

*Nuestra mejor defensa es el cuidado colectivo

CÓMO FORMAR PARTE
DE UNA COMUNIDAD
DE APOYO A FAVOR
DEL ABORTO FRENTE
A LAS PROHIBICIONES

ABORTION
ON *our*
own terms

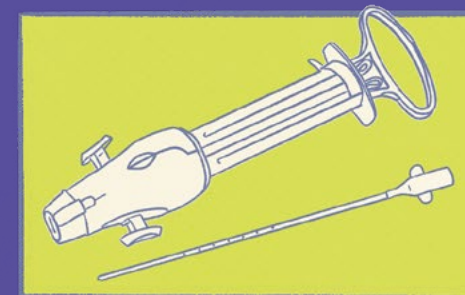


ÍNDICE

¿Qué es el aborto autogestionado?	04-05
El poder de la comunidad	06-07
Construyendo el apoyo en tu comunidad	08-09
Historias de apoyo comunitario	10-11
¿Cómo apoyar durante un aborto autogestionado?	12-13
Encuentra tu lugar y haz crecer tu red	14-15
Recursos y apoyo legal confiables	16
Pastillas abortivas: Conceptos básicos	17

NOTA:

La información contenida en esta publicación tiene únicamente fines educativos. No es un reemplazo de la atención médica, el diagnóstico ni el tratamiento indicado por parte de un profesional de la salud, ni debe considerarse asesoría legal. Si tienes preguntas sobre tu salud o sobre algún asunto legal, te recomendamos consultar con un profesional calificado.



Confiamos en que cada persona sabe qué es lo mejor para sí misma y para su familia. El aborto autogestionado y las pastillas abortivas nos permiten tomar el control de nuestros cuerpos y nuestro futuro, para que las decisiones sobre nuestra atención permanezcan en nuestras manos, sin importar las políticas del país o las leyes del estado donde vivimos.

Seguiremos defendiendo el derecho al aborto autogestionado en nuestras comunidades para construir un mundo donde todas las personas puedan acceder al aborto sin estigmas y sin riesgo de ser arrestadas o encarceladas.

Una de nuestras mejores herramientas para enfrentar los constantes ataques contra el aborto es la larga tradición de compartir información y recursos esenciales. **Volverte parte de una red de apoyo comunitario que ayuda a las personas a acceder a un aborto autogestionado es una excelente manera de mantener viva esa tradición.** Únete a este movimiento vibrante, esperanzador y transformador para responder a las necesidades de la comunidad y contribuir al bienestar de nuestras amistades, familias y vecinos.



¿QUÉ ES EL ABORTO AUTOGESTIONADO?



EL ABORTO AUTOGESTIONADO (AA) OCURRE CUANDO UNA PERSONA INTERRUMPE SU PROPIO EMBARAZO FUERA DE UNA CLÍNICA, UN CONSULTORIO MÉDICO O UN HOSPITAL. HAY MUCHAS FORMAS DE LLEVAR A CABO UN ABORTO AUTOGESTIONADO, COMO EL USO DE PASTILLAS ABORTIVAS SEGURAS Y EFICACES (MIFEPRISTONA Y MISOPROSTOL), MASAJES, ASPIRACIÓN MANUAL ENDOUTERINA (AMEU), HIERBAS CON EL ACOMPAÑAMIENTO DE UNA PERSONA EXPERTA EN HERBOLARIA, ENTRE OTRAS.

LAS RAZONES DE LAS PERSONAS PARA ABORTAR Y DECIDIR QUÉ TIPO DE ABORTO ES EL ADECUADO SON DIFERENTES, Y TODAS SON VÁLIDAS.

Algunas personas optan por un aborto autogestionado porque:

ENFRENTAN OBSTÁCULOS PARA ACCEDER A SERVICIOS DE ABORTO EN UNA CLÍNICA DEBIDO AL COSTO, LA FALTA DE TRANSPORTE, SU SITUACIÓN MIGRATORIA, LA FALTA DE OPCIONES PARA EL CUIDADO DE SUS HIJOS O LAS RESTRICCIONES AL ABORTO.

QUIEREN TENER UN MEJOR CONTROL SOBRE CÓMO VIVEN SU ABORTO.

DESEAN MÁS PRIVACIDAD.

NECESITAN UNA OPCIÓN QUE SE ADAPTE A SUS HORARIOS.

