



CON LA conciencia tranquila

GUÍA PARA ENFRENTAR UN EMBARAZO NO DESEADO

CON LA **conciencia tranquila**

GUÍA PARA ENFRENTAR UN EMBARAZO NO DESEADO

© 2001 GIRE

Grupo de Información en Reproducción Elegida, A.C.

Viena 160, Col. del Carmen, Coyoacán,

México, D.F., CP 04100

Sitio en Internet: www.gire.org.mx

Correo electrónico: correo@gire.org.mx

Se alienta la reproducción de este material siempre y cuando se cite la fuente.

Redacción: Rosario Taracena

Agradecemos a Elena Bernal y Hortensia Moreno su valiosa contribución para la escritura de este texto.

La primera parte de esta guía es una traducción y adaptación del folleto *Unsure About Your Pregnancy?* escrito por Terry Beresford para la National Abortion Federation (NAF) de Estados Unidos. La segunda parte es una elaboración de GIRE.

Diseño Gráfico: Ana Rodríguez Talou y Fernando Contreras



PRIMERA PARTE

¿Estás embarazada y no sabes qué hacer?	7
Primero que nada, ¿estás embarazada?	8
¿Cómo te sientes al estar embarazada?	10
¿Cuáles son tus planes y sueños?	12
¿Cuáles son tus ideas? ¿En qué crees?	15
Resume tus sentimientos	19

SEGUNDA PARTE

¿Qué debes hacer si optas por continuar el embarazo y quedarte con la criatura?	25
¿Qué debes hacer si optas por continuar el embarazo y dar la criatura en adopción?	28
¿Qué debes hacer si optas por interrumpir el embarazo?	35
Conclusiones	45
El aborto en los Códigos Penales de las entidades federativas	47

PRIMERA PARTE

Nadie puede decirle a nadie qué es lo mejor para su vida. Se pueden escuchar diversas opiniones, pero cada quien debe hacerse responsable de las decisiones que toma.

En este apartado queremos ayudarte a aclarar tus sentimientos respecto al embarazo; tus planes y sueños para el futuro; y tus pensamientos o creencias acerca de cada una de las opciones que vas a enfrentar. Esperamos que luego de este ejercicio de reflexión cuentes con elementos suficientes para tomar la mejor decisión para ti y tus seres queridos.



Este texto ha sido escrito para las mujeres que están embarazadas y no saben qué hacer. Las ideas que aquí se expresan están basadas en la experiencia de miles de mujeres que ha sido recogida por diversas

personas. Esta guía no busca favorecer ninguna decisión en particular; más bien, pretende presentar las opciones viables para resolver de manera racional el problema. Estas ideas han sido útiles a otras mujeres cuando se vieron en la necesidad de tomar la mejor decisión para ellas.

Quienes lean este texto pueden estar enfrentando una situación única. Sin embargo, todas las mujeres tenemos algo en común y podemos identificarnos con otras que han enfrentado la misma situación.

Esperamos que estas ideas les ayuden a aclarar sus pensamientos y sentimientos.



Primero que nada, ¿estás embarazada?

Si sospechas que estás embarazada, el primer paso es hacerte una prueba para confirmarlo. Puedes solicitar que te hagan la prueba en un centro de salud o en una clínica. También puedes comprar una prueba de embarazo en las farmacias. Si resulta que *no* estás embarazada y por lo pronto no quieres estarlo, éste es un buen momento para adoptar un método anticonceptivo seguro.

Pero si estás embarazada, entonces tienes tres opciones:

Opción **a** Continuar con el embarazo y quedarte con la criatura.

Opción **b** Continuar con el embarazo y dar la criatura en adopción.

Opción **c** Interrumpir el embarazo.

Desde ahora es muy importante aclarar que nadie más que tú debe decidir cuál de estas opciones es la mejor para ti, ya que tú vivirás para siempre las consecuencias de la decisión que tomes.

Tu derecho a decidir está considerado dentro de la Constitución mexicana, pues el artículo 4° establece que: "Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y el espaciamiento de sus hijos".

Como ves, este artículo alude claramente a la libertad de decidir qué hacer cuando hay un embarazo no deseado.



En resumen, *eres tú quien debe tomar la decisión acerca de tu embarazo* porque, en el futuro, serás tú quien enfrentará las consecuencias de esa decisión.

Quedarte con la criatura, por ejemplo, puede significar un enorme giro en tu vida si es que aún no tienes hijos, y si ya los tienes, puede aumentar tu carga de trabajo como madre.

Respecto a la adopción, hay opiniones contradictorias sobre si es o no una buena solución para un embarazo no deseado; pero, a pesar de la polémica, tú debes analizar si ésta es una opción para ti.

En México, interrumpir el embarazo sólo es legal en casos especiales, como cuando el embarazo es el resultado de una violación o cuando está en riesgo la vida o la salud de la mujer. En cambio, si una mujer no tiene dinero para mantener a la criatura o tiempo para dedicarle, o si considera que es muy joven para ser madre, la ley no le permite tener un aborto. Aún así, muchas mujeres acuden al aborto por estas últimas razones.

Debido a que la adopción y la interrupción del embarazo son las decisiones más difíciles, en esta guía le dedicamos más espacio a estos temas.



¿Cómo te sientes al estar embarazada?

Si quedaste embarazada sin planearlo, pero descubres que quieres tener un bebé probablemente elegirás la primera opción, es decir, continuar con tu embarazo y quedarte con la criatura.

Pero si eso no es exactamente lo que quieres, debes empezar a analizar cuidadosamente cómo te sientes al respecto.

