

¿Como les digo a mis padres que estoy embarazada?

HAZ UN PLAN PARA TI Y PARA TU BEBE



¿Acabas de enterarte que estas embarazada?

Si te acabas de enterar, o si ya has estado sospechándolo, esto es para ti.

LO QUE NECESITAS SABER:

- No estas sola, tenemos ayuda disponible.
- Tienes opciones, incluyendo la adopción.
- Puedes tener una conversación informada y madura con tus padres.
- Puedes hacer un plan saludable para ti y para tu bebe.



COMO HABLAR CON TUS PADRES:

Puede ser difícil hablar con tus padres acerca de tu embarazo, especialmente si aún no estas segura como te sientes sobre esto. Recuerda que tu embarazo puede ser sorpresivo para ellos. También puede ser que estén sorprendidos de saber que eres sexualmente activa. Lo mas probable es que quieran estar allí para ti, apoyarte de la mejor manera que ellos puedan. Demuéstrales que estas tomando esto seriamente y tomando decisiones saludables y responsables en este momento.

Mi historia...

Yo estuve allí. Cuando quedé embarazada tuve muchas emociones de miedo, fueron momentos confusos y abrumadores. Había planeado ir a la universidad, casarme y tener hijos algún día, pero mi novio tenía otros planes que no incluían criar un hijo conmigo. Fue difícil decírselo a mis padres, pero me alegro de haberlo hecho. Me ayudaron a tomar una decisión y hacer un plan.



Mikaela

¿Cómo está creciendo mi bebé?

Para cuando hayas perdido tu periodo, ya tendrías por lo menos 4 semanas. La mayoría de los embarazos duran 40 semanas, contando desde la fecha de tu último periodo, aquí puedes ver cómo va desarrollándose.

*Los modelos no son del tamaño actual. El cuidado prenatal es importante para ti y para tu bebe. Visita a tu Doctor para más información.



4-7 SEMANAS:

- Latidos del corazón
- Brazos y piernas
- Ojos y oídos



8-10 SEMANAS:

- Responde al toque o al dolor
- Ondas cerebrales
- Unas de los dedos



12-15 SEMANAS:

- Completamente formado
- Tiene el tamaño de un limón
- Puede pasar saliva y hacer un puño



16-22 SEMANAS:

- Comienzas a sentir las pataditas del bebe
- Puede escuchar



24 SEMANAS:

- Pesa más de una libra
- Cerca de 12 pulgadas de largo



25-36 SEMANAS:

- Pestañas
- Puede parpadear
- Es del tamaño de una pelota de futbol

Cómo hablar con tus padres sobre tu embarazo:



¿Por donde empiezo?

1. CONOCE LOS HECHOS Y OPCIONES

Antes de que hables con tus padres:

- Averigua tu fecha estimada de dar a luz.
- Aprende la verdad sobre tus opciones en el embarazo.
- Ven preparada con realidades, sin suposiciones.

2. PIENSA ACERCA DE TU PLAN

Nadie, ni siquiera uno de tus padres, puede obligarte a tomar una decisión sobre tu embarazo. Eres la madre de tu bebé; tú tomas las decisiones. Sé honesta contigo misma y céntrate en lo que quieres para tu futuro y el de tu bebé.

Pregúntese:

- ¿Cuánto me ayudaran mis padres con mi bebe?
- ¿Puedo vivir en la casa?
- ¿Me ayudaran financieramente?
- ¿Cuáles son mis opciones de cuidado de niños?
- ¿El padre de mi baby me ayudará o estará envuelto?
- ¿Mis padres me apoyarían si escojo una opción como la adopción moderna?
- ¿Querrán ellos estar envueltos?

Tienes tiempo para decidir lo que deseas hacer y puedes aprender sobre tus opciones sin ninguna obligación. Habla con un profesional para responderte.



¿NECESITO HABLAR?

Antes que decidas, tenemos respuestas sobre adopción y tu situación.

- Es gratuito y confidencial
- Apoyo sin ninguna presión
- Ayuda a nivel nacional
- Consejería disponible

LLÁMANOS O ENVÍANOS

UN MENSAJE DE TEXTO

AYUDA LAS 24 HORAS DEL DÍA

1.800.923.6784
LifetimeAdoption.com

3. TEN ESTA CONVERSACIÓN

- Escoge en el que tengas privacidad total.
- Si es necesario, trae una amiga de confianza o un adulto para que tengas apoyo extra.
- Empieza por pedirle a tus padres que te escuchen antes de que ellos te digan algo.
- Se honesta, y trata evitar discutir. Estate dispuesta a escuchar y responder sus preguntas.
- Comparte el plan que has hecho para tu bebe, o pídeles que te ayuden a hacer un plan.

- Ofréceles hablar sobre esto nuevamente pronto, especialmente si necesitan procesar lo que les has dicho. Recuerda, todos los padres tienen sueños con sus hijos. El hecho de que un embarazo no esperado no sea parte de sus esperanzas para ti, no significa que ellos no estarán allí para ti.

¿PREGUNTAS SOBRE ADOPCIÓN? LLAMADA/TEXTO • 24/7 AYUDA
1.800.923.6784 | LifetimeAdoption.com



¿Estas tu o una amiga pensando en la adopción?
¡Conozca las opciones que tienen las mujeres con la adopción moderna!!

App gratuita de adopción:
MyAdoptionApp.com

