



# “Mamá, Papá, estoy embarazada...”

## PARA JÓVENES

### ¿Cómo les cuento a mis papás?

Decirles a tus papás que estás embarazada a lo mejor parece ser la conversación más difícil que jamás hayas tenido. La mayoría de los jóvenes temen las reacciones de sus papás y pueden intentar mantener su embarazo en secreto. Si estás embarazada, probablemente necesitarás del amor, ayuda y tal vez hasta de los consejos de tus papás. Además, guardar secretos generalmente no es bueno para tu salud emocional y podría impactar tu habilidad de cuidarte a ti misma. Aquí hay algunas maneras de iniciar la conversación:



**Prepara la conversación.** Comienza la conversación con tus esperanzas y miedos en cuanto a la reacción de tus papás ante la noticia. “Necesito hablar con ustedes, pero tengo miedo que me vayan a gritar o que se alteren.” “Necesito de su apoyo y su ayuda. Por favor, no se enojen.”



**Ve al grano.** Lo mejor es ir al grano. No hay ningún momento perfecto para compartir la noticia, aunque lo mejor sería esperar hasta el momento en que se encuentren a solas. Si esto es difícil, puedes pedir hablar en privado con ellos. Dilo directamente: “Acabo de hacerme una prueba de embarazo, y estoy embarazada.” O, “Creo que estoy embarazada” (si no estás segura).



**Dales tiempo para reaccionar.** ¿Te acuerdas cuando te diste cuenta de que estabas embarazada? Probablemente estabas alterada y necesitabas tiempo para procesar la noticia. Dales un poco de tiempo a tus papás para reaccionar. “Sé que están alterados. No me digan nada. Podemos hablar luego.” O, escríbeles una nota y habla con ellos después. Si empiezan a hablar sin parar, haz un gran esfuerzo para no hacer caso a las palabras pronunciadas por el enojo o el miedo. Regresa con ellos al día siguiente y diles, “Siento haberlos estresado, pero necesito de su ayuda y apoyo.”

**“Estarían tan decepcionados de mí.”** Esto es un miedo común entre los adolescentes, pero no es lo que más dicen los papás. Los papás a veces ponen estándares muy altos para sus hijos, pero esto no significa que esperan que sus hijos sean “perfectos.” La mayoría de los papás quieren proteger a sus hijos y darles el mejor futuro posible. No presumas saber lo que realmente sentirían.

**“¿Cómo era cuando....?”** Pregúntales sobre sus experiencias con el aborto, o embarazos no planeados, o la primera vez que tuvieron un hijo. Saber qué sentían sobre esto te ayuda a entenderlos y a aprender cómo era para ellos. Podría ayudarte a saber qué es lo que quieres hacer tú.

**Mantén tu seguridad. Planea con anticipación.** Si realmente sientes que estarías en peligro al enterarse tus papás del embarazo, considera la posibilidad de tener presente a otra persona en quien confías, como una tía o primo/a, o un hermano o hermana mayor. Escoge un buen momento, particularmente uno en que no estén consumiendo alcohol, si esto es algo que hacen. Si imaginas lo peor, haz un plan para dónde podrías ir para estar segura. Averigua las reglas de tu estado sobre el acceso al cuidado de salud reproductiva para los jóvenes disponible sin el permiso de los padres (ve los recursos anotados abajo). Conoce tus opciones si te vas o si te echan de la casa. Asegúrate de llevar contigo tu identificación, tu tarjeta de seguro médico, y dinero o cualquier información de las cuentas bancarias que tengas.

## **Ambos están “cumpliendo con sus responsabilidades.”**

Tu responsabilidad es conocerte a ti misma. Como padres de familia, tu mamá y tu papá están tratando de protegerte a ti y a tu futuro. Esa es su responsabilidad. Ellos recuerdan cuando los necesitabas en cada momento del día. Y pueden pensar que todavía necesitas más supervisión de lo que tu piensas. Pero su preocupación generalmente nace de las mejores intenciones, aunque sean diferentes a las tuyas. Puede parecer ser un conflicto, pero tanto tú como tus papás están haciendo lo que deben de hacer. Acuérdate, sin embargo, que tu trabajo no es hacer lo opuesto de lo que quieren tus papás, o simplemente resistir lo que te dicen. Tu trabajo es ser responsable por el resto de tu vida. No hay responsabilidad más grande que la de traer una vida nueva al mundo. Las decisiones sobre el embarazo tienen consecuencias grandes para tu vida, la de tu pareja, y para las familias de ambos. Piensa en lo que sería la mejor decisión para ti, un posible bebé, tu pareja, y sus familias.

No tienes que tener las respuestas para todo. Posiblemente sabes lo que sientes, pero la mayoría de los jóvenes, por definición, no tienen la experiencia para saber cómo PODRÍA terminar todo. Habla con tus papás u otros miembros de tu familia y otros adultos para aprender cómo los demás han enfrentado esta decisión y cómo podría afectar a tu futuro.

## **Recursos**

[www.MomDadIMpregnant.com](http://www.MomDadIMpregnant.com)

Más información sobre cómo mejorar la comunicación entre padres de familia y adolescentes durante una crisis de embarazo.

[www.pregnancyoptions.info](http://www.pregnancyoptions.info)

Una guía para tomar las decisiones difíciles sobre el embarazo. Hay secciones especiales para los hombres y los papás.

**“Mamá, Papá, estoy embarazada...” Para jóvenes, un proyecto de Conversacion Sobre El Aborto, Inc.**

**Gracias a Cherry Hill Women’s Center, Rachel Gersch, y Vanessa Arenas por la traducción.**

[www.abortiocarenetwork.org](http://www.abortiocarenetwork.org)

[www.abortionconversation.org](http://www.abortionconversation.org)



**Abortion Care Network**

RESPECT • CONNECTION • ZEST



abortion  
**conversation**  
project, inc.