

# basta de silencio<sup>®</sup> *Teen*



¿Embarazados?

¿Conoces a alguien que está embarazada? ¿Y si aprovechas los contenidos de este material para ayudarla y cuidar su salud en el aspecto físico y emocional y, obviamente, crear un ambiente acogedor para ese bebé que va a nacer? Es importante saber cuidarnos para no tener un hijo antes de tiempo. Pero, si sucede, ¿cómo lidiamos con esa situación? O, ¿cómo no ceder a la presión del grupo para noviar?

Estoy segura de que este material ayudará a que marques la diferencia en la vida física, emocional y social de quien está viviendo la experiencia del embarazo y de quien nacerá de ella. Pero eso no es todo, porque habrá otra persona beneficiada: tú. Al aprender a valorar la vida del otro, enriquecerás tu valor personal. Todas las vidas importan y la tuya es muy importante. Si viniste al mundo, no dudes de que Dios tiene planes de prosperidad para ti y un futuro con esperanza.

**DENISE LOPES**



### Basta de silencio

¿Embarazados?  
Denise Lopes

Título del original: *Quebrando o silêncio teen*

Coordinación: Denise Lopes, Betina Pinto, Jéssica Guidolin  
Dirección: Natalia Jonas  
Traducción: Gisell Erfurth  
Diseño: Marcos Castro, Jéssica Guidolin, Tálassa Pires, Romina Genski

IMPRESO EN LA ARGENTINA  
Printed in Argentina

Primera edición  
MMXXIII – 57,905M

Es propiedad. © 2023 Ministerio de la Mujer de la Unión Sur Brasileña. © 2023 Asociación Casa Editora Sudamericana. Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

ISBN 978-987-798-828-4

Lopes, Denise  
Basta de silencio Teen: ¿Embarazados? / Denise Lopes / Coordinación general de Denise Lopes / Dirigido por Natalia Jonas. - 1ª ed. - Florida: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2023.

36 p. ; 24 x 17 cm.

Traducción de: Gisell Erfurth de Juez.  
ISBN 978-987-798-828-4

I. Violencia. I. Jonas, Natalia, dir. II. Erfurth de Juez, Gisell, trad. III. Título.  
CDD 261.8327

Se terminó de imprimir el 10 de mayo de 2023 en talleres propios (Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires).

Prohibida la *reproducción total o parcial* de esta publicación (texto, imágenes y diseño), su manipulación informática y transmisión ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia u otros medios, sin permiso previo del editor.

—113987—

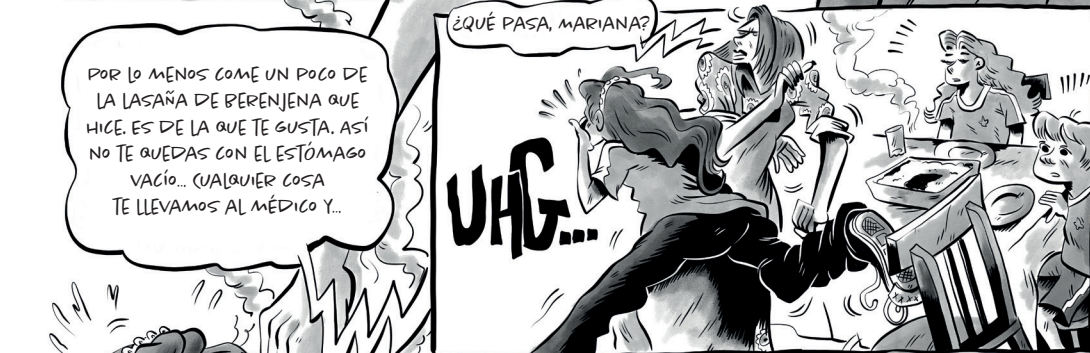
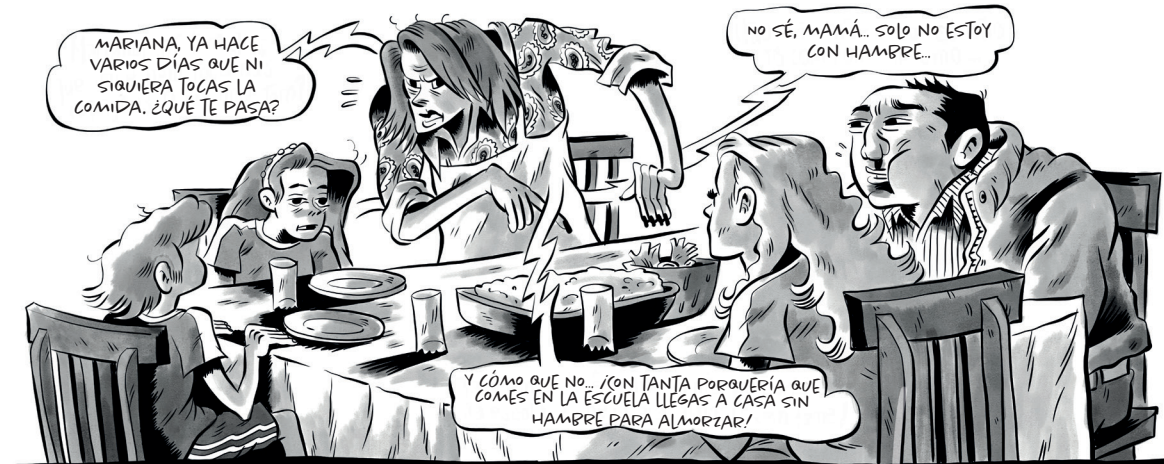


# 1 + 1 = 3

ILUSTRACIÓN: FELIPE CARMO

TRAMA: PRISCILA VASCONCELOS





HUJA MÍA... ¡DEFINITIVAMENTE NO ESTÁS BIEN! ¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

BUENO, VAMOS A SACAR UNA CONSULTA PARA VER QUÉ PUEDE SER. PERO YO CREO QUE NO DEBE SER GRAVE...