Sea cual sea la razón, todas las personas merecen contar con información precisa, apoyo y acceso.

HAN TENIDO EXPERIENCIAS ESTIGMATIZANTES CON EL PERSONAL DE SALUD EN CLÍNICAS DEBIDO A SU IDENTIDAD.

"SOÑAMOS CON HACER REALIDAD UN MUNDO EN EL QUE TODAS LAS PERSONAS TENGAN ACCESO A UN ABORTO AUTOGESTIONADO COMPLETAMENTE SEGURO, ACOMPAÑADO Y LIBRE DE ESTIGMAS."

SIMPLEMENTE PORQUE ASÍ LO DESEAN

LAS PERSONAS SE HAN AYUDADO MUTUAMENTE A ABORTAR DESDE HACE GENERACIONES.

Mucho antes de que existieran las líneas de ayuda, los sitios web y las redes sociales, las personas compartían información, métodos, transporte, cuidado infantil, dinero, alimentos y apoyo emocional. Esa tradición continúa hoy a través de las redes de apoyo comunitario.

Algunas redes son grupos organizados; otras surgen de forma espontánea entre amistades, vecinos, compañeros de estudio, familiares, compañeros de trabajo o personas de confianza de la comunidad que se comprometen a cuidarse mutuamente.

Las redes de apoyo comunitario permiten compartir conocimientos y ayudan a garantizar que nadie tenga que afrontar un aborto en soledad. Algunas personas prefieren atravesar un aborto por su cuenta. En esos casos, el apoyo comunitario puede consistir en brindarles la información que necesitan para tomar esa decisión con confianza. Al formar parte de estas redes y contribuir a crearlas, construimos un mundo en el que todas las personas puedan acceder a un aborto autogestionado con el apoyo logístico y emocional que deseen durante toda la experiencia.



No existe una única forma de crear o fortalecer una red de apoyo. Una red puede estar formada por:

- Un grupo de chat con amistades de confianza
- Fondos locales de apoyo al aborto
- Colectivos locales de partería y acompañamiento al parto
- Estudiantes que apoyan a otros estudiantes
- Vecinos que apoyan a otros vecinos
- Personal de salud que comparte buenas prácticas
- Organizadores comunitarios que comparten recursos
- Líderes religiosos que brindan cuidado y apoyo
- Personas que conectan a otras con apoyo logístico

Nadie conoce mejor su comunidad que quienes forman parte de ella. La mejor forma de apoyar a tu comunidad dependerá de sus características particulares, de las personas que la integran y del contexto legal y de acceso al aborto en tu localidad. Si quieres brindar apoyo a quienes necesitan atención para un aborto en tu comunidad, primero piensa en las formas en que ya acompañas e interactúas con las personas con quienes compartes el espacio:



Infórmate: Aprende qué es el aborto autogestionado, cómo se lleva a cabo, por qué algunas personas lo eligen y qué tipo de apoyo puede resultarles útil.



Identifica los recursos existentes:

Comienza a elaborar una lista o un mapa de los recursos en tu comunidad, como

- Centros de salud que brindan atención sin prejuicios
- Fondos de apoyo al aborto y redes de apoyo práctico
- Doulas y colectivos de doulas
- Fondos para fianzas y defensa legal
- Grupos de reducción de daños
- Servicios y refugios para personas sobrevivientes de violencia doméstica
- Programas de apoyo para la vivienda y refugios
- Programas de asistencia para el pago de servicios
- Bancos de alimentos y refrigeradores comunitarios
- Programas de distribución de anti-conceptivos de emergencia
- Servicios de apoyo para la lactancia y redes de donación de leche materna
- Centros de donación de pañales y fórmula infantil
- Centros comunitarios de atención del parto



Conviértete en una persona de confianza dentro de tu comunidad: Las relaciones son la base de todas las redes sólidas. Construye relaciones de confianza con el tiempo y comunica a quienes te rodean qué tipo de apoyo puedes y deseas brindar.

Mantente presente. La constancia es más importante que la perfección: participa en eventos, responde a los mensajes y las preguntas que puedan surgir y mantén la honestidad acerca de lo que sabes y lo que no.



Encuentra la forma de compartir información con la que sientas más comodidad: ¿Cómo sientes más seguridad y comodidad al hablar sobre el aborto autogestionado? ¿Prefieres conversar sobre el tema en persona cuando ya conoces mejor a alguien? ¿Prefieres enviar enlaces con buena información a tus amistades?