Un embarazo no planeado provoca casi siempre sentimientos encontrados. De hecho, muchas mujeres encuentran que tienen sentimientos mezclados y conflictivos.

Por ejemplo, te puedes sentir:

- angustiada: ¿cómo te las vas a arreglar con un bebé?,
- temerosa porque tendrás que abandonar cosas que son importantes para ti,
- preocupada por la forma en que reaccionarán las personas a tu alrededor.

Al mismo tiempo, te puedes sentir:

- feliz al comprobar que sí puedes embarazarte,
- contenta por la oportunidad de tener un bebé,
- emocionada por ese nuevo acontecimiento en tu vida.

Haz una lista de los sentimientos que te produce en este momento el hecho de estar embarazada. Cuando ya no se te ocurra un sentimiento más, ve a la siguiente sección. Si después piensas en otros sentimientos, los puedes agregar a la lista.



LISTA DE SENTIMIENTOS



¿Cuáles son tus planes y sueños?

Hay ciertas cuestiones de tu vida que debes plantearte en este momento:

¿Cuáles son las tres cosas que más me interesan en estos momentos?

¿Cuáles son las tres cosas que más quiero hacer o tener en los próximos años?

Para poder hacer o tener estas cosas,

¿me va ayudar tener una criatura?

¿me va a ayudar la adopción?

¿me va a ayudar la interrupción del embarazo?



¿Qué voy a perder o abandonar en este momento...

si tengo a la criatura?

si la doy en adopción?

si interrumpo mi embarazo?

¿Qué voy a perder o abandonar en los próximos años...

si tengo a la criatura?

si la doy en adopción?

si interrumpo el embarazo?

¿Aproximadamente cuánto dinero podría costarme...

tener a la criatura?



darla en adopción?

interrumpir el embarazo?

¿Cómo van a reaccionar otras personas a quienes quiero y cuya opinión me interesa (como mi pareja, mi madre, mi padre, mis amigas y amigos)...

si tengo a la criatura?

si la doy en adopción?

si interrumpo el embarazo?

¿Cómo me voy a sentir después...

si tengo a la criatura?

si la doy en adopción?

si interrumpo el embarazo?



Al llegar a este punto has revisado los posibles efectos que tendría cada una de las opciones en tus planes y sueños. Revisemos ahora cuáles son tus pensamientos, valores y creencias acerca de tu situación y ante las distintas opciones.

A continuación presentamos algunas ideas para cada opción. Marca aquellas con las cuales te identifiques y escribe otros pensamientos que tengas.

Opción **a**

Continuar con el embarazo y quedarte con la criatura



- Me siento lista para ser madre.
- Algunas personas me han dicho que ser madre me ayudará.
- Quiero un hijo más que cualquier otra cosa en el mundo.
- Mi pareja y yo queremos tener un bebé.
- Pienso que estoy muy joven (o muy vieja) para tener un bebé.



- No creo que pueda arreglármelas para criar un hijo apropiadamente.
- Tener un hijo ahora puede impedirme tener la vida que quiero para mí misma.
- No puedo ocuparme sola de una criatura.

Opción **b**

**Continuar con el embarazo
y dar la criatura en adopción**



- Puedo continuar el embarazo y dar a luz sin tener que hacerme cargo de la educación de la criatura.
- Puedo ayudar a la criatura a encontrar un padre y una madre que la quieran y puedan cuidar de ella.
- Puedo posponer el hecho de ser madre para cuando me sienta preparada.
- Me gusta la idea de ayudar a alguien que no pueda tener hijos.



- No creo que pueda abandonar a la criatura después de nueve meses de embarazo y del parto.
- No podría vivir con la idea de que alguien más tiene a mi hijo o hija y sin saber cómo lo trata.
- Tal vez podría lograr que la criatura permaneciera en mi familia, mejor que con extraños.
- Me sentiría culpable para siempre por haberme deshecho de mi bebé.
- No me gustaría ser madre soltera.

Opción **C**

Interrumpir el embarazo



- Preferiría esperar hasta que mi situación mejore (ser mayor, terminar la escuela, tener más seguridad financiera, tener una relación estable).
- Mi pareja no quiere tener una criatura y yo creo que debo tomar en cuenta sus sentimientos.



- Mis creencias religiosas van contra el aborto.
- Considero que el aborto es un acto reprobable.
- Me da miedo no poder embarazarme de nuevo.
- Mi familia (o alguien más que es importante para mí) se opone al aborto.
- No tengo suficiente dinero para pagar un aborto.
- Me asusta no saber dónde abortar.



Si, como muchas otras mujeres, tienes sentimientos encontrados respecto al hecho de estar embarazada y a las opciones disponibles, tomar una decisión puede ser difícil y causarte miedo. Para tomar la decisión es útil conocer tus sentimientos, nombrarlos y observarlos. Si quieres descubrir cómo te estás sintiendo en este momento, trata de completar cada una de las siguientes oraciones:

La idea de tener un bebé me hace sentir _____

porque _____

La idea de dar al bebé en adopción me hace sentir _____

porque _____

La idea de interrumpir el embarazo me hace sentir _____

porque _____



Ahora que has explorado tus opciones, busca más información y clarifica tus sentimientos e ideas. Probablemente ya estés lista para tomar una decisión.

Si tienes sentimientos contradictorios acerca de las opciones, puedes pensar que, sea cual sea tu elección, no será una decisión "perfecta". Es normal que continúes teniendo esos sentimientos. Pregúntate a ti misma, "¿puedo manejarlos?" Si tu respuesta es "sí", entonces estás lista para llevar a la práctica tu decisión. Si no puedes decidir, quizá necesites más información acerca de las opciones o hablar con alguien en quien confíes, no para que decida por ti, sino para que te ayude a saber qué es lo que consideras mejor. Esa persona puede ser:

- tu pareja o compañero;
- un amigo o amiga cercanos;
- tu madre o tu padre, u otra persona de tu familia;
- un profesor o profesora;
- un consejero o consejera religiosa;
- un psicólogo o psicóloga.

