



# sanando el DOLOR

por Teri K. Reisser, M.S., M.F.T.,  
y el Dr. Paul C. Reisser, M.D.



# ¿Te sientes SOLA

CUANDO TE ACUERDAS DEL  
ABORTO QUE TUVISTE?

De ser así, ¡no estás sola! 24% de las mujeres estadounidenses se realizan un aborto en algún momento de sus vidas, pero difícilmente alguna de ellas habló sobre esto.

La razón es simple. Muchas mujeres que eligen el aborto van en contra de sus propios valores morales, esto las hace sentir culpables. Esa culpabilidad les impide hablar de ello o buscar la ayuda emocional que merecen.

.....  
*El 24% de las mujeres  
estadounidenses se  
realizan un aborto en algún  
momento de sus vidas.*  
.....

## EL TRAUMA DEL ABORTO

Consejeros profesionales han dicho que muchas mujeres que se han hecho un aborto no son capaces de. . .

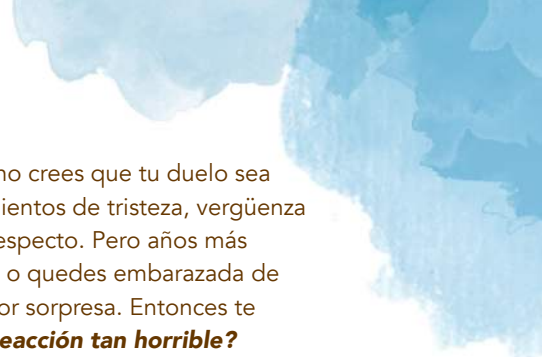
- Procesar pensamientos y emociones dolorosas; especialmente de culpa, enojo y duelo que provienen de experimentar un aborto.
- Identificar, y mucho menos, lamentar su pérdida.
- Llegar a tener paz con Dios, con ellas mismas y con otros involucrados en el embarazo y en la decisión del aborto.

¿Experimentas alguna de estas cosas?

## EL PROCESO DE DUELO

Sentir alivio es la reacción más común inmediatamente después de un aborto. Pero a medida que pasa el tiempo, puedes tener problemas para enfrentar la pérdida que sientes. Las siguientes son algunas de las posibles razones:

- No tienes ninguna prueba externa de que tu bebé existió: Ninguna foto u otro recuerdo.
- Crees que no tienes el derecho a lamentarte.
- No hubo ningún funeral u homenaje para recordar la pérdida de tu hijo(a).
- Sientes que no tienes a alguien con quien llorar o con quien hablar sobre tu pérdida.



Por cualquiera de estas razones o por todas, no crees que tu duelo sea justificado; esto hace que reprimas tus sentimientos de tristeza, vergüenza y enojo. Sencillamente, no quieres hablar al respecto. Pero años más tarde, cuando sufras otra pérdida significativa o quedes embarazada de nuevo, una intensa aflicción puede tomarte por sorpresa. Entonces te preguntarás: **¿Por qué estoy teniendo una reacción tan horrible? ¿Estoy perdiendo el control?**

## SEÑALES DE ESTRÉS

Si esto te sucede, podrías estar experimentando síntomas de estrés emocional o psicológico relacionado con tu aborto. Estos pueden incluir:

- **Culpabilidad:** por ir en contra de tu propio sentido moral
- **Comportamientos autodestructivos:** tales como trastornos alimenticios, abuso del alcohol o drogas, relaciones abusivas, y promiscuidad
- **Experimentar nuevamente sucesos relacionados con el aborto:** recuerdos o pesadillas relacionadas a pérdidas o desmembramientos de bebés
- **Ansiedad:** que causa dolores de cabeza, mareos, palpitaciones fuertes, calambres abdominales, tensión muscular, y dificultad para dormir
- **Adormecimiento psicológico:** tu promesa inconsciente de nunca volver a permitir que algo te haga sufrir tanto, obstaculiza tu capacidad para disfrutar de una relación íntima y emocional.

.....  
*¡“Es importante prestar atención  
a lo que tu cuerpo y tus  
emociones te tratan de decir”!*  
.....

**Depresión:** que se revela por medio de una profunda tristeza, llanto repentino e incontrolable, baja autoestima, trastornos del sueño y del apetito, pérdida de fuentes normales de placer, inclusive pensamientos de suicidio

- **Ansiedad:** por cuestiones relacionadas con la fertilidad y la maternidad, temiendo que Dios te castigue al no permitirte quedar embarazada de nuevo
- **Dificultad para establecer vínculos afectivos:** con tus otros hijos, siendo sobre protectora o desligándote de tus hijos
- **Reacciones en los aniversarios:** un aumento de síntomas alrededor del tiempo del aniversario del aborto, en la fecha del nacimiento del niño abortado, o en ambos



## EL CAMINO A LA SANIDAD

Cuando finalmente reconozcas tu necesidad de procesar un aborto que tuviste, considera estos pasos importantes:

### Recuerda el Dolor

El primer paso hacia la sanidad es limar el callo formado por los meses o los años de negar y reprimir las emociones dolorosas relacionadas con tu aborto. Aunque hayas escondido tus sentimientos, porque son demasiado dolorosos para enfrentarte a ellos, estos siguen ulcerando como una infección latente que afecta tus decisiones actuales y tu comportamiento. El modo más simple de procesar estos sentimientos es encontrar un ambiente seguro de apoyo en el cual puedas hablar de la experiencia de tu aborto.