Conoce los riesgos: Hay personas que han sido criminalizadas por practicarse un aborto autogestionado o por ayudar a otras a hacerlo. Lamentablemente, varias personas han sido criminalizadas por practicarse un aborto autogestionado. El lugar donde se registra el mayor número de casos de criminalización es la sala de emergencias. Puedes consultar las leyes de tu estado en INeedAnA.com, y comunicarte con ReproLegalHelpline llamando al 844-868-2812 si tienes alguna pregunta.



Reflexiona sobre tus propios estigmas: ¿En qué situaciones podrías juzgarte a ti o a otras personas por las necesidades de salud reproductiva? Reflexiona sobre ello y trabaja para dismantelar esos prejuicios interiorizados.





HISTORIAS DE

APOYO COMUNITARIO

"SER PARTE DE UNA RED DE APOYO COMUNITARIO ES MI MANERA DE PRACTICAR LA ESPERANZA COMO UNA DISCIPLINA, EN LUGAR DE VERLA COMO UN DESEO PASIVO.."



LO,
CAROLINA DEL
NORTE

¿CÓMO TE UNISTE POR PRIMERA VEZ A UNA RED DE APOYO COMUNITARIO Y POR QUÉ?

Me estaba mudando de regreso a Carolina del Norte y buscaba una comunidad con la que pudiera seguir trabajando en favor de la justicia reproductiva. Conocí a una extraordinaria partera de raza negra, quien me puso en contacto con el fondo local de apoyo al aborto. Unos meses después, me uní como voluntaria, tanto para atender la línea de ayuda como para ser doula.

¿QUÉ HACE ESTA RED?

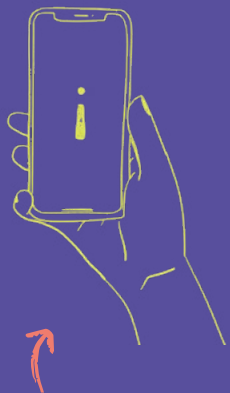
La red brinda apoyo económico, práctico y emocional a las personas que viajan hacia o desde Carolina del Norte o Carolina del Sur para acceder a servicios de atención para un aborto. La sostiene un pequeño pero poderoso equipo de personas organizadoras que responden las llamadas de la línea de ayuda; gestionan fondos para cubrir consultas en clínicas, transporte, cuidado infantil y alimentos; brindan

apoyo emocional e información antes, durante y después de un aborto; distribuyen anticonceptivos de emergencia, pruebas de embarazo e insumos para tener relaciones sexuales más seguras; participan en actividades comunitarias; mantienen a la comunidad informada sobre la legislación local mediante un boletín informativo; y conectan a las personas con recursos locales relacionados con la violencia de pareja, la vivienda, los pañales y muchas otras necesidades.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE TRABAJO?

Este trabajo es importante porque ayuda a responder a las necesidades de nuestra comunidad allí donde los gobiernos locales, estatales y federales siguen fallándonos. Las redes de apoyo comunitario representan el poder de la acción colectiva y trabajan para construir el mundo que imaginamos, donde las necesidades básicas de todas las personas estén cubiertas.

ESTOS SON ALGUNOS ASPECTOS QUE DEBES TENER EN CUENTA PARA AYUDAR A QUE OTRAS PERSONAS TENGAN UN ABORTO AUTOGESTIONADO DE FORMA SEGURA Y CON EL APOYO QUE NECESITAN:



INFORMACIÓN:

¿Saben cómo es el proceso de un aborto y qué pueden esperar?



ATENCIÓN DE SEGUIMIENTO:

¿Conocen a profesionales de la salud de confianza en su comunidad a quienes puedan acudir para recibir atención de seguimiento, si la necesitan?

APOYO DIRECTO:

¿Cuentan con personal de partería, personal de salud comunitaria o amistades de confianza que puedan ayudarlas a conseguir de forma segura medicamentos, hierbas, atención de expertos en herbolaria u otros recursos, y que puedan responder a sus preguntas?