Puedes usar las preguntas de esta guía para discutir con otras personas tus opciones.



Aunque no sabemos qué tan avanzado está tu embarazo, debemos subrayar la importancia de decidir lo más rápidamente posible porque, si decides continuar con el embarazo, es necesario que inicies cuanto antes los cuidados prenatales de manera que estés saludable para que tu futuro bebé lo esté también. Si optas por el aborto, cuanto antes lo practiques será más seguro. Lo más recomendable es interrumpir el embarazo antes de las 12 semanas de gestación.

Nadie puede predecir el futuro. Nadie puede estar segura de las consecuencias que puede acarrear una decisión. Lo que sí puedes hacer es considerar cuidadosamente tus planes, tus ideas, tus sentimientos, y tomar la mejor decisión que puedas en este momento.

Quizás haya otras cosas que debas averiguar antes de decidirte; no importa cuál opción elijas, la siguiente sección te puede ayudar a vislumbrar el futuro inmediato.

SEGUNDA PARTE

Aquí te indicamos los pasos a seguir según la opción que hayas escogido. A pesar de que esta parte fue hecha especialmente para quienes ya han tomado una decisión sobre su embarazo, puedes leerla aunque aún no hayas decidido nada porque te puede ofrecer más elementos para elegir.

Esta parte de la guía contiene información básica para poner en práctica la opción que hayas elegido. Cada una de las opciones se trata por separado, pero si todavía no decides qué hacer te recomendamos leer completa esta segunda parte porque te ayudará a aclarar tus dudas.



¿Qué debes hacer si optas por continuar con el embarazo y quedarte con la criatura?

Iniciar los cuidados prenatales

Lo primero es lo primero. Si has decidido tener a la criatura, lo más importante es cuidar tu salud para compartirla con tu hijo o hija en el futuro. Hacia las 10 semanas de tu última menstruación, o antes si es posible, necesitas comenzar a visi-

tar regularmente un servicio médico para estar segura de que tu embarazo va por buen camino. Estas visitas se conocen como "cuidados prenatales" y pueden significar la diferencia entre el bienestar o el malestar para ti y para tu futuro bebé. Las mujeres que no siguen cuidados prenatales tienen más



posibilidades de dar a luz criaturas prematuras o con problemas de salud, a veces serios, que ponen en riesgo la vida de ambos.

En México los cuidados prenatales son gratuitos para todas las mujeres embarazadas que acuden a la Secretaría de Salud. En casos de emergencia, se puede acudir a cualquier hospital del gobierno.

La alimentación y la actividad física juegan un papel decisivo en el buen desarrollo del embarazo, por lo que debes comenzar a vigilarlas y consultar con el médico o médica cualquier duda que tengas.

Otro aspecto importante es el que se refiere al consumo de tabaco, alcohol u otro tipo de drogas. Si has decidido seguir con tu embarazo, debes estar muy consciente de que estas prácticas pueden afectar la salud del futuro bebé, a veces incluso de manera irreversible, por lo que es necesario que suspendas el uso de estos productos al menos durante el embarazo.

Costos médicos del parto

Uno de los asuntos más importantes es prever los costos del parto o la cesárea, que varían dependiendo de la institución de salud a la que tengas acceso. Si cuentas con algún seguro médico, infórmate si cubre los gastos del parto y los que se refieren a los cuidados prenatales. Si no es así, lo mejor es que vayas explorando las posibilidades a tu alcance para evitar sobresaltos cuando se acerque la hora de dar a luz.

Las mujeres que ya han tenido criaturas son una fuente muy confiable de información sobre estos temas. Pregúntale a quienes tengas cerca cómo resolvieron los costos del parto y si pueden recomendarte un servicio de salud que esté al alcance de tu bolsillo.



Planear el futuro

Hay muchos aspectos en los que debes pensar cuando ya has decidido continuar con tu embarazo, pero los más importantes se refieren al cuidado y la manutención de la criatura. Si estudias o trabajas, vas a necesitar que alguien se haga cargo de ella cuando tú no puedas, pero debes tener presente que no se la puedes encargar a cualquier persona. Necesitas alguien de tu entera confianza, independientemente de que se haga cargo del bebé de manera gratuita o cobre por ello. También, si trabajas, puedes hacer uso de los servicios de guardería del Estado o acudir a las guarderías privadas si tu presupuesto lo permite.

Respecto de la manutención, es importante tener presente que los gastos de la criatura aumentarán con su edad y que desde el momento en que nace hay que cubrir los costos de su alimentación, vestido, atención médica, etc. Por eso, debes establecer algún plan de seguridad social o de ahorro a futuro. También es importante preguntarte si cuentas con el apoyo de tu pareja o de personas cercanas con quienes puedas compartir estas responsabilidades.



¿Qué debes hacer si optas por continuar con el embarazo y dar la criatura en adopción?

Muchas mujeres que dieron a su bebé en adopción sostienen que ésta ha sido la elección más dura de su vida, pero, para la mayoría de ellas, era la única opción correcta. A veces, una comienza a buscar información para dar a su criatura en adopción, pero finalmente la conserva y se siente mejor luego de haber explorado todas las opciones.