DEBE SER SOLO UN VIRUS... BUENO, EN FIN, ACUÉSTATE QUE TE LLEVO UNA ASPIRINA...



HOJA LINDA, ¿COMO ESTÁS? PENSÉ MUCHO EN VOS HOY. ¿VIENES PARA ACÁ ESTE FIN DE SEMANA? YA HACE MÁS DE UN MES QUE NO TE VEO. ¡TE EXTRAÑO, BESO.







MARIANA, RESPONDELE AL DOCTOR, POR FAVOR.

PERDÓN... ¿QUÉ PREGUNTÓ?



SOLO TE PREGUNTÉ QUÉ HAS SENTIDO EN LOS ÚLTIMOS DÍAS.



YO... ENTONCES, LA COSA ES QUE, QUE YO NO SÉ... PERO TAMBIÉN SOBRE COMIDA... Y...



Y YO MIRÉ AYER EN GOOGLE...



DOCTOR, MI HIJA SE ESTÁ SINTIENDO MAL MUY SEGUNDO, VOMITA, TIENE MALESTARES, NO TIENE APETITO, DUERME MUCHO, ESTÁ DE MAL HUMOR TODO EL DÍA... EN FIN, A VECES CREO QUE ALGUNAS DE ESAS COSAS SON COSAS DE LA ADOLESCENCIA, PERO SE SIENTE MAL.



¿ES ESO, MARIANA?

mmm...



YA ANOTÉ AQUÍ LOS SÍNTOMAS. SOLO UNA PREGUNTA MÁS: ¿CÓMO ESTÁ TU MENSTRUACIÓN? ¿ESTÁ RETRASADA?

MI MENSTRUACIÓN ESTÁ AL DÍA...



NO, DOCTOR, YO SÉ LO QUE USTED ESTÁ PENSANDO, PERO NO EXISTE ESA POSIBILIDAD...

OK, OK... VOY A PEDIR UN EXAMEN DE SANGRE Y HABLAMOS EN MÁS O MENOS UNA HORA. ¿ESTÁ BIEN?

MIS ARUELOS NO CHARLABAN CON MI MAMÁ DE ESAS COSAS DE QUEDAR EMBARAZADA... ASÍ QUE ELLA SINTIÓ MUCHO MIEDO...

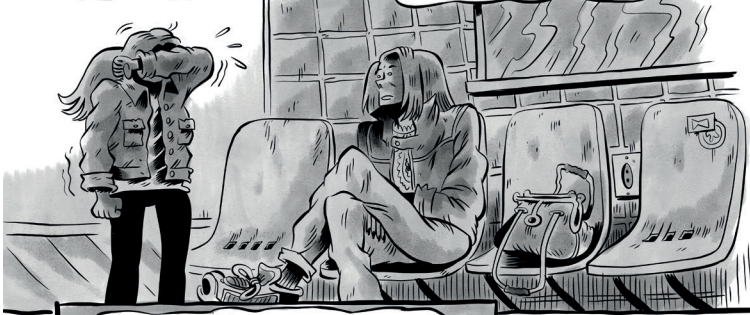


¿DE QUÉ CREES QUE SINTIÓ MÁS MIEDO?



ELLA ME CONTO QUE TENÍA MIEDO DE TRAICIONAR LA CONFIANZA DE LA ARUELA... PORQUE ELLA ESTABA MINTIENDO.

MAMÁ, TENGO QUE CONTARTE UNA COSA...



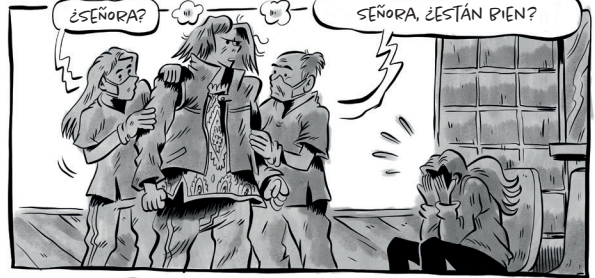
¡HIJA, ESTÁS EMBARAZADA!  
¿CÓMO DEJASTE QUE PASARA?  
PERO ¡POR FAVOR!  
¿POR QUÉ NO ME DIJISTE NADA?  
¡ERES UNA NIÑA!



NO SÉ, MAMÁ PERDÓN!  
¡PERDÓNAME!

¿SEÑORA?

SEÑORA, ¿ESTÁN BIEN?



HIJA...

