



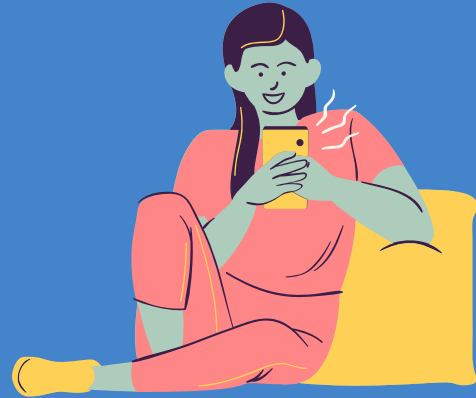
## ¿QUIERE APOYAR A SU PAREJA, HIJA/O O AMIGA/O DESPUÉS DE SU ABORTO?

Manda un mensaje de texto a Exhale Pro-Voice para recibir apoyo sin prejuicios.

Disponible en los Estados Unidos y en Canadá

**MANDE UN MENSAJE  
DE TEXTO A:  
617-749-2948**

**Durante la semana 3 p.m. - 9 p.m.  
Sábados 1 p.m. - 9 p.m.  
Domingos 3 p.m. - 7 p.m.  
(En horarios del Pacífico)**



### NUESTRO PROPÓSITO

La línea de texto gratuita y sin prejuicios Exhale Pro-Voice ofrece apoyo emocional, información y recursos de alta calidad para todas las personas después de sus abortos. La línea de texto también está disponible para sus parejas, padres, familiares, amigos y aliados, incluso los médicos de salud mental, proveedores de servicios de aborto, doulas y otras personas que ofrecen atención relacionada con el aborto. Todos los textos son completamente confidenciales.

### TUS SENTIMIENTOS SON NORMALES

En Exhale Pro-Voice, sabemos que no existe una forma "correcta" de sentirse después de un aborto. También sabemos que es común sentirse feliz, triste, empoderada, ansiosa, con ansiedad, con vergüenza, con alivio o con culpa. Puede ser difícil hablar sobre los abortos y encontrar a la persona adecuada con quien hablar puede ser difícil. Exhale Pro-Voice brinda la oportunidad de hablar con alguien que le apoye y le respete, en un lugar seguro y confidencial.

### CUANDO LE ENVÍAS UN MENSAJE DE TEXTO A EXHALE PRO-VOICE...

Les consejeras están equipadas con casi 30 horas de capacitación y experiencia y le apoyarán con el asesoramiento "Pro-Voice", que:

- Valora su bienestar emocional y le da la bienvenida a una amplia variedad de emociones
- Les hablan como una persona completa, reconociendo que muchas partes de su vida son parte de sus experiencias con el aborto.
- Respeta y trabaja dentro de sus sistemas de creencias (religiosas, culturales, sociales y políticas) para apoyar sus necesidades
- Trabaja con usted para descubrir nuevas estrategias para apoyar su bienestar emocional.
- Refleja lo que ya sabe hacer para cuidarse para que pueda seguir aprendiendo y creciendo

## ¿COMO PUEDO AYUDAR A ALGUIEN DESPUÉS DE UN ABORTO?

Pregúntales. Si quieren hablar, escucha. Si quieren estar solos, está bien que les den espacio. Si quieren rezar, dales espacio para hacerlo. Evita frases como "Deberías..." o "Por qué no haces esto..." o "Lo que realmente necesitas es...". Recuerda que no tienes todas las respuestas. A veces, basta con simplemente estar ahí. Si quieres más ideas sobre cómo apoyar a alguien después de un aborto, envía un mensaje a Exhale Pro-Voice.

## ¿QUIÉN LE ENVÍA MENSAJES DE TEXTO A EXHALE PRO-VOICE?

Personas de distintos orígenes les envían mensajes de texto a Exhale Pro-Voice, y la experiencia de cada persona es única! Hablamos con personas que han tenido abortos, así como a sus parejas, padres, familiares, amigos y aliados, incluso médicos de salud mental, proveedores de servicios de aborto, doulas y otras personas que ofrecen atención relacionada con el aborto.

De acuerdo con nuestra Encuesta Textline, nos mandan mensajes las siguientes personas:

- Personas que experimentan una variedad de emociones después de sus abortos, desde tristeza y duelo hasta enojo, alivio y empoderamiento.
- Personas de todas las edades, algunas de las cuales abortaron hoy, la semana pasada, el mes pasado, el año pasado e incluso hace décadas.
- Personas que han tenido varios abortos.
- Personas que han tenido abortos que también son padres o madres.
- Personas queer, trans y de géneros diversos.
- Gente de fe religiosa.
- Personas que viven en los Estados Unidos y Canadá.

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