Si piensas que la adopción es la mejor salida para tu embarazo, debes estar consciente de que esta decisión marcará tu vida y la de la criatura que darás a luz. La adop-

ción se ha planteado muchas veces como la forma "ideal" de resolver un embarazo no deseado, porque evita pasar por la experiencia del aborto; pero, de cualquier forma, la adopción plantea sus propios problemas, los cuales debes conocer antes de decidirte.

Consecuencias para la madre biológica

En México sabemos poco acerca de la experiencia de las mujeres que han dado una criatura en adopción porque prácticamente no hay estu-



dios sobre ellas. La información que tenemos proviene de Estados Unidos, donde la adopción fue muy socorrida en los años cincuenta, especialmente entre las adolescentes. Durante esos años, cerca de 80% de las adolescentes embarazadas eligieron la adopción. Hoy en día ese número ha disminuido dramáticamente, de forma tal que sólo 5% de los embarazos entre adolescentes culminan en adopción. En la actualidad la mayoría de las adolescentes prefieren interrumpir el embarazo o continuarlo y conservar a la criatura.

La información sobre adopción proviene entonces de tiempos en que la mayoría de las mujeres que daban una criatura en adopción eran solteras o terriblemente pobres. Tener un bebé sin estar casada se consideraba algo vergonzoso. Se etiquetaba a la criatura como "ilegítima" y la única manera de escapar a ese estigma era conseguirle otra familia. Todas estas presiones provocaban que muchas mujeres embarazadas, aunque no casadas, sintieran que la adopción era la única alternativa.

Lo mismo ocurría con las mujeres que eran demasiado pobres como para cubrir las necesidades básicas de la criatura; sin embargo, la sociedad esperaba que las madres biológicas estuvieran unidas a sus bebés porque ceder a un hijo significaba, para la madre y el resto de la sociedad, que ella no amaba a la criatura como debería.

Estas actitudes no han desaparecido completamente y todavía influyen en las mujeres que optan por la adopción.

Como dijimos antes, dar en adopción a una criatura no es sencillo, ya que se trata de cederla y aceptar que quizá no la verás más o, si tienes oportunidad de verla, que no serás más que su madre biológica. La separación de la madre biológica y su criatura resulta conflictiva porque ocurre luego de nueve meses de gestación y del parto, procesos en los cuales una



mujer se encuentra intensamente involucrada, tanto en lo físico como en lo emocional.

A esto hay que sumar el hecho de que las mujeres que dan en adopción no siempre cuentan con el apoyo necesario durante el embarazo ni después de la adopción. Con frecuencia, ellas resultan ser las grandes olvidadas. A veces, algunas instituciones les proporcionan ayuda durante el embarazo y el parto, pero luego de entregar a la criatura, la ayuda desaparece. En estas circunstancias, la experiencia de soledad y abandono de las madres biológicas es muy frecuente, por lo que debes estar alerta y prepararte para enfrentar el futuro luego de la adopción.

Es muy probable que después de la adopción requieras apoyo emocional o psicológico, y ésta es una situación que puedes ir previendo. Betty Jean Lifton, una experta en adopción, dice que las madres biológicas son acompañadas a lo largo de sus vidas por un séquito de fantasmas: "El fantasma del bebé que cedió. El fantasma de su amor perdido, que ella relaciona con el bebé. El fantasma de la madre que ella pudo ser. Y los fantasmas de los padres adoptivos de su bebé".*

Consecuencias para la criatura

La adopción era un secreto de familia celosamente guardado hasta hace poco, cuando los expertos empezaron a recomendar que los padres adoptivos hablaran abiertamente con sus hijos acerca de cómo llegaron a la familia. Los expertos en desarrollo infantil consideraban que los niños adoptados tenían dificultades especiales para establecer un sentido de identidad y eran más vulnerables a los trastornos emocionales que los niños que crecen con sus padres biológicos.

* Jean B.Lifton, citada por Lynn C.Franklin en *May the Circle Be Unbroken*, Three River, Nueva York, 1998, p. 15.



Estudios más recientes muestran que el impacto de la adopción depende en gran medida de las circunstancias. ¿Qué se le dice al niño acerca de las razones de la adopción? ¿Cómo se sienten los padres adoptivos acerca de su incapacidad para tener hijos biológicos, o sobre su decisión de llevar un hijo a su familia por medio de la adopción? Ninguna vida está libre de conflictos y los hijos adoptivos tienen la ventaja de saber que son muy queridos por sus padres adoptivos.

En Estados Unidos han surgido organizaciones a favor y en contra de dar a los hijos adoptivos la oportunidad de conocer a sus padres biológicos, y los hijos adoptivos han jugado un papel importante en la discusión sobre si deben o no conocer su origen. En México, la ley establece que los hijos adoptivos pueden conocer los datos de sus padres biológicos hasta alcanzar la mayoría de edad. Sólo si cuentan con el consentimiento de los padres adoptivos pueden conocerlos antes.

Los beneficios de la adopción

Ahora que ya sabes, aunque sea en términos generales, las consecuencias que puede tener la adopción en tu vida y en la de la criatura, puedes considerar que, para quien no puede tener sus propios hijos, la adopción es una buena forma de crear una familia. A través de la adopción puedes ofrecer a tu hijo una vida que de otra forma no estarías en posibilidad de darle y continuar una vida plena y productiva. Tu bebé puede crecer en una familia que esté preparada para amarlo como propio y tener la misma infancia feliz y los mismos dolores del crecimiento que las personas no adoptadas. Los padres adoptivos, a quienes les das el regalo de ese hijo para amarlo, pueden tener la misma felicidad que sus amigos y parientes al acrecentar su familia. Sin embargo, ninguna vida está libre de dolor, y las personas que participan en una adopción tienen su propia porción de tristeza y pérdida.