HIJA, TU VIDA VA A CAMBIAR PARA SIEMPRE. UN HIJO CAMBIA EL RUMBO DE NUESTRA VIDA...



¿QUÉ HAGO, MAMÁ?  
YO NO SÉ QUÉ HACER...

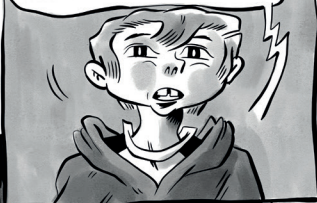
¿CÓMO LE VOY A CONTAR ESTO A PAPÁ?

YO ME LAS VOY A INGENIAR...





LA COSA SE PUSO FEA CUANDO LE TUVO QUE CONTAR A MI ABUELO. ELLA TAMPOCO SABÍA CÓMO DECIRLE A SU NOVIO, MI PAPÁ, NO A FABIO, A FERNANDO.



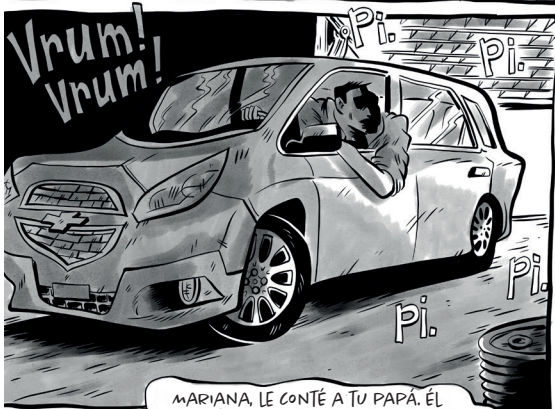
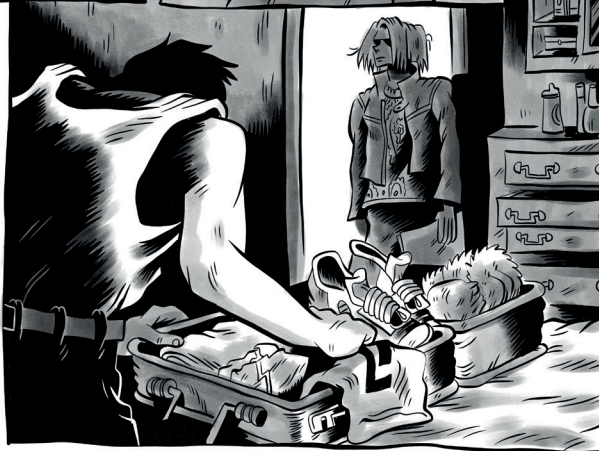
ENTENDÍ. / FERNANDO ES TU PAPÁ /

SÍ, Y FABIO TAMBIÉN.



CLARO.

MI MAMÁ TENÍA MIEDO DE QUE MI ABUELO LA ECHARA DE LA CASA. ENTONCES MI ABUELA LE CONTÓ TODO Y LE MOSTRÓ LOS EXÁMENES. NADIE SABE EN QUÉ PENSÓ MI ABUELO, PERO NO FUE NADA BUENO.



MARIANA LE CONTÉ A TU PAPÁ. ÉL ARMÓ SUS BOLSOS Y SE FUE A LA CASA DE TU ABUELO. QUEDÓ MUY CHOQUEADO Y NO LO PUDO ASIMILAR...



CARAMBA...

SÍ... ÉL SE QUEDÓ UNA SEMANA FUERA DE CASA.



PERO AHORA, CUÉNTAME, ¿CÓMO SE ENTERÓ TU PAPÁ FERNANDO? ¿CUÁL FUE SU REACCIÓN?

QUÉ SÉ YO, ES MEDIO RARO... TIPO, TODAS LAS MUJERES SE ASUSTARON.

PERO DESPUÉS LO ACEPTARON TRANQUILAS, MI TÍA Y MI ABUELA. A MI ABUELO Y MI PAPÁ LES COSTÓ MÁS...

¿CÓMO FUE?

MI MAMÁ COMO QUE SE TRABÓ. NO LE PUDO HABLAR A MI PAPÁ, FERNANDO. ELLA LE PIDIO A MI ABUELA QUE LE CONTARA...

ENTONCES MI ABUELA LLAMÓ A SU CASA, Y ELLOS VIAJARON ESE MISMO DÍA, ¡UN DOMINGO!



MI PAPÁ LLORÓ MUCHO TAMBIÉN, Y MI MAMÁ ME EXPLICÓ QUE, DESPUÉS DE ESE DÍA, LA RELACIÓN DE ELLOS QUEDÓ MEDIO RARA...

¿RARA CÓMO?

NO LO SÉ EXPLICAR, ÉL SE ALEJÓ. Y ELLOS ERAN BIEN JOVENES... LAS COSAS NO FUNCIONARON MUY BIEN...

PERO ÉL VISITABA A MI MAMÁ TODOS LOS MESES, HASTA QUE YO NACÍ. HASTA HOY ÉL ME VISITA UNA VEZ AL MES. NOS LLEVAMOS BIEN, ES NORMAL.

REALMENTE DEBE HABER SIDO DIFÍCIL PARA FERNANDO Y PARA TU ABUELO

MMMM

MIS PAPÁS PASARON UN TIEMPO HACIENDO TERAPIA JUNTOS PARA MANTENER UNA BUENA RELACIÓN.

