rutinas, porque les proporcionan una aparente seguridad. Sin embargo, como la seguridad nunca termina de ser completa, no consiguen ser felices. Comienzan a acumular cosas, pero

siempre les falta algo. El "tener" no los hace felices, porque los aleja del "ser". Se contratan tanto los medios que desvirtúan el fin.

Y entonces, ¿por qué, si no los hace felices, los adultos dedican la mayor parte de sus vidas a obtener más y más cosas? —preguntó con toda lógica el Joven Príncipe.

—Pensar que la felicidad depende de conseguir cosas es un autoengaño tranquilizador. Como lo importante se convierte en tener o no tener, la búsqueda se orienta hacia algo que está fuera de nosotros, lo que evita tener que mirar hacia nuestro interior. Siguiendo este razonamiento, podemos ser felices sin cambiar, sólo consiguiendo esto o aquello.

—¿Y la gente no se da cuenta de eso? —preguntó el Joven Príncipe, que se resistía a creer que la humanidad pudiera estar tan ciega en ese sentido.

—Lo que sucede, mi joven amigo, es que nuestra sociedad ha multiplicado de tal manera las cosas que pueden adquirirse, que la gente no se da cuenta de que ha tomado el camino equivocado hasta que no consigue la última de ellas. No sabes, cómo se aferran a cualquier posibilidad, por mínima que sea, con tal de no

ORACIONES & MEDITACIONES

*Para aquellas
personas que hayan
decidido abortar.*



RELIGIOUS
COMMUNITY *for*
REPRODUCTIVE
CHOICE

SOMOS UN CLERO DE MUCHAS RELIGIONES



**abortions
welcome**

Le ofrecemos estas meditaciones, oraciones y bendiciones* con la esperanza de que la reconforten en este momento en el que tiene que tomar una decisión.

Otras personas ya se han enfrentado a esta decisión.

Algunas más estarán en la posición en la que se encuentra hoy.

Nunca estamos solos.

Esperamos que encuentre fortaleza y consuelo.

Que sienta la amorosa presencia y comprensión de su Dios.

Para recibir más apoyo espiritual, adaptado a tu experiencia única de aborto, visita **AbortionsWelcome.org**.

**Nota: A medida que el lenguaje en torno a la identidad de género evoluciona, reconocemos que algunas de las siguientes propuestas contienen un lenguaje de género que es limitado y anticuado. En RCRC, reconocemos el amplio espectro de identidades de género y afirmamos que la capacidad de quedar embarazada no se limita a las mujeres cisgénero. Al leer estas palabras sinceras, aunque imperfectas, te invitamos a acoger únicamente aquello que te sea útil.*

UNA ORACIÓN DE LA CAPELLANA

*Rvda. Barbara
Eaton Molfese,
capellán de la
clínica*

Que encuentre su verdad en lo más profundo de su ser.

Sin importar si los demás lo entienden o no, prométase que siempre será fiel a la parte más genuina de sí misma.

Ríndale honor a todas las generaciones de mujeres que se han enfrentado a esta decisión antes que usted, quienes compartieron sus sentimientos y temores...y siguieron avanzando hacia lo que encontrarían más adelante.

Aquellos que fueron bendecidos con sabiduría, sensibilidad e intuición se enfrentan a muchas más dificultades en los lugares más solitarios de la vida.

Después de haber recibido la compasión y comprensión de parte de aquellos que cuidaron de usted, que estos se conviertan en regalos que aguarden en sus manos a la espera de ser entregados a quienes los necesiten.

Que la divinidad la envuelva siempre.



UNA ORACIÓN DE BENDICIÓN DE UN SACERDOTE CATÓLICO

*Rvdo. Chris
Tessone,
Movimiento
Católico
Independiente*

Dios de la creación:

Concédenos la claridad para discernir TU voluntad, no en reglas sencillas que ignoran la complejidad, sino en la misericordia que busca elevar y reafirmar a todos tus hijos.

Dios eterno y amoroso: Escucha nuestras plegarias y bendice a tu hija que se prepara para someterse a un aborto. Guía las manos de sus médicos, enfermeras y otros cuidadores para que actúen con sabiduría y amor.

Devuélvele rápidamente la integridad a su cuerpo y mente, y sé siempre el protector de su vida y guardián de su cuidado.

Con Jesucristo, que vive y reina contigo en la unidad del Espíritu Santo, un Dios y un mundo infinito. Amén.



UNA ORACIÓN DE BENDICIÓN DE UNA RABINA

*Rabina Bonnie
Margulis,
Reforma del
Judaísmo*

Que Dios misericordioso y bondadoso le dé fortaleza en este difícil momento de decisión.

Que encuentre consuelo y paz bajo la protección de las alas de Dios.

Que encuentre amor, apoyo y comprensión de familia, amigos y la comunidad.

Que Dios dote a sus cuidadores de sabiduría, respeto y compasión. Y que alcance rápidamente una refuah shleimah: ¡una sanación completa de mente, cuerpo y espíritu!



