

Además, sigue mostrando tu interés y emoción a lo largo de su embarazo. Pregúntale por el desarrollo de su bebé. ¿Qué está aprendiendo en las consultas al médico? ¿En qué nombres está pensando? Pregúntale cómo piensa que es su bebé. ¿Tendrá los ojos igual que los de ella?

## 9. Anímalas

La sociedad tiende a centrarse en los desafíos que un embarazo inesperado puede suponer. Ayúdala a pensar en los beneficios. Recuérdale las pataditas, las volteretas y tal vez incluso los pasos de baile de su hijo o hija cuando crezca un poco más. Con los grupos de madres y las oportunidades para organizar grupos de juego, hay todo un nuevo mundo social que explorar. Y ser una madre joven tiene muchos beneficios, como tener más energía para correr detrás de sus hijos.

## 10. Indica ejemplos de la vida real

Muchas maravillosas madres jóvenes y madres biológicas han pasado por embarazos inesperados y también han realizado sus sueños. Otras mujeres han descubierto que, incluso cuando no han podido realizar los planes que tenían, obtuvieron algo bello y bueno de los imprevistos del camino, trayendo oportunidades, crecimiento y alegría que no habían imaginado.

Enséñale algunos de los muchos blogs, páginas de Internet y relatos en las redes sociales dedicados a apoyar a madres jóvenes. Y no nos olvidemos de María, cuyo “sí” a dar a luz a Jesús alteró el curso de la historia. La Santísima Madre es una gran persona a quien puede abrir su corazón y tiene un gran poder de intercesión en la oración.



Un embarazo inesperado puede ser una época difícil y aterradora, y es importante que tu amiga sepa que piensas en ella y la apoyas. Aunque los consejos mencionados pueden ser útiles, no olvides que lo más importante es rezar. Incluso si es una oración corta de dos segundos, la oración es la manera más efectiva en la que podemos ayudar. Reza por ella, por su bebé y pidiendo guía para saber cómo puedes apoyarla de la mejor manera posible.

Además, presta atención a cómo tu amiga se siente más querida. Una persona puede agradecer las palabras de ánimo, mientras que otra puede sentirse más apoyada si le lavas los platos. Las cosas simples —hacerle saber que ella cuenta para ti y que siempre estarás disponible para escuchar y ayudar, que rezas por ella— pueden darle esperanza y ánimo cuando pueda estar sintiéndose sola. Tu apoyo puede ser el único que reciba. Incluso aunque nunca sepamos cómo, las cosas más pequeñas que podamos hacer pueden cambiarle la vida a alguien. Puedes marcar la diferencia en su vida. ¿Lo harás?

*La autora es ahora una esposa, madre de cuatro hijos que trabaja como defensora de madres jóvenes que se enfrentan a embarazos inesperados. Tuvo su primer bebé cuando estaba en la universidad y es una católica orgullosa que apoya la vida en todas las circunstancias y en todas las etapas.*

Heartbeat International proporciona una guía de servicios de apoyo al embarazo, al que se puede acceder en [www.heartbeatinternational.org/worldwide-directory](http://www.heartbeatinternational.org/worldwide-directory). Puedes aprender sobre cómo organizar apoyo parroquial para mujeres embarazadas que necesitan ayuda visitando las páginas de *The Gabriel Project* ([www.gabrielproject.us](http://www.gabrielproject.us)) y *Elizabeth Ministry* ([www.elizabethministry.com](http://www.elizabethministry.com)), que tienen sucursales por todo el país. Para más información sobre cómo puedes ayudar o información sobre la ayuda disponible, como centros de apoyo al embarazo, maternidades, y otros lugares de asistencia, ponte en contacto con tu oficina diocesana local Respetemos la Vida. Se puede encontrar una lista de las oficinas del Ministerio Respetemos la Vida en [www.usccb.org/about/pro-life-activities/diocesan-pro-life-offices.cfm](http://www.usccb.org/about/pro-life-activities/diocesan-pro-life-offices.cfm).

*\*El nombre se cambió por privacidad.*

Modelos utilizados solo con fines ilustrativos. Cordel de ropa con pinzas para colgar y foto en blanco por rangizzz, cortesía de 123RF Photos. Se utiliza con permiso. Madre embarazada: DreamPictures/Blend Images/Getty Images. Prueba de embarazo: Paul Velgos/E+/Getty Images. Manicura: Sappington Todd/Getty Images. Teléfono inteligente y computadora portátil: heshphoto/Image Source/Getty Images. Se utiliza con permiso. Se reservan todos los derechos. Copyright © 2015, United States Conference of Catholic Bishops, Washington, DC.



