



# Primeros Pasos Ante un Embarazo No Planificado

*Una guía de apoyo y recursos*

## Introducción

Entendemos que un embarazo inesperado puede generar muchas emociones y preguntas. Esta guía está diseñada para acompañarte en este momento, ofreciéndote información clara y recursos de apoyo. **No estás sola.** Aquí encontrarás una mano amiga que te ayudará a explorar tus opciones y tomar decisiones informadas, respetando siempre tus derechos y bienestar.

*Recuerda: Mereces cuidado y respeto en cada paso de este camino.*

## Una Pausa para Ti

Es fundamental que te permitas un tiempo para procesar tus emociones. Aquí te brindamos algunas herramientas:

- **Respiración Consciente:** Inhala profundamente, sostén el aire por unos segundos y exhala lentamente. Repite varias veces para calmar la ansiedad.
- **Diario Emocional:** Escribe lo que sientes. No te juzgues, simplemente permite que tus emociones fluyan al papel.
- **Apoyo:** Habla con alguien de confianza. Puede ser un amigo, familiar o un profesional de la salud mental.
- **Autocuidado:** Date un baño relajante, escucha música suave o realiza alguna actividad que te brinde bienestar.

## Checklist Inicial

Marca los siguientes puntos para comenzar a organizarte:

- **Confirma el embarazo:** Realiza una prueba de embarazo en un centro de salud o farmacia.
- **Busca apoyo emocional:** Habla con alguien de confianza o busca un profesional.
- **Infórmate:** Investiga sobre tus opciones y derechos.
- **Cuida tu salud:** Adopta hábitos saludables, como una dieta equilibrada y descanso adecuado.
- **Establece prioridades:** Reflexiona sobre tus metas y cómo este embarazo puede influir en ellas.

## Orientación Inicial

### ¿Qué hacer primero?

- Confirma el embarazo.
- Considera tus opciones.
- Busca apoyo.

Es crucial que te informes sobre el estado de tu embarazo y las opciones disponibles en Ecuador. Esto incluye la continuación del embarazo, la adopción y el aborto (bajo ciertas causales). Busca información objetiva y confiable para tomar una decisión informada. Recuerda, tienes derecho a recibir información completa y precisa.

## Tus Derechos en Ecuador

En Ecuador, el aborto es legal bajo ciertas causales, incluyendo:

- Cuando la vida o salud de la mujer está en peligro.
- Cuando el embarazo es resultado de una violación.
- Cuando existe diagnóstico de malformaciones fetales incompatibles con la vida.

Es fundamental que conozcas tus derechos y que busques asesoría legal si necesitas información adicional o apoyo para acceder a estos derechos. Tienes derecho a recibir atención médica integral y confidencial.

## Señales de Alerta

Presta atención a estas señales y busca ayuda médica de inmediato si experimentas:

- Sangrado vaginal abundante.
- Dolor abdominal intenso.
- Fiebre alta.
- Mareos o desmayos.
- Pensamientos suicidas o autolesiones.

Tu salud física y mental son prioritarias. No dudes en buscar ayuda si la necesitas.

## Opciones Disponibles

## Continuar el embarazo

Criar al hijo/a; Requiere preparación física, emocional y económica.

*Recuerda, existen programas de apoyo.*

## Dar en adopción

Es una opción válida y amorosa. El hijo/a será criado por otra familia, pero puedes estar informada sobre su bienestar.

*Infórmate sobre los procesos legales.*

## Aborto Seguro

Es legal en causales específicas. Busca información y apoyo de organizaciones confiables.

*Prioriza tu salud física y mental.*

## ¿Necesitas información confiable, privada o un acompañamiento seguro?

Aquí te proporcionamos algunos recursos donde puedes encontrar apoyo y orientación:

En **tuabortoseguro.org** estamos para ayudarte con orientación respetuosa y confidencial.

Puedes contactarnos cuando lo necesites:

 **Sitio web:** <https://tuabortoseguro.org>

 **WhatsApp confidencial:** +593 98 147 7743

Tu bienestar es lo primero.

Tu privacidad está protegida.

No estás sola.

## Conclusión

Este es tu camino, y tienes el derecho de tomar decisiones informadas y respetuosas contigo misma. Recuerda que no estás sola y que existen recursos disponibles para apoyarte en cada paso. Confía en tu intuición y busca el bienestar que mereces. Esta guía es el inicio de un proceso, ¡y estamos aquí para acompañarte!