Adopción entre parientes o personas conocidas

Por lo general, cuando hablamos de adopción pensamos en una criatura recién nacida que es colocada en una familia de extraños; sin embargo, muchas adopciones tienen lugar entre los parientes de la madre biológica. Si crees que dentro de tu familia o entre tus conocidos hay una persona o pareja dispuesta a adoptar a tu criatura, entonces debes considerar varios aspectos:

- El primero es que los miembros de tu familia no deben adoptar a tu bebé en contra de tus deseos, porque se trata de una decisión que sólo tú debes tomar. Quizá te sientas más segura si los padres adoptivos del bebé son parientes consanguíneos, porque los conoces o porque vas a saber dónde estará la criatura y podrás enterarte de su situación.
- Por otro lado, tú y las personas que adopten al bebé pueden sentirse incómodas al explicarle las razones de la adopción cuando crezca. No obstante, en una adopción entre parientes o personas conocidas, no puedes esperar, o no deberías esperar, que la adopción se mantenga en secreto. Si la familia y los amigos se niegan a hablar abiertamente de la adopción, la niña o niño se imaginará que se trata de un vergonzoso secreto de familia.
- Por último, aunque la adopción se dé entre personas conocidas, debe quedar registrada en términos legales, de manera que no haya duda respecto de quién tiene la representación legal de la criatura y queden claros los derechos y obligaciones de todas las personas involucradas.



Adopción entre personas desconocidas

Si has pensado seriamente en la adopción y consideras preferible que gente desconocida adopte a tu bebé, vas a necesitar un intermediario. Éste puede ser un abogado u abogada o una agencia de adopciones. En México, la institución oficial encargada de las adopciones es el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral para la Familia (DIF), aunque también hay algunas organizaciones privadas que gestionan adopciones y no dependen del gobierno. No obstante, en todos los casos interviene el DIF a través de la realización de estudios socioeconómicos y psicológicos a los padres adoptivos.

Los trámites de la adopción

Para que una mujer dé a una criatura en adopción en México debe presentarse con la criatura en una oficina del DIF y llevar:

- la constancia de alumbramiento del lugar donde ocurrió el parto, y
- un documento del Registro Civil que certifique que ella es la madre (como puede ser el Acta de Nacimiento).

Si la mujer recurre a una institución no gubernamental, el procedimiento dependerá de dicha institución.

Es muy importante que sepas que al dar a tu criatura en adopción pierdes todos los derechos que tendrías como madre y que lo mismo ocurrirá con el padre. Además, la ley establece que el hecho de dar en adopción es irrevocable, es decir, no puede darse marcha atrás si luego cambias de opinión y decides quedarte con la criatura.



A muchas mujeres que han dado a sus hijos en adopción les preocupa que, en el futuro, sus hijos o hijas se interesen por conocer a su madre biológica. En México la ley establece que el Registro Civil no debe proporcionar información sobre los antecedentes de la familia de origen de la persona adoptada, excepto en dos circunstancias y con autorización judicial:

1. para efectos de impedimento de contraer matrimonio, y
2. cuando el adoptado o adoptada desee conocer sus antecedentes familiares, siempre y cuando sea mayor de edad. Si es menor de edad se requiere el consentimiento de los padres adoptivos.



¿Qué debes hacer si optas por interrumpir el embarazo?

Si optas por interrumpir el embarazo, lo primero que debes saber es que en México una mujer puede solicitar un aborto de manera legal si está dentro de las excepciones por las cuales lo permite la ley, que son las siguientes:

1. cuando el embarazo es resultado de una violación,
2. cuando, a juicio del médico, el embarazo pone en riesgo la vida de la mujer,
3. cuando el feto presenta malformaciones genéticas o congénitas,
4. cuando, de continuar con el embarazo, se provocaría un grave daño a la salud de la mujer,
5. cuando el embarazo es producto de una inseminación artificial no consentida y
6. cuando la mujer tiene razones económicas para interrumpir el embarazo y es madre de tres hijos (sólo en Yucatán).

Estas excepciones *varían de un estado a otro.*



Para conocer la situación legal del aborto en tu estado debes consultar el cuadro que aparece al final de esta guía.

Si quedaste embarazada a raíz de una violación, las leyes de todo el país establecen que puedes interrumpir legalmente ese embarazo, para lo cual debes levantar una denuncia por violación en la Agencia del Ministerio Público. Esta denuncia es muy importante porque sin ella no hay manera de que se autorice la interrupción del embarazo de manera legal.

Es recomendable levantar la denuncia lo antes posible. También hay que vigilar que no pasen más de 90 días a partir de la violación porque después de ese periodo la interrupción del embarazo es muy complicada. Incluso varios estados no permiten el aborto luego de los 90 días, aunque sea resultado de una violación.

Si ya hiciste la denuncia por violación, debes pedir una copia certificada de la misma para obtener el aborto. Por lo general, el Ministerio Público es quien autoriza la interrupción de estos embarazos.

Si tu vida peligra a causa del embarazo, debes solicitar una evaluación médica por escrito y acudir con las autoridades de la clínica u hospital donde te atiendes para que autoricen el aborto "por peligro de muerte". Esta circunstancia no está prevista en los estados de Guanajuato, Guerrero, Hidalgo y Querétaro.

Como ves, *el aborto en México es legal sólo en algunos casos.*
Pero muchas mujeres se practican abortos por razones distintas a las que permite la ley.



Las estimaciones del número de mujeres que tienen abortos en México van desde 100 mil hasta 500 mil al año, cifras que son bastante altas si consideramos que, en muchos casos, se trata de una práctica clasificada como "ilegal".

