

Sabemos que el proceso de tomar la decisión sobre acceder a un aborto puede ser complejo y cargado de muchas emociones.



Queremos recordarte que mereces cuidado y apoyo durante todo el proceso.

@CONSORCIOOAXACA





Aquí te ofrecemos algunos consejos para el cuidado post aborto que pueden ayudarte en este momento:

▶▶▶ APOYO EMOCIONAL:

Es normal sentir una variedad de emociones después del aborto. Busca personas de confianza con quienes puedan hablar sobre tus emociones y sentires. El apoyo de personas queridas puede marcar la diferencia y si está en tus posibilidades, busca apoyo psicológico.

▶▶▶ DESCANSO Y AUTOCUIDADO:

Permítete tomarte el tiempo para descansar y recuperarte físicamente. Escucha a tu cuerpo y date el cuidado que necesitas, puedes tomar algunos té, baños de flores o comida calientita, lo que a ti te ayude a mejorar tu energía.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Una dieta equilibrada y rica en nutrientes te ayudará a recuperar más rápidamente tu energía y reforzar el sistema nervioso. No olvides tomar agüita constantemente.

CUMPLE CON LAS INDICACIONES MÉDICAS:

Sigue las recomendaciones de salud que te brindaron sobre el procedimiento. Si tienes alguna duda o inquietud, consulta a una persona especialista.

EVITA RELACIONES SEXUALES:

Es importante evitar las relaciones sexuales por el tiempo recomendado por el personal de salud, para permitir que tu cuerpo se recupere adecuadamente.



TERAPIAS DE RELAJACIÓN:

Puede ser que tu cabeza no pare de pensar y salte de un pensamiento a otro, **prueba técnicas de relajación** como la meditación, el yoga o ejercicios de respiración para ayudarte a manejar el estrés y la ansiedad que se pueda producir por estos pensamientos.

SAL A LA NATURALEZA:

Pasear al aire libre y conectarte con la naturaleza **puede ser sanador y reconfortante para recuperar energías.**

RECUERDA QUE CADA EXPERIENCIA ES ÚNICA, Y ESTÁ BIEN SENTIR LO QUE SIENTES

Si necesitas más apoyo o información,
te invitamos a revisar le manual de
cuidados para el aborto:



<https://www.slideshare.net/lascomadres/cuidados-pre-durante-y-post-del-aborto-con-pastillas>

Y conocer nuestro directorio de
acompañantes psicoemocionales
en Oaxaca.



@CONSORCIOOAXACA

ARAPACHO



post

ABORTO

@CONSORCIOOAXACA