



Guía Educativa: Tips para Informarte de Forma Segura en Salud Reproductiva

Información clara • Confidencialidad • Acompañamiento responsable • Derechos protegidos



INTRODUCCIÓN

Tu Derecho a la Información

Informarse sobre salud reproductiva es un derecho fundamental, pero también puede convertirse en un proceso emocionalmente complejo. Muchas personas atraviesan este camino en medio de dudas, miedo, presión social o información contradictoria encontrada en internet, redes sociales o espacios no confiables.

En la actualidad existe una gran cantidad de contenidos disponibles, pero no todos son claros, actualizados, respetuosos o alineados con el marco legal vigente en Ecuador. La desinformación puede generar ansiedad, confusión y decisiones apresuradas que afectan el bienestar emocional y la tranquilidad personal.

Objetivos de Esta Guía



Esta guía educativa ha sido creada para ofrecer **tips claros, prácticos y educativos**, con el objetivo de ayudarte a navegar el acceso a información sobre salud reproductiva de manera segura y consciente.

Todo el contenido está desarrollado desde un enfoque **legal, respetuoso, confidencial y centrado en el bienestar integral**.

Identificar Información Confiable

Reconocer fuentes responsables y basadas en evidencia

Proteger tu Privacidad

Cuidar tus datos y confidencialidad personal

Reconocer tus Derechos

Conocer y ejercer tus derechos como paciente

Cuidar tu Salud Mental

Priorizar tu bienestar emocional integral

Tomar Decisiones Informadas

Decidir con claridad y conciencia



TIP 1

Prioriza Siempre Fuentes de Información Confiables

El primer paso para cuidarte es elegir cuidadosamente de dónde obtienes información. No todas las páginas web, redes sociales o recomendaciones informales ofrecen datos correctos o responsables.

Informarte desde fuentes confiables te permite reducir la ansiedad, comprender mejor tu situación y tomar decisiones con mayor tranquilidad y seguridad.



Características de Fuentes Confiables



Evidencia Científica

Se basan en información médica actualizada y verificada por profesionales de la salud



Contexto Legal

Explican claramente el marco legal vigente en Ecuador sin ambigüedades



Lenguaje Claro

Utilizan términos comprensibles y respetuosos, sin tecnicismos innecesarios



Sin Sensacionalismo

Evitan el miedo, la presión y el alarmismo, priorizando la orientación responsable



Acompañamiento

Ofrecen orientación y apoyo continuo durante todo el proceso

Informarte es un Derecho Protegido por la Ley

En Ecuador, el acceso a información en salud reproductiva es un **derecho constitucional**. Esto significa que buscar información, hacer preguntas y recibir orientación clara es completamente legal y está protegido.

Recordar que informarte es un derecho ayuda a reducir la culpa, el miedo y la desinformación que muchas veces rodean estos temas.



Acceso a Información Veraz

Información comprensible y basada en evidencia

Libertad para Consultar

Realizar preguntas sin temor ni juicio

Autonomía Personal

Respeto a tus decisiones y proceso personal

Protección de Dignidad

Privacidad y trato digno garantizados



 TIP 3

Protege tu Privacidad y Confidencialidad

La privacidad es un pilar fundamental en cualquier proceso relacionado con la salud reproductiva. Elegir espacios que respeten tu confidencialidad es una forma directa de cuidarte y proteger tu bienestar emocional.

Un entorno confidencial genera confianza, seguridad emocional y mayor tranquilidad durante todo el proceso de información y acompañamiento.

Espacios que Protegen tu Confidencialidad

Protección de Datos Personales

Garantizan la seguridad de tu información personal y médica

Sin Exposición a Terceros

Tu información nunca se comparte sin tu consentimiento explícito

Comunicación Confidencial

Utilizan canales seguros y privados para todas las consultas

Respeto a tu Identidad

Respetan tus decisiones, identidad y proceso personal completo

Desconfía de la Información Alarmista o Sensacionalista



Algunos contenidos utilizan el miedo como herramienta para llamar la atención. Este tipo de información no orienta ni educa, sino que genera ansiedad, confusión y puede llevarte a decisiones apresuradas.

La información responsable busca acompañar, no asustar. Evita fuentes que generen culpa, presión o urgencia innecesaria en lugar de proporcionar orientación clara y respetuosa.

Señales de Alerta en Fuentes No Confiables

Lenguaje Extremo

Usan amenazas, mensajes alarmistas o términos exagerados para generar miedo

Promesas Irreales

Ofrecen soluciones rápidas o resultados "garantizados" sin fundamento

Sin Contexto Legal

No explican el marco legal o médico de manera clara y precisa

Generan Presión

Crean culpa, urgencia innecesaria o presionan hacia decisiones rápidas



♥ TIP 5

Cuida tu Salud Mental y Emocional Durante el Proceso

Los procesos relacionados con la salud reproductiva pueden despertar emociones intensas como ansiedad, tristeza, miedo, confusión o inseguridad. **Todas estas emociones son completamente válidas** y forman parte natural de la experiencia humana.

La salud mental es parte esencial de la salud integral y merece el mismo cuidado y atención que la salud física.