Te preguntarán ¿por qué hay tantos abortos si se trata de una práctica ilegal? La respuesta es sencilla: la interrupción del embarazo por medio del aborto es ampliamente tolerada por la sociedad. Esto significa que muy pocas veces se denuncia a las mujeres que tienen un aborto o a las personas que las ayudan. La sociedad no está interesada en denunciar a las mujeres que interrumpen un embarazo, porque consideran que éste es un asunto privado, que se trata de una decisión personal en la que nadie más debe intervenir.

Por otra parte, en nuestro país existe una gran polémica respecto a si el aborto debe permitirse o no y en qué casos; mientras tanto, muchas mujeres deben decidir ya qué hacer con un embarazo que no desean.

Realizar un examen de conciencia o de las propias ideas y sentimientos es un paso esencial que debe darse antes de interrumpir un embarazo, pues si se recurre a ello en contra de las propias convicciones es muy probable que luego surjan sentimientos de culpa y arrepentimiento.

Si no tienes claras tus ideas respecto del aborto, vuelve a la primera parte de esta guía y analiza tus sentimientos. Muchas mujeres que consideraban el aborto como una práctica innecesaria o como un recurso para mujeres descuidadas o irresponsables, cambiaron de opinión cuando se enfrentaron a un embarazo no deseado.

Para saber si el aborto es una opción para ti debes preguntarte: ¿es éste el menor de los males, tomando en cuenta mis circunstancias? Si estás con-



vencida de que ésta es la opción menos grave, entonces tienes grandes posibilidades de vivir sin culpas ni remordimientos luego de interrumpir tu embarazo. Muchas mujeres responderán que el aborto no es lo menos grave para ellas, pero muchas otras consideran que ésa es una forma correcta de resolver un embarazo no deseado.

Las mujeres que consideran correcto interrumpir un embarazo llegan a la conclusión de que ése es "el menor de los males", dadas sus circunstancias personales. La mayor parte de las mujeres que eligen el aborto lo hacen convencidas de que es la mejor opción. Luego de evaluar su situación individual y de familia, muchas determinan que no pueden tener una criatura y optan sin culpa por el aborto.

Interrumpir un embarazo es siempre una decisión difícil, pero en muchas circunstancias demuestra una actitud valerosa y responsable frente a un hecho que es en sí mismo conflictivo. Muchas mujeres en México deciden interrumpir un embarazo porque están profundamente convencidas de que es lo mejor para su vida y para la gente que las rodea. Otras no comparten la idea religiosa de que un embrión es una persona como nosotros, por lo que ven al aborto como una opción moralmente aceptable.

Aunque hay quienes dicen que interrumpir un embarazo es estar "en contra de la vida", lo cierto es que muchas mujeres se deciden por el aborto precisamente porque tienen un fuerte compromiso con su vida y la de las demás personas, y esperan que su decisión les permita continuar viviendo en paz consigo mismas y con el resto del mundo.

Si te sientes inclinada por la opción de interrumpir tu embarazo, el siguiente paso es encontrar un lugar seguro para tener el aborto, pues existe un mercado negro donde se practican abortos ilegales, pero no siempre seguros.



¿Cómo conseguir un lugar seguro para interrumpir un embarazo?

Buscar un lugar seguro para tener un aborto significa que debes descartar de una vez por todas métodos tales como: tés, hierbas, masajes, inyecciones, sondas, caídas u otros que no estén bajo vigilancia médica. Todos estos métodos ponen en riesgo tu salud y tu vida. La mayor parte de las drogas y preparados que se conocen como abortivos no producen un aborto seguro y con frecuencia provocan intoxicación e incluso envenenamiento.

Los abortos "caseros" o realizados por personas no capacitadas para hacerlo, pueden ser baratos, pero son muy riesgosos.

No obstante, hay personas que pueden hacer un aborto sin poner en riesgo tu vida y es a ellas a quienes te debes acercar.

Ya que tomaste la decisión de interrumpir el embarazo, debes tener presente que, debido a que el aborto por voluntad de la mujer es ilegal en nuestro país, *ninguna persona está obligada a prestarte ayuda para encontrar un lugar seguro donde te sea practicado un aborto*. Incluso quien te hizo llegar esta guía puede negarse a ayudarte y estará en su derecho.

Lo que puedes hacer es acudir a personas de tu entera confianza (parientes, amigos o amigas) para que te ayuden a encontrar un lugar seguro. Esto significa que debes hablar claramente con ellas de tu situación y preguntarles si conocen un sitio o una persona que pueda ayudarte.

Es muy importante que les preguntes si conocen al personal médico, si saben de alguien que haya tenido un aborto ahí y si todo salió bien. No



debes guiarte por referencias vagas. *Necesitas tener la certeza de que alguien ha tenido un aborto en ese lugar y que no tuvo complicaciones posteriores.* De cualquier manera, si el sitio que te recomiendan o el personal médico no te inspiran confianza, no te hagas el aborto en ese lugar. Recuerda que para tener un aborto en buenas condiciones se requiere personal capacitado para evitar o enfrentar complicaciones que pueden costarte la salud o la vida.

¿Qué esperar después de un aborto?

