



ESUCHAR  
APOYAR  
VALIDAR

**SI HAS TENIDO UN ABORTO**  
Comunica con Exhale. Habla libremente.  
Estamos aquí para escuchar.

Horas del Pacífico (EE.UU.)

**Texto: 617.749.2948**

Entre semana 3 p.m. - 9 p.m.

Sábados 1 p.m. - 9 p.m.

Domingos 3 p.m. - 7 p.m.



### NUESTRA MISIÓN

Exhale crea un clima social donde se apoya y se respeta la experiencia única que cada persona tiene con el aborto y no existe el estigma. Exhale provee servicios, entrenamiento y educación para darles poder a individuos, a familias, y a comunidades para lograr salud y bienestar después de un aborto.

### TUS EMOCIONES SON NORMALES

Puedes sentir varias emociones después de un aborto: tristeza, alegría, pena, alivio, ansiedad, duelo, culpabilidad, o la conciencia de estar en control de tu vida, o. No hay una emoción "correcta." Los sentimientos son distintos para cada persona y es común que cambien con el tiempo. Sabemos que puede ser difícil hablar de tu aborto y que puede ser aún más difícil encontrar con quién hablar.

### ¿CÓMO TE SIENTES?

Sea que tu aborto ocurriera ayer o hace años, y que fuera fácil o difícil tu decisión, estamos aquí para apoyarte y cuidarte.

Empecemos por lo primero: El aborto es una experiencia común para mujeres y jóvenes en el mundo entero. **No estás sola.**

El aborto es también uno de los procedimientos ginecológicos más frecuentes en los Estados Unidos, donde se llevan a cabo unos 1.2 millones de abortos cada año. Las personas tienen abortos por distintas razones y cada experiencia es única.

### CUÍDATE

Es importante que recuerdes cuidarte mientras te recuperas física y emocionalmente. No dejes de dormir lo suficiente, tomar mucha agua, comer bien, y hacer las cosas que te gustan hacer. No dejes de leer y seguir todas las instrucciones de autocuidado post-aborto que te dio tu proveedor. Una parte de tu autocuidado puede ser el hablar de tus sentimientos con alguien. Estamos aquí para ayudar con eso. En verdad, no es nunca tarde para expresar tus emociones. Muchas personas nos han contado que llevan un diario, escriben cartas, oyen música, leen un libro, pasean o crean rituales, sus propias maneras de procesar sus sentimientos. Lo importante es que descubras algo que funcione para ti y que conforme con tu vida, con tus creencias y con lo que necesitas.

### ESTAMOS AQUÍ PARA ESCUCHAR

Exhale ofrece un servicio gratuito internacional de mensajes de texto que provee apoyo emocional, recursos, e información. Todas las comunicaciones son completamente confidenciales, y las consejeras son imparciales y nunca críticas. Puede usar el servicio por texto de Exhale cualquier persona que haya tenido una experiencia del aborto. Esto incluye sus compañeros, familiares, amigos y aliados.

[WWW.EXHALEPROVOICE.ORG](http://WWW.EXHALEPROVOICE.ORG)