Encuentra este artículo y muchos otros materiales en [www.usccb.org/respectlife](http://www.usccb.org/respectlife)

(Aunque esta página digital esté en inglés, muchos materiales están en español.)

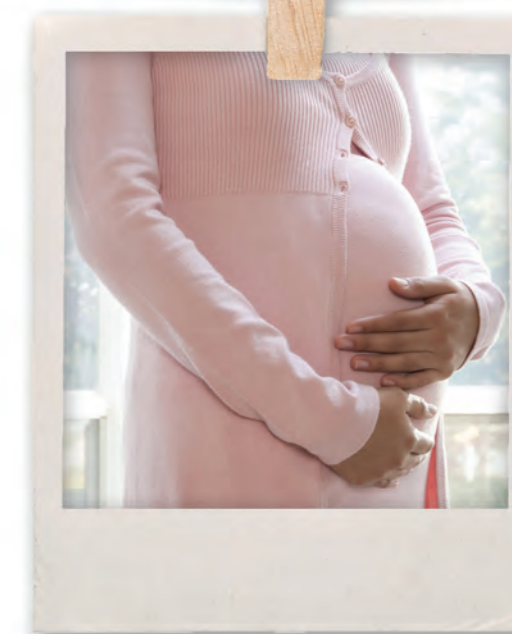


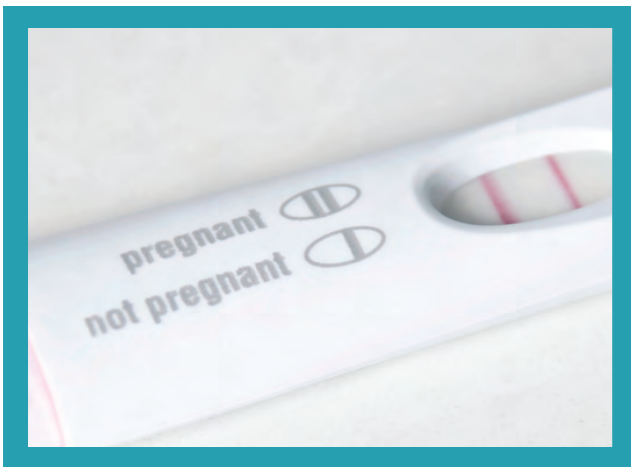
RESPECT LIFE PROGRAM  
USCCB Secretariat of Pro-Life Activities  
3211 Fourth Street NE • Washington, DC 20017  
Tel: (202) 541-3070 • Fax: (202) 541-3054  
[www.usccb.org/respectlife](http://www.usccb.org/respectlife)

Encuéntrenos en [www.facebook.com/peopleoflife](https://www.facebook.com/peopleoflife)\*  
\* Solo en inglés.

Para pedir materiales llame sin cargos  
al (866) 582-0943.

# 10 MANERAS DE APOYARLA CUANDO ESTÁ ESPERANDO SIN HABERLO ESPERADO





Fui educada en la creencia de que la vida siempre es un don, pero, desde luego que no me pareció así cuando miraba con horror el resultado positivo de una prueba de embarazo. Como madre que tuvo su primer bebé cuando era universitaria, sé que un embarazo inesperado a veces puede generar temor, vergüenza y dudas.

Sin embargo, también sé que un embarazo inesperado puede ser la ocasión de alegría, emoción, asombro, gratitud y un amor más profundo de lo que yo pensaba que era posible, ¡sin mencionar al pequeño retoño que inspira estos sentimientos! Unos nueve meses después de haber visto la prueba de embarazo, llegó a mí el mejor regalo que jamás haya recibido: mi hija, María\*.

Un embarazo inesperado puede acarrear momentos de confusión, pero la vida —aunque a veces presenta dificultades— es en definitiva hermosa. Tal vez una de tus amigas haya quedado embarazada inesperadamente. Como alguien que ha pasado por eso, te animo a que apoyes a tu amiga en su nueva senda de ser madre.