Prioriza tu Bienestar Emocional



**Reconoce
r**

Procesar

**No
presionar
se**

Priorizar

Permitirte sentir y procesar las emociones sin presión es fundamental para tu bienestar. No existe un tiempo "correcto" para tomar decisiones, cada persona tiene su propio ritmo.

Reconoce lo que Sientes

Sin juzgarte ni minimizar tus emociones

Procesa con Calma

Permítete tiempo para asimilar la información

Sin Presión

No te obligues a decidir rápidamente

La Orientación No Te Obliga a Tomar Decisiones

Buscar orientación profesional o informativa **no significa que debas decidir algo de inmediato**. La asesoría responsable tiene como objetivo brindar claridad, información y apoyo, nunca imponer decisiones.

Informarte es un paso previo que fortalece tu autonomía, no una obligación que te compromete a actuar de una manera específica.



Información Clara y Actualizada

Basada en evidencia científica y contexto legal vigente

Respeto a tus Tiempos

Sin urgencias artificiales ni plazos impuestos

Acompañamiento Sin Presión

Respeto absoluto a tus tiempos y proceso personal

Fortalecimiento de Autonomía

Apoyo a tu capacidad de decisión informada



Tip 7

Conoce y Ejerce tus Derechos como Paciente

Durante cualquier proceso de orientación o acompañamiento en salud reproductiva, tienes derechos fundamentales que deben ser respetados en todo momento, sin excepciones.

Conocer tus derechos te permite exigir un trato adecuado, proteger tu bienestar y asegurar que recibas la atención digna que mereces.

Tus Derechos Fundamentales



Trato Digno y Respetuoso

Sin discriminación, juicios o estigmatización de ningún tipo



Información Clara

Explicaciones comprensibles sobre opciones, procedimientos y derechos



Confidencialidad Absoluta

Protección total de tu información personal y médica



Decisiones Informadas y Libres

Autonomía para decidir sin coerción ni presión externa



Acompañamiento Ético

Apoyo profesional, humano y respetuoso durante todo el proceso

No Compares tu Proceso con el de Otras Personas



Cada experiencia es única y personal. Compararte con vivencias ajenas puede generar angustia innecesaria, expectativas irreales y presión emocional que no te beneficia.

Avanzar a tu propio ritmo es una forma legítima y valiosa de autocuidado. Tu proceso merece ser respetado en sus propios términos.

- Cada contexto personal, familiar y social es completamente distinto
- No existe una única forma válida de vivir o sentir estas situaciones
- Cada proceso tiene sus propios tiempos y no existe una línea temporal "correcta"
- Tu bienestar emocional y físico debe ser siempre la prioridad absoluta

✓ TIP 9

Elige Espacios Libres de Juicios y Estigmas

Un espacio seguro se reconoce por su forma de acompañar. Debe ser un lugar donde te sientas genuinamente escuchada, respetada y libre de juzgamientos o presiones externas.

Rodéate de espacios y personas que cuiden tu dignidad, respeten tu autonomía y prioricen tu salud emocional por encima de cualquier agenda personal o ideológica.



Escucha Sin Juzgar

Reciben tu experiencia con empatía y respeto



Respetan tus Decisiones

Apoyan tu autonomía sin imponer criterios



Información Honesta

Brindan información clara, veraz y actualizada



Bienestar Integral

Priorizan tu salud física, mental y emocional



Busca Acompañamiento Cuando lo Necesites

Pedir apoyo no es una debilidad, es una **muestra de fortaleza y autocuidado**. Contar con acompañamiento profesional, empático y respetuoso puede marcar una gran diferencia en tu bienestar.

Nadie debería atravesar estos procesos en soledad. El apoyo adecuado proporciona claridad, contención emocional y la seguridad de que no estás sola.



Reduce Ansiedad

Disminuye el miedo y la incertidumbre



Aclara Dudas

Información confiable cuando la necesitas



Contención Emocional

Apoyo humano durante el proceso



Sentirte Segura

Acompañamiento que brinda tranquilidad



MENSAJE FINAL

Informarte de Forma Segura es Autocuidado

Informarte de forma segura es una decisión consciente de autocuidado y respeto hacia ti misma. Acceder a información clara y confiable, proteger tu privacidad, reconocer tus derechos y priorizar tu bienestar emocional te permite atravesar cualquier proceso de salud reproductiva con mayor claridad, tranquilidad y respeto.

Recuerda: informarte es un derecho fundamental y buscar apoyo es una forma valiosa de cuidarte.

Cada paso que das hacia la información responsable es un acto de amor propio y fortaleza. Mereces acceso a recursos confiables, acompañamiento respetuoso y espacios que honren tu dignidad.

Información y Acompañamiento Seguro



Si necesitas información clara, orientación responsable o acompañamiento confidencial en salud reproductiva, **Tu Aborto Seguro** está disponible para ayudarte en todo el Ecuador.

Ofrecemos información confiable basada en evidencia, confidencialidad absoluta y acompañamiento profesional centrado en tu bienestar integral.

 **Sitio Web**
tuabortoseguro.org

 **WhatsApp Confidencial**
+593 98 147 7743

 **Información confiable • Confidencialidad • Acompañamiento profesional**