### Acepta el Perdón

Si tienes algún tipo de creencias espirituales, la sanidad a largo plazo sólo vendrá cuando te sientas reconciliada con Dios. Si tienes conflicto y sientes ser una ciudadana de segunda clase ante los ojos de Dios, tal vez te apartes de él por completo o intentes “probar tu valor” a través de ser buena por un plazo largo para que Dios te perdone.

Tal vez sepas que Dios puede perdonar cualquier pecado, pero no lo puedes aceptar en tu corazón porque no puedes perdonarte a ti misma. Éstas son tres cosas que todos debemos entender:

1. **Tu deuda está pagada.** La Biblia enseña claramente que Dios te ha perdonado: Él acepta la muerte de Jesús como el pago completo de todos tus pecados. No permitas que tus emociones de culpabilidad te convenzan de que tú misma debes pagar tu deuda.
2. **Dios está cerca.** Cuando tú aceptas la responsabilidad por tus decisiones y abiertamente expresas tu dolor a Dios; él está listo y esperando para traerte devuelta a una relación con él.
3. **Las consecuencias y el castigo no son lo mismo.** Él está tan afligido como tú por las pérdidas causadas por tus decisiones. Aunque todos vivimos con las consecuencias de nuestras decisiones, Jesús aceptó la pena de muerte por nuestros pecados. Él sufrió el castigo en lugar nuestro.

.....  
*“Dios ya ha provisto  
tu perdón.”*  
.....



## Identifica y Librate del Enojo

Tal vez te resistes a expresar tu enojo con palabras, pensando: *Si me enfoco en el enojo que siento perderé fácilmente el control.* La paradoja es ésta: Hasta que no reconozcas abiertamente el dolor y el enojo que sientes por tu aborto, no te librarás de ellos.

## Lamenta la Pérdida

Está bien documentada la necesidad de procesar una pérdida de un embarazo. Pero tal vez te preguntes: “¿Cómo puedo lamentarme cuando siento que es mi culpa?”

Muchos centros de ayuda para el embarazo tienen grupos confidenciales, en donde puedes unirte a otras mujeres para recorrer este camino. Algunas maneras de procesar tu dolor pueden incluir: escribir lo que sientes por tu hijo, o incluso, tener un momento de tranquilidad y reflexión para procesar y recordar la gracia y el amor de Dios.

## ¡TEN ESPERANZA!

Muchas mujeres sienten que no tienen esperanza de poder resolver el dolor relacionado con su aborto. Pero la sanidad es posible. Dios está tan cerca como el aire que respiramos, esperando oír el susurro de nuestro clamor pidiendo auxilio.

*Miles de mujeres buscarán y recibirán ayuda este año; tú puedes ser una de ellas. No hay necesidad de seguir lamentándote en silencio. Extiende tu mano a alguien que te entiende. ¡No estás sola! Este no es el final de tú historia.*

Extiende tu mano . . .  
**NO ESTÁS  
SOLA.**





## Recursos Recomendados

Si quieres aprender más sobre el impacto del aborto, visita: [www.standapart.org](http://www.standapart.org) y haz clic en Resources (Recursos) o Downloads (Descargas), para que hagas tu propia revisión de la investigación. También considera unirme al grupo

*Surrendering the Secret (Entregando el Secreto) Más información en [www.surrenderingthesecond.com](http://www.surrenderingthesecond.com)*

## Nota del Autor


Teri K. Reisser, M.S., M.F.T., es una terapeuta matrimonial y familiar certificada que ha aconsejado a mujeres después de un aborto desde 1984. Paul C. Reisser, M.D., presta sus servicios en el Consejo Nacional de Recursos para Médicos (National Physicians Resource Council) para Enfoque a la Familia. Ambos viven en Thousand Oaks, California.

## Datos Sobre El Aborto

Recursos en la web:  
[www.guttmacher.org/united-states/abortion](http://www.guttmacher.org/united-states/abortion)

Publicaciones:

Jones RK y Jerman J, tasas de aborto según grupo poblacional e incidencia del aborto a lo largo de la vida: Estados Unidos, 2008–2014, revista estadounidense de salud pública, 2017, doi:10.2105/AJPH.2017.304042.



*Benevolent  
Resources*  
PROGRAM

FOCUS ON THE FAMILY®



APROBADO POR EL  
Physicians Resource Council

© 2010, 2017, 2019 Focus on the Family. Todas las  
modelos sólo se utilizaron con fines ilustrativos.