Si el aborto ha sido realizado por personal médico competente, las posibilidades de tener complicaciones son mínimas, pero aún así, existen. Los problemas que puedes tener luego de un aborto se describen a continuación con el fin de que vigiles tus síntomas luego del aborto:

- **Infecciones.** Son causadas por la entrada en el útero de ciertas bacterias. Para evitar el crecimiento de una infección debes vigilar que no presentes ninguna de las **señales de peligro** que se enlistan dos páginas adelante. Una infección no atendida puede provocar enfermedades serias, esterilidad e incluso la muerte.
- **Retención de tejido.** Puede suceder que después de la intervención queden restos de tejido en el interior del útero. Esto significa que debes buscar atención médica para remover el tejido, pues esta situación puede crear un medio ideal para el crecimiento de las bacterias que provocan las infecciones.
- **Hemorragias.** Es normal que se presente sangrado después de la interrupción del embarazo. A menudo se presenta un sangrado escaso que aumenta poco a poco. Un sangrado moderado, similar a un periodo



menstrual, puede durar hasta 6 semanas. No te asustes. Un sangrado más abundante que el de un periodo menstrual o que dure más allá de 3 o 4 semanas, necesita ser evaluado médicamente.

- **Lesiones intra-abdominales** (perforación del útero y lesiones cervicales). Debido a que éstas son lesiones internas, tú no estás en posibilidad de darte cuenta de ellas más que a través de las **señales de peligro**.

La perforación del útero ocurre cuando un instrumento quirúrgico lo atraviesa. El útero es un músculo fuerte que con frecuencia sana sin necesidad de tratamiento; sin embargo, en ocasiones puede ser necesaria una intervención quirúrgica para reparar el daño. Las lesiones cervicales pueden presentarse como resultado de fuertes contracciones uterinas y deben suturarse para evitar problemas en embarazos posteriores.

- **Reacciones tóxicas a las sustancias o drogas utilizadas para inducir el aborto.** Si has tomado hierbas, medicamentos o drogas para provocarte el aborto, puedes tener serias complicaciones tóxicas. Es importante saber que la mayor parte de los medicamentos y preparados que se conocen como abortivos no provocan una interrupción del embarazo confiable, y con frecuencia pueden causar intoxicación y hasta envenenamiento.
- **Continuación del embarazo.** En muy pocas ocasiones el embarazo continúa a pesar del intento de interrumpirlo. Esto se debe a que se ha removido sólo parte del tejido, por lo que es necesario repetir el procedimiento hasta eliminarlo todo.

Por todo lo anterior, es muy importante que te realices una revisión ginecológica 15 días después de realizada la interrupción del embarazo.



Señales de peligro

Si has tenido un aborto, en los días siguientes debes cuidar que no se presenten estas señales de peligro:

- fiebre
- escalofríos
- dolores musculares
- dolor abdominal o pélvico, es decir, en la zona del vientre
- cólicos o dolor de espalda
- sensibilidad (a la presión) en el abdomen
- hemorragia prolongada o abundante (en algunos casos puede llevar al *shock*, cuyos signos son: pulso acelerado; piel sudorosa, húmeda; desmayo y mareo)
- flujo vaginal con mal olor
- demora (de 6 semanas o más) en la reanudación de los periodos menstruales
- cansancio, debilidad o letargo

Si presentas cualquiera de estos signos, debes acudir a un servicio de salud inmediatamente.

Nota: Los servicios de salud tienen la obligación de atender a todas las mujeres que lleguen con un aborto en curso, independientemente de si fue aborto espontáneo o provocado.



Tus sentimientos después del aborto

No existe una manera única de pasar por la experiencia del aborto. Las mujeres tienen reacciones muy diversas frente al mismo hecho. Algunas tienen sentimientos negativos, otras positivos y algunas más tienen una confusión de sensaciones luego de la interrupción de un embarazo. Hay mujeres que sienten una liberación que les otorga nueva fuerza después de haber tomado tan importante decisión; otras se sienten culpables, sobre todo si viven en ambientes donde el aborto no se acepta y se condena.

El movimiento en contra del derecho a decidir de las mujeres (mal llamado "Provida") ha contribuido a difundir la idea de que existe un "trauma postaborto" que provoca una depresión profunda en las mujeres que han interrumpido un embarazo. No hay estudios científicos que demuestren que esto sea cierto. Las depresiones severas después de un aborto son muy raras. Lo que sí es posible es que las mujeres tengan sentimientos negativos después de un aborto debido a las condiciones en que se llevó a cabo, pero no por la interrupción del embarazo en sí misma. También sucede que algunas mujeres ya estaban deprimidas desde antes de hacerse el aborto, lo cual no es raro porque los embarazos no deseados son siempre situaciones difíciles y dolorosas. Sin embargo, muchísimas mujeres manifiestan haber sentido alivio después de haber interrumpido un embarazo que no deseaban.

La tristeza y el sentimiento de pérdida son más o menos frecuentes, sobre todo si la decisión de abortar fue tomada en condiciones emocionales difíciles, si acarrió la pérdida de la pareja o la ruptura de otros lazos afectivos. Después del aborto, algunas mujeres pueden tener sentimientos negativos hacia el sexo (falta de deseo sexual o rechazo a las relaciones sexuales), mientras otras aprovechan la experiencia para elegir mejor un método anticonceptivo que les ayude a evitar otro embarazo no deseado en el futuro.



Debido a que no existe una regla sobre los sentimientos que se experimentan luego de un aborto, es importante que analices tus propios sentimientos y sensaciones, y evalúes si necesitas ayuda emocional. Hay personas a las que les basta platicar de la experiencia con amigas o amigos, parientes o personas cercanas, y hay quienes pueden requerir la ayuda profesional de un psicólogo o psicóloga.

Si estás convencida de que interrumpir un embarazo es la decisión menos mala para ti, acabarás reconciliándote con ella.

Conclusiones

La principal idea que hemos querido transmitirte a lo largo de esta guía es que *no existe una solución "perfecta" para un embarazo no deseado*. Cada mujer o cada pareja que atraviesa por esta situación debe analizar sus propias circunstancias y decidir por sí misma qué hacer.