MI ABUELO TUVO QUE QUEDARSE UNA SEMANA LEJOS, PERO REGRESÓ Y AYUDÓ A MI MAMÁ EN TODO TAMBIÉN...

IGUAL QUE MI ABUELA.



CHARLAMOS MUCHO ACERCA DE ESTO, Y DECIDIMOS QUE LA ESCUELA NECESITA SABER ALGO SOBRE NUESTRA HIJA.

ELLA ESTÁ EMBARAZADA. ESTO NOS TOMO POR SORPRESA, Y TUVIMOS QUE TOMAR ALGUNAS DECISIONES SOBRE...

SÍ, DESPUÉS DE PENSAR BASTANTE, CREAMOS QUE LA MEJOR ALTERNATIVA SERÍA QUE MARIANA DEJE LA ESCUELA POR AHORA...

ELLA NO PUEDE SEGUIR LAS CLASES Y DEDICARSE A LA GESTACIÓN, ESPECIALMENTE AHORA QUE NO SE SIENTE BIEN.



ENTIENDO, PERO...

YO NO QUERÍA DEJAR DE ESTUDIAR. ¿SABES? YA ME ESTOY SALTEANDO UNA ETAPA DE MI VIDA POR ESTO... MI ADOLESCENCIA...

PERO NO QUERÍA DEJAR DE ESTUDIAR...

PERO DESPUÉS DE CHARLAR CON MIS PADRES, CREO QUE ES LA MEJOR OPCIÓN. FUE MI CULPA, Y DEBO APRENDER A...



MARIANA, PERDÓN POR INTERRUPIRTE. LES PIDO PERMISO A TUS PADRES PARA DECIR QUE DE NINGUNA MANERA DEBES DEJAR DE ESTUDIAR. ¡NO VAS A ABANDONAR, Y SERÁS MUY BIEN PROTEGIDA EN NUESTRA ESCUELA!

ENTIENDO LA BUENA VOLUNTAD DE USTEDES, PERO YO REALMENTE CREO QUE...

YO TAMBIÉN ENTIENDO LA BUENA VOLUNTAD DE USTEDES, Y ENTIENDO QUE MARIANA NECESITA PRESTARLE ATENCIÓN A SU GESTACIÓN...

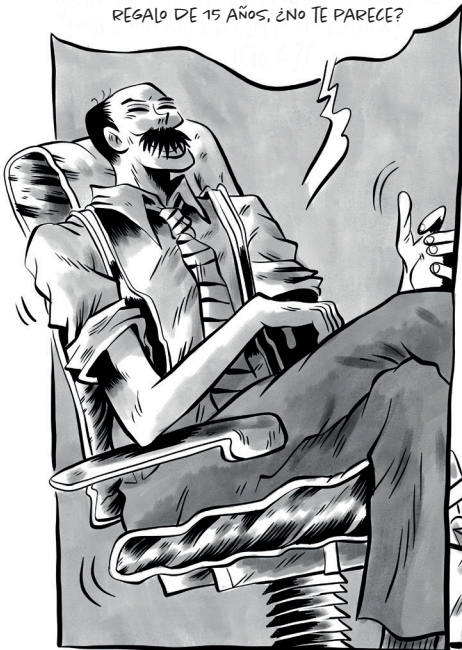
TENEMOS MÉTODOS Y CONDICIONES PARA QUE ELLA PUEDA MANEJAR LOS ESTUDIOS EN ESTE MOMENTO PECUJAR DE SU VIDA Y, AL MISMO TIEMPO, LE DE ATENCIÓN PRIMORDIAL AL BEBÉ. LES ASESURO: MARIANA ESTARÁ MUY BIEN PROTEGIDA EN LA ESCUELA.

MARIANA, CUANDO LAS NIÑAS CUMPLEN 15 AÑOS, TIENEN LA COSTUMBRE DE CELEBRAR. HACEN UNA FIESTA, O EL VIAJE DE SUS SUEÑOS... SABES DE QUÉ HABLO. YA HICISTE MUCHO MÁS QUE ESO, ¡ENGENDRASTE UNA VIDA! EL NIÑO QUE CARGAS ES UN SEÑOR REGALO DE 15 AÑOS, ¿NO TE PARECE?



ENTONCES, VAS A CUIDAR MUY BIEN TU GESTACIÓN MIENTRAS DEDICAS TIEMPO PARA LOS ESTUDIOS EN TU CASA.

VOY A HACER UNA REUNIÓN CON LOS PROFESORES Y PENSAREMOS EN UNA ALTERNATIVA HÍBRIDA PARA QUE PUEDES ESTUDIAR Y ENTREGAR TUS TRABAJOS.



DE PASO, MARIANA...

POR FAVOR, SI POR CASUALIDAD TE LLEGAS A SENTIR JUZGADA, SI ALGUIEN TE FALTA EL RESPETO, ¡ME AVISAS

INMEDIATAMENTE! NO PERMITIREMOS ESE TIPO DE BULLYING EN NUESTRA ESCUELA, Y HABRÁ SUSPENSIÓN PARA ESAS PERSONAS.

¡CARAMBA, QUÉ DIRECTOR!

