

Cuidado personal

¿Qué es el cuidado personal?

- El cuidado personal es cómo te ocupas de tus necesidades. Estas necesidades pueden ser emocionales o físicas.
- El cuidado personal es diferente para cada persona.
- Lo más importante es hacer lo que te haga sentir segura y apoyada.
- Hacerse un aborto puede ser una decisión difícil. Queremos asegurarnos de que te cuides.



Estas son algunas maneras de cuidarte antes, durante y después del aborto. A cada persona la ayuda algo diferente. Prueba algunas de estas cosas para ver qué funciona para ti.

Antes

- Compra toallas femeninas.
- Ten preparada ropa limpia y cómoda para relajarte.
- Prepara tus comidas caseras preferidas.
- Si puedes, pídele a alguien que te acompañe. Alguien a quien te sientas feliz de ver después del aborto.

Durante

- Habla con los médicos y las enfermeras si estás nerviosa.
- Respira hondo muchas veces. Toma aire por la nariz durante tres segundos y después suéltalo lentamente por la boca.
- Cierra los ojos e imagina a una persona a quien ames o un lugar que te haga sentir segura y feliz.

Después

- Escucha tus canciones preferidas.
- Duerme la siesta y descansa.
- Abraza a tus mascotas.
- Habla con alguien a quien ames.
- Da un paseo por un parque o por tu barrio.
- Mira algo que te haga reír.
- Bebe té u otra bebida caliente.
- Sé amable contigo misma, te lo mereces.



Siempre puedes hablar con alguien sobre tus sentimientos antes o después del aborto. Un terapeuta de All-Options te escuchará y te apoyará.



ALL-OPTIONS
embarazo • crianza • aborto • adopción

Línea de conversación: 1-888-493-0092
de lunes a viernes de 10 a 1 a.m.,
sábados y domingos de 10 a 6 EST
www.all-options.org