¿No sabes cómo ayudar o qué decir? Aquí tienes 10 consejos:

### 1. Ofrécele tu disponibilidad

Un embarazo inesperado puede hacer que una mujer entre a una fase crítica. Si tu amiga acaba de descubrir que está embarazada, puede no estar pensando con claridad y estar sintiendo que no puede controlar nada en ese momento.

Ten en cuenta sus reacciones. Escúchala y hazle saber que la quieres y que estás ahí a su disposición en el momento que lo necesite. No le transmitas que la juzgas interiormente ni con palabras ni con el lenguaje corporal.

### 2. Responde positivamente

Cuando una mujer que pasa por circunstancias difíciles te confía que está embarazada, la reacción de la primera persona a la que se lo cuenta tiende a marcar la pauta para las decisiones que tomará en lo adelante. Evita responder con indicios de horror o alarma; en cambio, muéstrate calmada y comprensiva. Hazle saber que estás con ella y que todo va a salir bien. Presta especial atención a su estado emocional y actúa en consecuencia.

Dependiendo de cómo se encuentre emocionalmente, puede ser o no de ayuda darle la enhorabuena en ese momento. Sin embargo, siempre es importante afirmar que la vida de todas las personas —incluso la de su bebé y la suya— es preciosa y bella en cualquier circunstancia.

### 3. Sé sincera

Vivir un embarazo inesperado no es fácil, y no es para que te preocupes si no encuentras las palabras más acertadas. Solo sé sincera. Hazle saber que puede contar contigo, y pregúntale cómo se encuentra y cómo puedes ayudarla. Pero sé sincera. Hazle saber que estás con ella y pregúntale cómo se siente y cómo puedes apoyarla.

Es una buena manera de abrir las puertas a la comunicación, y puede sentirse agradecida por la oportunidad de hablar

libremente con alguien. La emoción puede vencerla en algunos momentos, pero ten paciencia, no nos olvidemos de las hormonas; la lucha es real.

### 4. Ofrece ayuda específica

No tengas miedo de preguntarle si necesita cualquier tipo de ayuda o de ofrecer ayuda específica. Por ejemplo, tal vez puedes ofrecerte para ayudarla con la limpieza, encontrar a un buen médico, o correr a la tienda para buscar la comida que no le provoca náuseas. Pero no te olvides de percibir las señales que te está enviando y de asegurarte de que no te estás excediendo.

### 5. Establece un sistema de apoyo

Además de inscribir al bebé en el registro, puedes ayudarla a conseguir otro tipo de asistencia organizando ayuda práctica tan necesaria. Utiliza tu creatividad. Comida = amor, así que aprovecha las páginas de Internet que permiten que los amigos y la familia se apunten para preparar almuerzos, enviar comida o simplemente donar dinero. Algunas páginas de Internet pueden incluso servir para ayudar a organizar otra asistencia como llevarla al médico, cuidar de otros hijos que pueda tener o ayudar en casa. También puedes ver los programas y ayudas que podrían ser patrocinados por la asistencia pastoral de la diócesis local o las oficinas Respetemos la Vida.

### 6. Dile que es hermosa

Ella podría sentirse agotada física, espiritual y emocionalmente con este embarazo. Tomate un tiempo para asegurarle que es bella, tanto interior como exteriormente, especialmente cuando las náuseas matutinas le puedan estar haciendo sentir lo contrario.

### 7. Ayúdala a reponerse y a relajarse

Las primerizas pueden tener dificultades para dar el paso a su nueva vida como madres. Tu amiga puede temer que su vida se ha “acabado”, así que ayúdala a ver que no pasa nada malo —sino bueno, de hecho— y que siga pensando en sí misma a veces. Aunque sea madre, seguirá siendo una mujer, así que insiste en que es sano e importante que se ocupe de ella misma—no solo físicamente sino también emocionalmente. Ayúdala a hacer cosas con las que realmente disfrute. Llévala a comer a un restaurante, a ver una película, o a pasar un día de mimos en un spa.



### 8. Asegúrale que puede, y es bueno, ser feliz

Puede ser difícil estar contenta con un embarazo que mucha gente ve como un momento desafortunado en el mejor de los casos y como algo totalmente irresponsable en el peor. Incluso si tu amiga quiere sentirse feliz con su paquete de alegría, podría sentir que no “merece” mostrar esa felicidad. Alégrate por su embarazo delante de ella, y puede que se sienta lo suficientemente cómoda para compartir sus emociones contigo.