¡SÍ!

ENTONCES, MI MAMÁ TERMINÓ EL SEGUNDO AÑO DE LA SECUNDARIA, Y NADIE SE ENTERÓ DE NADA... RECIÉN DESPUÉS DE LAS VACACIONES, CON LA PANZA MÁS GRANDE, LOS ALUMNOS SE DIERON CUENTA...



Y SI, TARDE O TEMPRANO SE IRAN A DAR CUENTA, ¿NO? ENTONCES, ELLA VOLVIÓ EN EL TERCER AÑO DEL SECUNDARIO, ¿CORRECTO?

EXACTO. ANTES DE ESO, SOLO SABÍAN SUS AMIGAS.

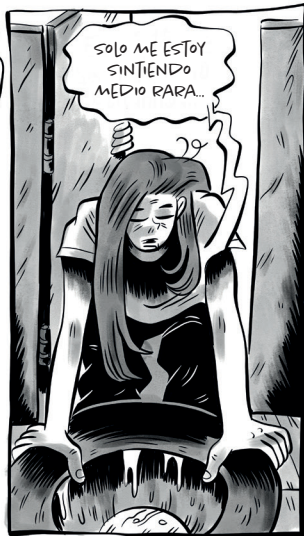




MARI, ¿QUÉ ESTÁ PASANDO? ESTÁS FALTANDO TODO EL TIEMPO, NO HABLAS CON NADIE, Y CUANDO VIENES A LA ESCUELA TE SIENTES MAL.

AMIGA, ESTAMOS PREOCUPADAS, SI SIGUES ASÍ PERDERÁS LOS FINALES Y LA GRADUACIÓN.

TÚ ESTÁS SIEMPRE MUY CANSADA Y DISTRAÍDA. ¡CONVERSA CONMIGO!



SOLO ME ESTOY SINTIENDO MEDIO RARA..



MIRA, MARI, SINCERAMENTE, ESCUCHAMOS RUMORES MUCHO MÁS SERIOS QUE SIMPLEMENTE "SENTIRSE RARA".

SÍ, TU PRIMA ESTÁ COMENTANDO UNAS COSAS... ¡PERO ME PARECIÓ MEDIO ABSURDO, PORQUE SI FUERA ESO LO HABRÍAS CONTADO!



AMIGAS, ESTOY EMBARAZADA.



¡NO LES DIJE!

¡SÍ, TENÍAS RAZÓN.

¡VAMOS A SER TÍAS!



¡SI ME APRIETAN ASÍ VOY A VOMITAR! DE PASO, POR FAVOR NO LE CUENTEN A NADIE. QUIERO DISFRUTAR MIS VACACIONES DESPUÉS DE LA GRADUACIÓN.

EL AÑO QUE VIENE LE CUENTO A TODOS...

DESPUÉS DE LAS VACACIONES, CON TRES MESES DE GESTACIÓN, ¡MI MAMÁ YA TENÍA UNA PANGITA! VOLVIÓ EN ENERO DEL SIGUIENTE AÑO Y TODOS YA SABÍAN...



¿TUVO ALGÚN PROBLEMA?

BUENO... TIPO, ALGUNAS PERSONAS LA MIRABAN RARO, ¡PERO EN GENERAL TODOS FUERON MUY BUENOS!



HOLA, MARIANA, PUEDO... ¿PUEDO TOCAR TU PANGITA?

¿QUÉ? AH, ¡CLARO!

MARIANA, NO TE MUEVAS, TU CORDÓN ESTÁ DESATADO, ¡ESPERA QUE TE LO ATO!

MARIANA, ¿TIENES HAMBRE? ¿QUÉ TE GUSTARÍA COMER?

¡ELLA NO PUEDE COMER COMIDA CHATARRA! ¡CREO QUE ESTÁ MEDIO PÁLIDA, ¡ALGUIEN QUE LE BUSQUE AGUA!

¡MARIANA, COMPRA UNO DE MIS CHOCOLATES Y CÓMELO PARA TU BEBÉ! ¡CAPAZ LO PODEMOS VER MOVERSE.

