



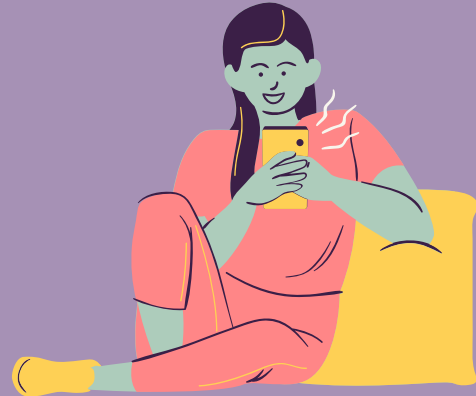
¿NECESITA HABLAR CON ALGUIEN SOBRE SU EXPERIENCIA CON UN ABORTO?

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, empoderado, ansioso, 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...

Le consejeros están equipados 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
- Respetan y trabajan dentro de sus sistemas de creencias (religiosas, culturales, sociales y políticas) para apoyar sus necesidades
- Trabajan con usted para descubrir nuevas estrategias para apoyar su bienestar emocional.
- Reflejan lo que ya sabe hacer para cuidarse para que pueda seguir aprendiendo y creciendo

¿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