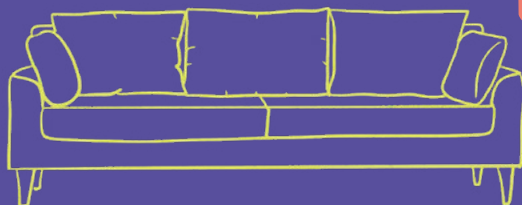
CUIDADO INFANTIL:

¿Tienen a alguien de confianza que pueda cuidar de sus hijos, si es necesario?



UN LUGAR SEGURO DONDE ESTAR:

¿Cuentan con una vivienda? ¿Es un lugar seguro y libre de violencia? ¿Las personas con quienes viven conocen su plan de aborto y pueden brindarles apoyo durante el proceso?



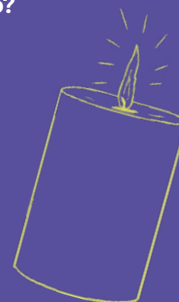
ARTÍCULOS PARA SOBRELLEVAR MEJOR LA EXPERIENCIA FÍSICA:

¿Tienen acceso a toallas higiénicas, ropa interior desechable, almohadillas térmicas, Tylenol, infusiones de hierbas y bálsamos calmantes?



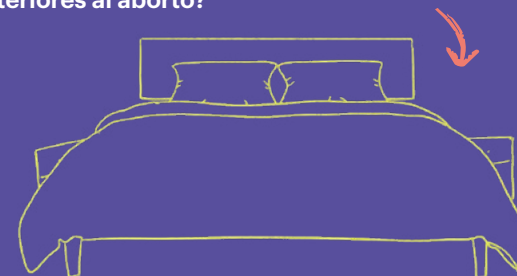
ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA Y TERAPIA:

¿Tienen a la mano el número de la línea de ayuda Miscarriage and Abortion (pérdida del embarazo y aborto) para recibir asistencia médica? ¿Tienen el número de All-Options o Reprocare para procesar su experiencia? ¿Cuentan con un terapeuta, un familiar o una amistad de confianza con quien puedan hablar y procesar lo vivido?



DESCANSO Y RECUPERACIÓN:

¿Tienen el tiempo y el espacio necesarios para descansar y recuperarse durante los días posteriores al aborto?



PERSONAS DE APOYO / DOULAS:

¿Cuentan con una persona de apoyo / doula de confianza que las acompañe durante la experiencia física y emocional? ¿Puede esa persona ayudarlas a acceder a la información y los recursos que necesitan? ¿O han decidido pasar por este proceso por su cuenta? De ser así, ¿qué tipo de apoyo se les puede brindar a distancia?



ALIMENTACIÓN:

¿Tienen alimentos fáciles de preparar para los días en que no se sientan bien? ¿Cuentan con dinero para comprar comida o pedirla a domicilio?



ACOMPañAMIENTO ESPIRITUAL:

Si así lo desean, ¿cuentan con un mentor o guía espiritual de confianza a quien puedan recurrir? ¿Forman parte de una comunidad religiosa o tienen alguna oración que pueda brindarles consuelo?

Nadie comienza algo nuevo sabiendo por arte de magia cómo hacerlo bien o incluso cuál es su lugar exacto. Encontrar aquello que disfrutas hacer y el rol en el que sientas más comodidad puede requerir tiempo y experiencias diversas. Mantener la honestidad contigo y con las demás te ayudará a encontrar tu ~~lugar~~ lugar dentro de una red de apoyo comunitario. Con el tiempo, a medida que ganes confianza en tus conocimientos y habilidades, es posible que naturalmente empieces a **BRINDAR APOYO** en distintos ámbitos.

Tan solo HABLAR con otras personas sobre cómo brindar apoyo durante un aborto autogestionado es una forma muy valiosa de encontrar a quienes podrían beneficiarse de tus conocimientos y de tu RED de APOYO, y también de ~~conocer~~ conocer a otras personas que quieran sumarse.

Estas son algunas ideas para fortalecer y ampliar tu red de apoyo:

PARA CREAR CONCIENCIA:

CREA UN GRUPO DE CHAT CON AMISTADES INTERESADAS EN APRENDER MÁS.

ORGANIZA UN CLUB DE LECTURA CON LIBROS SOBRE EL ABORTO, LA JUSTICIA REPRODUCTIVA Y EL APOYO MUTUO.

COMPARTE ESTA Y OTRAS PUBLICACIONES INFORMATIVAS.