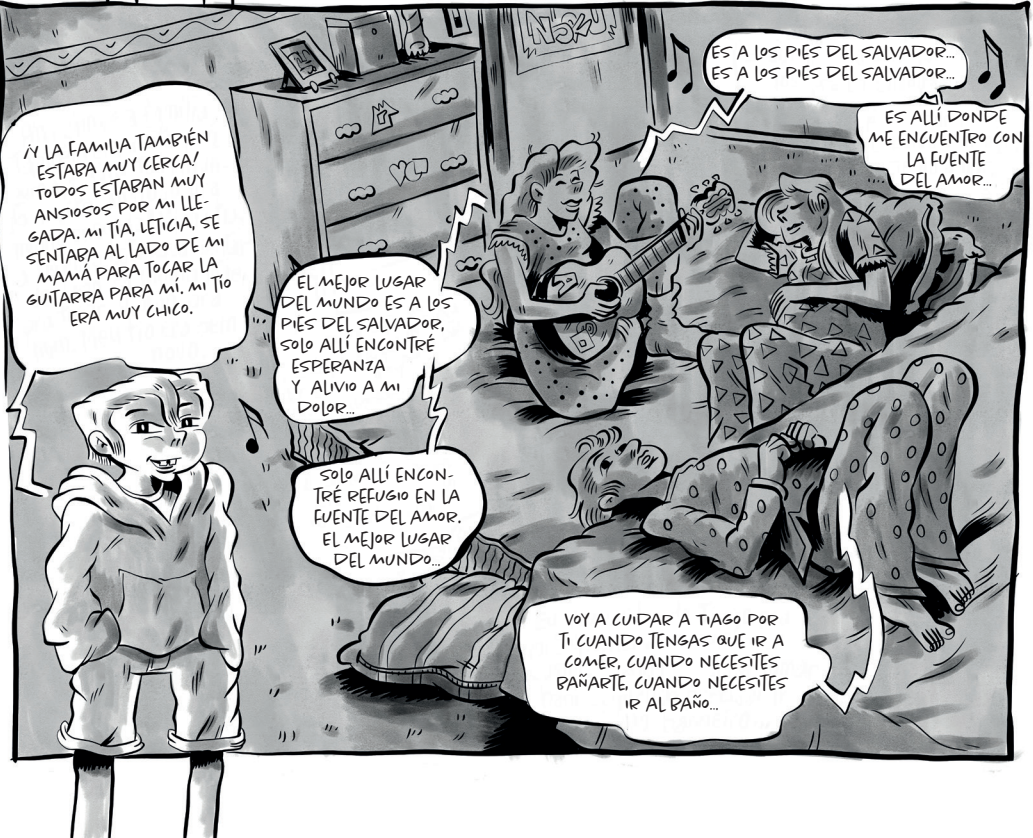
¿SENTISTE AL BEBÉ MOVIÉNDOSE?

SÍ, ¡YO FUI LA PRIMERA EN SENTIRLO! ¿NO ES ASÍ, MARIANA?





EL TERCER AÑO DE LA SECUNDARIA DE MI MAMÁ FUE PRÁCTICAMENTE ESO, PORQUE YO NACÍ EN JULIO. UN POCO ANTES DE MI NACIMIENTO, LOS AMIGOS DE LA ESCUELA HASTA LE HICIERON UNA LLUVIA.



Y LA FAMILIA TAMBIÉN ESTABA MUY CERCA! TODOS ESTABAN MUY ANSIOSOS POR MI LLEGADA. MI TÍA, LETICIA, SE SENTABA AL LADO DE MI MAMÁ PARA TOCAR LA GUITARRA PARA MÍ, MI TIO ERA MUY CHICO.

EL MEJOR LUGAR DEL MUNDO ES A LOS PIES DEL SALVADOR, SOLO ALLÍ ENCONTRÉ ESPERANZA Y ALIVIO A MI DOLOR...

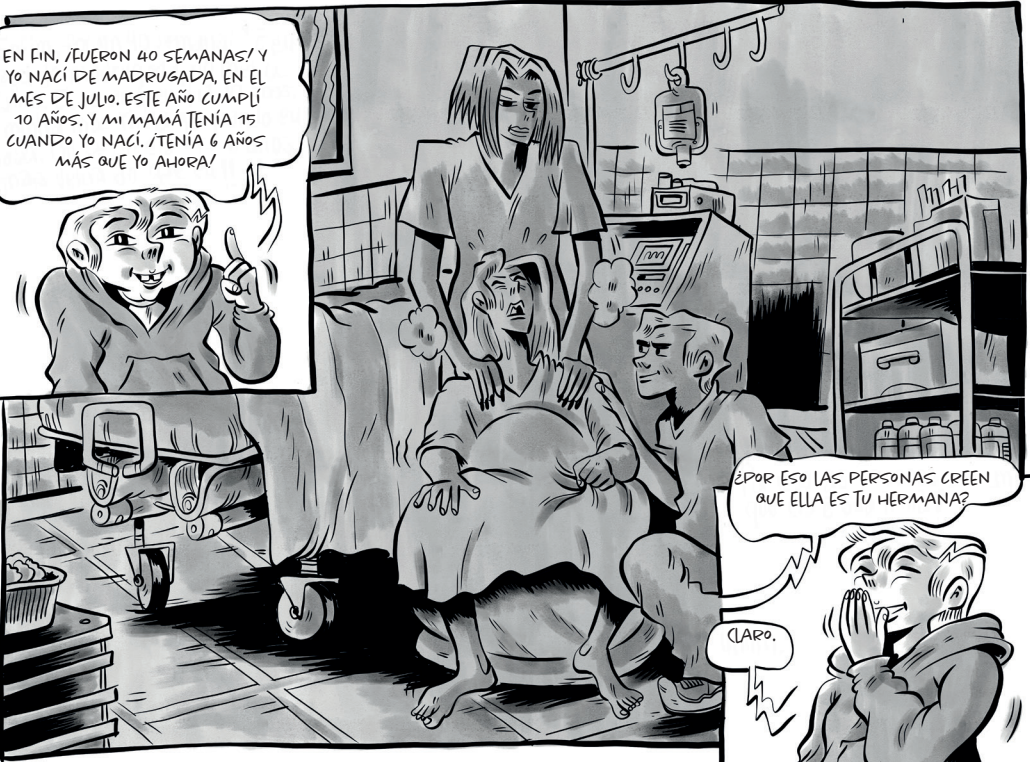
SOLO ALLÍ ENCONTRÉ REFUGIO EN LA FUENTE DEL AMOR. EL MEJOR LUGAR DEL MUNDO.