UNA ORACIÓN PROTESTANTE

*Rvdo. Dr. Marvin
Marsh, ministro
de la Iglesia
Bautista
Americana*

Oh Dios, tú que estás más cerca de mí y me demuestras más amor del que me demuestro a mí misma:

Ruego por tus bendiciones mientras me uno a esta hermandad de decisiones difíciles. A medida que ordeno mis sentimientos, guíame por el camino de la sanación y la resurrección.

Creo que este aborto es la mejor decisión en este momento, pero siento las presiones de los que no están de acuerdo o tienen sus propios conflictos. Por ello, me aferro a la promesa de que no hay nada que pueda separarme de tu amor en Jesucristo.

Concédeme la fuerza, ya que hago lo mejor que puedo. Hago esta oración en el nombre y el espíritu de Jesús que no vino a juzgar sino a amar y redimir. Oro en su nombre por la sanación e inspiración.

Que tu espíritu me transforme a través de esta experiencia y así tener nuevos dones que pueda usar para el bienestar de mí mismo y el de aquellos que están a mi cuidado. Amén.



BENDICIÓN DE UNA MINISTRA DEL UNIVERSALISMO UNITARIO

*Rvda. Deb
Mero,
ministra del
universalismo
unitario*

Querida hermana:

¿Puedo llamarla así? No nos conocemos, pero he estado en tus zapatos, he tenido algunos de los mismos sueños y pesadillas.

Tomé una decisión. Sabía que era lo correcto para mí. Sabía que sería algo que formaría parte de la historia de mi vida; algo que me moldearía.

Poco sabía que cambiaría mi vida. La situación mejoró mucho más de los que hubiese podido imaginar.

Sea amable consigo misma y con aquellos a su alrededor. Tenga presente que después de la pérdida viene un nuevo día y nuevas oportunidades para crecer y amar otra vez.

Que la paz esté con usted.



UNA MEDITACIÓN DE UN IMÁN

*Imán Dr.
Khaleel
Mohammed*

El Corán dice: Dios no le presenta a nadie desafíos que excedan sus capacidades. (2:286) Y recuerde también que Dios dice: "Y cuando mis siervos te pregunten por mí, yo estoy cerca y respondo al ruego del que pide, si me lo pide". (C2:186).

Anímese entonces, y sepa que Dios entiende lo que usted hace y por qué lo hace. No existe nada que no le pueda pedir a Dios.

Es una mujer y ha nacido libre.

Recuerde que todos perciben por medio del cristal de la imperfección humana. ¿Cuál es el primer versículo del Corán? "En el nombre de Dios, el Misericordioso, el Compasivo". No se trata ni siquiera de juicios ni de perdón, sino de. . . que la beneficencia, misericordia y el amor son parte de la esencia de Dios.

¿Y para quién es esta beneficencia, esta misericordia, si no es para usted?



UNA ORACIÓN DESDE LA ESPIRITUALIDAD CENTRADA EN LA TIERRA

Judy Harrow

Diosa Madre:

Acompáñame aquí y ahora.
Hago un llamado a tu coraje, a tu
sabiduría adquirida con esfuerzo, a ti
que has enfrentado decisiones difíciles
y has sobrevivido.
Tú que has acompañado a otras tantas
veces por caminos divergentes.

Esta es mi hora de necesidad.

Vivir es elegir;
Elegir es arriesgarse;
Cada puerta que abro cierra otras;
Cada afirmación implica muchas
negaciones.

Acompáñame, Diosa Madre,
Camina a mi lado hacia el futuro
desconocido que he elegido.
¡Que así sea!



RESOURCES



Encuentra más recursos en AbortionsWelcome.org, un acompañamiento espiritual interreligioso y a favor del derecho a decidir, diseñado para cada etapa de tu experiencia de aborto.

A medida que el acceso a los servicios de aborto se vuelve más difícil, sabemos que habrá momentos en los que las personas no contarán con el apoyo presencial que merecen antes, durante o después de sus abortos. Por eso creamos este sitio, ante todo: para acompañar a las personas en su experiencia de aborto, sin importar en qué parte del proceso se encuentren.

También sabemos que muchas personas que abortan son personas de fe, y que puede ser difícil encontrar recursos espirituales afirmativos y compasivos en línea, en medio de un mar de extremismo religioso antiaborto. Nuestro sueño es que este sitio sea un lugar de descanso, un espacio sagrado de consuelo y cuidado para las personas en sus experiencias de aborto.

The Religious Community for Reproductive Choice (RCRC) es un movimiento multirreligioso, interseccional, y antirracista por la libertad y la dignidad reproductiva. Con raíces en valores sagrados, morales y de justicia reproductiva, buscamos brindar acompañamiento espiritual, educación, y acción comunitaria.



**RELIGIOUS
COMMUNITY *for*
REPRODUCTIVE
CHOICE**

The Religious Community for Reproductive Choice (RCRC) is a multifaith, intersectional, and antiracist movement for reproductive freedom and dignity. Rooted in sacred, moral, and reproductive justice values, we seek to provide spiritual accompaniment, education, and community action.