INSTALA UN PUESTO EN UNA FERIA O MERCADO DE AGRICULTORES PARA COMPARTIR INFORMACIÓN SOBRE SALUD REPRODUCTIVA Y RESPONDER PREGUNTAS.

PARA APOYAR A QUIENES PUEDAN NECESITAR UN ABORTO:

DISEÑA UNA TARJETA DE PRESENTACIÓN QUE TENGA RECURSOS Y SITIOS WEB LOCALES.

PREPARA KITS DE APOYO Y TEN ALGUNOS LISTOS PARA USAR, POR EJEMPLO, EN TU AUTOMÓVIL.

RECURSOS:

REDUCE EL RIESGO LEGAL

Si bien el aborto autogestionado es seguro desde el punto de vista médico y físico, puede implicar riesgos legales. Puedes minimizar ese riesgo teniendo a mano una lista de organizaciones que respondan todo tipo de preguntas y mantengan tu experiencia en estricta confidencialidad. Esto incluye:

TEN APOYO AL ALCANCE

Línea de ayuda Miscarriage and Abortion (pérdida del embarazo y aborto): Habla por teléfono o mensaje de texto con profesionales de la salud a favor del aborto para resolver dudas médicas, expresar tus inquietudes u obtener orientación sobre cómo llevar a cabo un aborto autogestionado.

☎ 833-246-2632

🌐 MAHotline.org

📱 @MA_Hotline

Línea de ayuda Repro Legal:

Habla con profesionales del derecho a favor del aborto si tienes preguntas sobre tus derechos legales o los riesgos legales relacionados con tener un aborto autogestionado o apoyar a alguien que lo haga. A través del fondo Repro Legal Defense Fund, también ofrecen apoyo económico para la defensa legal y el pago de fianzas.

☎ 844-868-2812

🌐 ReproLegalHelpline.org

📱 @ReproLegalDefenseFund

Línea de ayuda Reprocare:

Recibe apoyo emocional y orientación antes, durante y después de un aborto por parte de personal capacitado en acompañamiento entre pares.

☎ 833-226-7821

🌐 Reprocare.com

📱 @Reprocare_Healthline

Conoce los recursos en tu comunidad: Busca el fondo local de apoyo al aborto de tu comunidad o ponte en contacto con él. Es una excelente fuente de información sobre cómo acceder a servicios de aborto, sin importar las leyes o restricciones que puedan estar vigentes.

PASTILLAS ABORTIVAS: CONCEPTOS BÁSICOS

Las pastillas abortivas son un método seguro y eficaz para interrumpir un embarazo.

EXISTEN DOS MÉTODOS HABITUALES PARA INTERRUPTIR UN EMBARAZO DE MENOS DE 12 SEMANAS:

1

Mifepristona y misoprostol en combinación



Traga 1 pastilla de mifepristona con agua

Entre 24 y 48 horas después, coloca 4 pastillas de misoprostol entre las mejillas y las encías (2 a cada lado de la boca) por 30 minutos. Déjalas disolver por 30 minutos y luego traga cualquier resto de las pastillas.



30 min

2

Misoprostol solo

Coloca 4 pastillas de misoprostol entre las mejillas y las encías (2 a cada lado de la boca) y déjalas disolver durante 30 minutos. Luego, traga cualquier resto de las pastillas.



30 min

3 hours

Tres horas después, coloca otras 4 pastillas de misoprostol de la misma manera.

3 hours

Otras tres horas después, coloca 4 pastillas más de misoprostol de la misma manera.

EN TOTAL, SE UTILIZAN 12 PASTILLAS DURANTE UN PERÍODO DE 6 HORAS

El protocolo puede variar después de las 12 semanas de embarazo, pero el aborto con medicamentos se ha utilizado de forma segura y eficaz en todas las etapas del embarazo.



ABORTION ON *our* *own terms*

Abortion On Our Own Terms es una campaña nacional que busca informar a las personas sobre el aborto autogestionado y contribuir a eliminar el estigma que lo rodea. Con este conocimiento, mantenemos el poder sobre nuestros cuerpos y nuestro futuro en nuestras manos y en nuestros propios términos.

 Visítanos en AbortionOnrOurOwnTerms.org

 [@AbortionOnOurOwnTerms](https://www.instagram.com/AbortionOnOurOwnTerms)

Diseño por: Buenas Causes Studio