ES A LOS PIES DEL SALVADOR... ES A LOS PIES DEL SALVADOR...

ES ALLÍ DONDE ME ENCUENTRO CON LA FUENTE DEL AMOR...

VOY A CUIDAR A TIASO POR TI CUANDO TENGAS QUE IR A COMER, CUANDO NECESITES BAÑARTE, CUANDO NECESITES IR AL BAÑO...

EN FIN, ¡FUERON 40 SEMANAS! Y YO NACÍ DE MADRUGADA, EN EL MES DE JULIO. ESTE AÑO CUMPLÍ 10 AÑOS. Y MI MAMÁ TENÍA 15 CUANDO YO NACÍ. ¡TENÍA 6 AÑOS MÁS QUE YO AHORA!



¿POR ESO LAS PERSONAS CREEN QUE ELLA ES TU HERMANA?

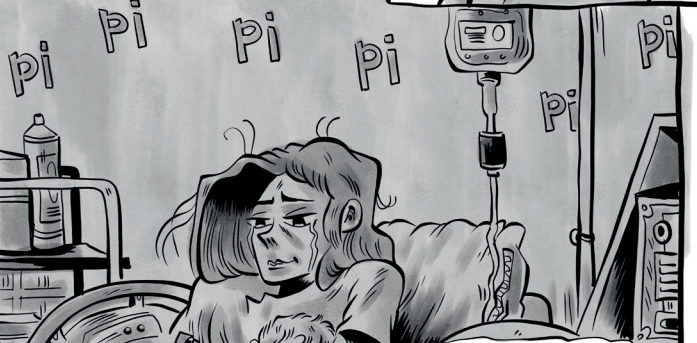
CLARO.



ELLA ME DIJO QUE SE SENTÍA MUY INSEGURA. EL PLAN ERA QUE SEA PARTO NATURAL, PERO FUE EL OTRO, ESE QUE HACE UN CORTESITO EN LA PANZA... MI ABUELA SE QUEDÓ CON MI MAMÁ TODO EL TIEMPO SOSTENIENDO SU MANO, PORQUE ELLA ESTABA MUY ASUSTADA.



LOS RAYOS NOS ASUSTAN, ¿NO?



¡NA, JA, JA, JA, JA!

NO TODAVÍA CREO QUE ES UNA ONDA EN TU PELO!



¡PERO LA IDEA ES QUE SEA UN RAYO!



BUENO, TIAGO, GRACIAS POR CONTARME LA HISTORIA DE TU NACIMIENTO. QUÉ BUENO QUE SALIÓ TODO BIEN.

AHORA QUE APRENDI A CONTAR LA EDAD DE LAS PERSONAS, ENTENDI POR QUÉ MI MAMÁ ES TAN JOVEN.

VAS A PODER CRECER JUNTO CON TU MAMÁ ¿VERDAD? LLEGASTE ANTES DE QUE ELLA SEA UNA ADULTA..

ESO SERÍA "SUMAR". ES TODO UNA CUESTIÓN MATEMÁTICA.

HABLANDO DE SUMAR, ¡MIRA QUIÉN LLEGÓ!

¡HOLA! ¿Y AHORA? ¿TODO BIEN EN LA CHARLA?

SÍ, MAMÁ, YO LE ESTABA EXPLICANDO POR QUÉ PARECES MI HERMANA.

¿Y LE EXPLICASTE QUE ERES LO MEJOR QUE ME PASÓ EN LA VIDA?

SÍ, PERO TAMBIÉN LE DIJE QUE TE SALTEASTE UNA ETAPA EN TU VIDA.. QUE CAMBIASTE TUS PLANES PARA EL FUTURO.. QUE FABIO TE CONOCIÓ, Y YA ME TENÍAS.. QUE ESTUDIABAS Y ESTABAS EMBARAZADA EN LA SECUNDARIA..

CLARO, PERO TODO SALIÓ BIEN. COMO DIJISTE ES UNA CUESTIÓN MATEMÁTICA: ¡SOLO TIENES QUE RECALCULAR LA RUTA, Y PERMANECER CERCA DEL QUE SUMA! CUANDO FABIO ME CONOCIÓ, Y YO YA TE TENÍA, ÉL ME ENSEÑÓ QUE  $1 + 1 = 3$ .

¿VAMOS?

NO ENTENDÍ..

FIN

# CUIDADOS PARA LA SALUD FÍSICA DE UNA EMBARAZADA

POR DRA. JOCIMARA FERNANDES

**P**robablemente conoces o conociste a una mujer embarazada, ¿verdad? Puede ser alguien de tu familia, una amiga, una compañera, una profesora, en fin. Aunque esta no sea tu realidad, puedes ser una fuente de apoyo para esa persona al entender los cuidados que son esenciales en ese momento. Es una etapa de muchas transformaciones, tanto físicas como psicológicas. **Y esto no es solo charla para mujeres. También te involucra a ti, muchacho lector. Apoyar y ayudar es una función de todos.**

## PERO ¿CUÁLES SON LOS CUIDADOS QUE NECESITA TENER UNA EMBARAZADA?

### CUIDADO PRENATAL

Toda embarazada necesita hacerse exámenes de laboratorio para confirmar si todo está bien en su salud o acompañar y tratar las enfermedades que pueden aparecer. Además, es muy importante hacer exámenes periódicos de ultrasonido. Este es el examen en el que se puede ver al bebé para saber cuál es el tiempo de gestación, acompañar su salud y evaluar si su desarrollo está avanzando como se espera.