Lo anterior significa reconocer que *cada persona y cada pareja tiene derecho a decidir qué hacer cuando se presenta un embarazo no deseado*. Nadie puede interferir en este derecho, ya que las únicas personas que vivirán con las consecuencias de esa decisión son la mujer embarazada y su pareja.



Otra idea que hemos querido transmitirte es que *las mujeres y parejas que tienen un embarazo no deseado, no pueden dejar de decidir qué hacer, pues, cualquiera que sea su decisión, afectará su futuro*.

Además, hemos querido decirle a las parejas, pero especialmente a las mujeres, que *su decisión no depende de lo que digan otras personas, sino de lo que ellas mismas piensan y sienten ahora*.



Tal vez muchas mujeres o parejas sientan que "no saben" qué es lo que deben hacer, pero en esta guía hemos querido mostrarles que, si exploran con cuidado sus sentimientos y creencias, *sí van a saber qué hacer*. Tal vez se sientan confundidas por lo que implica un embarazo no deseado, tal vez les pese lo que dicen o creen las personas que las rodean, pero aún así conocen mejor que nadie lo que quieren para sus propias vidas y, a partir de esto, pueden elegir lo que más les conviene.

Como dijimos al principio, nadie puede decirle a nadie qué es lo mejor para su vida. Se pueden escuchar diversas opciones, pero cada quien debe hacerse responsable de las decisiones que toma.

Quizás la adopción y el aborto sean las formas más difíciles de resolver un embarazo no deseado, pero aún así hay personas que las eligen y después llevan vidas plenas, sin culpas ni remordimientos. Muchas mujeres piensan que tener una criatura sin desearlo sería más difícil que dar en adopción o que interrumpir un embarazo. Otras creen que es mejor lo contrario.

Lo que hemos considerado más importante es que las mujeres decidan por sí mismas o con el apoyo de un compañero solidario, cuando lo tengan, para que tomen la decisión que consideren correcta y, así, puedan continuar sus vidas *con la conciencia tranquila*.



EL ABORTO EN LAS ENTIDADES FEDERATIVAS

ESTADO	POR VIOLACIÓN	IMPRUDENCIAL O CULPOSO	PELIGRO DE MUERTE	EUGENÉSICO	GRAVE DAÑO A LA SALUD	OTRAS CAUSAS
AGUASCALIENTES	✓	✓	✓			
BAJA CALIFORNIA	✓(A)	✓	✓			✓(B)
BAJA CALIFORNIA SUR	✓(A)	✓	✓	✓		✓(B)
CAMPECHE	✓	✓	✓			
COAHUILA	✓(A)	✓	✓	✓		
COLIMA	✓(A)	✓	✓	✓		✓(B)
CHIAPAS	✓(A)		✓	✓		
CHIHUAHUA	✓(A)	✓	✓			✓(B)
DISTRITO FEDERAL	✓	✓		✓	✓	✓(B)
DURANGO	✓	✓	✓			
GUANAJUATO	✓	✓				
GUERRERO	✓	✓		✓		✓(B)
HIDALGO	✓(A)	✓			✓	
JALISCO	✓	✓	✓		✓	
MÉXICO	✓	✓	✓	✓		
MICHOACÁN	✓	✓	✓		✓	
MORELOS	✓	✓	✓	✓	✓	✓(B)
NAYARIT	✓	✓	✓		✓	
NUEVO LEÓN	✓		✓		✓	
OAXACA	✓(A)	✓	✓	✓		
PUEBLA	✓	✓	✓	✓		
QUERÉTARO	✓	✓				
QUINTANA ROO	✓(A)	✓	✓	✓		
SAN LUIS POTOSÍ	✓	✓	✓			
SINALOA	✓	✓	✓			
SONORA	✓	✓	✓			
TABASCO	✓		✓			✓(B)
TAMAULIPAS	✓	✓	✓		✓	
TLAXCALA	✓	✓	✓		✓	
VERACRUZ	✓(A)	✓	✓	✓		
YUCATÁN	✓	✓	✓	✓		✓(C)
ZACATECAS	✓	✓	✓		✓	
TOTAL	32	29	27	13	10	9

✓ Esta causal sí está considerada en el Código Penal del estado.

(A) En estos casos la ley contempla plazos para la interrupción del embarazo, los cuales varían; algunos códigos señalan "dentro de los tres meses, contados a partir de la violación", otros dicen "dentro de los 90 días de gestación" y algunos más indican dentro de los "tres primeros meses" de gestación.

(B) Inseminación artificial no consentida.

(C) Económicas, cuando la mujer tenga al menos tres hijos.

Los estados sombreados con azul modificaron su legislación en agosto de 2000.

Con la *conciencia tranquila* explora las tres opciones que existen para las mujeres y sus parejas cuando enfrentan un embarazo no deseado: tener a la criatura y conservarla, tener a la criatura y darla en adopción, o interrumpir el embarazo.

Esta guía no busca inducir ninguna decisión en particular. Se propone como herramienta para ayudar a las mujeres y a sus compañeros a decidir por sí mismos lo que consideren mejor para sus vidas.

Precisamente por tratarse de una guía para tomar decisiones, este trabajo ha sido elaborado para quienes no saben qué hacer ante un embarazo no deseado, aunque también puede ser leído con provecho por quienes buscan ayudar a las mujeres a tomar la mejor decisión.

Nadie puede decidir por otras personas qué hacer. Cada mujer y cada pareja debe reflexionar por su cuenta en lo que más le conviene y optar por lo que consideran correcto. Su futuro depende de la decisión que tomen.