### VACUNAS

Es muy importante mantener el calendario de vacunas al día, también para saber si hay que aplicar algunas durante la gestación para que el bebé ya reciba anticuerpos maternos para su defensa.

### ALIMENTACIÓN

En este período es esencial que la alimentación sea lo más natural y saludable posible, con frutas y verduras en abundancia. Estos alimentos son fuente de vitaminas

### AGUA

Es necesario tomar como mínimo 2 litros de agua al día. El agua ayuda en la producción de la leche en la gestación y también en el funcionamiento del intestino. Vale recordar que hay que evitar los jugos, principalmente los artificiales (los de cajita), y las gaseosas, y que no sustituyen al agua. El café y algunos tipos de té no se recomiendan, especialmente en los últimos meses de la gestación, porque pueden alterar el corazón del bebé.

### LUZ SOLAR

Exponerse al sol durante 15 minutos, entre las 10:00 y las 14:00, ayuda en la producción de la vitamina D. Esa vitamina es muy importante para el humor y la inmunidad de la embarazada, y también ayuda en el desarrollo del bebé, en la formación de sus huesos.

### EJERCICIOS FÍSICOS

Siempre con acompañamiento médico, tanto para las que ya practican algún tipo de ejercicio físico como para aquellas que iniciarán una actividad a causa del embarazo. Si hubiera pérdida de sangre, pérdida de líquido o algún dolor semejante a los dolores menstruales, la gestante debe suspender las actividades físicas y consultar a su médico.

### AIRE PURO

Al dar una caminata al aire libre, en un parque, por ejemplo, y al respirar aire puro, la gestante también mejora la oxigenación de todos sus tejidos y del bebé.

### DESCANSO ADECUADO

El descanso ayuda en el equilibrio emocional, el equilibrio metabólico y el funcionamiento cerebral. Durante el descanso se liberan sustancias y hormonas importantes.

### ABSTINENCIA

El uso de bebidas alcohólicas, todo tipo de cigarrillos y de otras drogas está prohibido, porque puede afectar al desarrollo del bebé, y hasta llevarlo a la muerte.

### Y ANOTA UN CONSEJO MÁS

Algunas tareas simples del día a día pueden ser un desafío para una gestante con tantas transformaciones en su cuerpo. Más que incentivarla a cuidarse, **cuídala tú también**. Ayúdala en una actividad doméstica, haz las compras en el supermercado, acompáñala en una caminata o a una consulta... en fin, hay muchas situaciones en las que puedes ayudar.



**EL CUIDADO ES UNA MANERA DE DEMOSTRAR CARIÑO.**





# CUIDADOS PARA LA SALUD MENTAL DE UNA EMBARAZADA

POR RENAN BRANDALIZE

Cuando hablamos de embarazo, estamos refiriéndonos a un proceso físico, mental y emocional en una mujer. Pero ¿por qué?

Piensa conmigo: al abrir tus redes sociales, ya viste escenas de injusticia y miseria, personas sufriendo hambre, guerras, discriminación, o incluso animalitos siendo maltratados o peleando entre sí, ¿verdad? ¿Qué sentiste al ver eso? Si eso generó, por lo menos, una incomodidad, son tus emociones aflorando a ese tipo de contenido. Puedes haber sentido tristeza, rabia, e incluso un sentimiento de venganza, porque nadie merece pasar por esas situaciones.

Por otro lado, las redes sociales están saturadas de contenidos que nos impresionan positivamente: personas ayudando a otros, mensajes y acciones de amor entre familiares, mascotas muy tiernas, jugando y rodando. Y eso causa otro tipo de reacciones y sensaciones.

¡Ahora imagínate a una embarazada viendo todo eso! Si tus *emociones* afloran, imagínate las de una embarazada. Pueden tener al-

gunas reacciones muy puntuales como: llorar en exceso; sentir rabia al punto de querer hacer justicia propia, o incluso apretujar a los perritos y conejitos tan tiernos; y emocionarse aún más con bebés y niños al verlos en internet.

Una embarazada produce más hormonas que cualquier persona que no está pasando por esa etapa. **Pero ¿qué son las hormonas?** Las hormonas son sustancias que actúan como mensajeros en diversas partes del organismo. En algunas situaciones actúan en la parte emocional de la persona, haciendo que se sienta bien o no. En otras situaciones, son reguladores de las sensaciones, emociones y sentimientos. La embarazada, a su vez, produce más hormonas. Por su cuerpo deben pasar cambios significativos y, automáticamente, su humor sufre alteraciones y afloran las emociones. Consecuentemente, ella se siente más “sensible” a las situaciones de la vida.

El simple hecho



de que la mujer está cargando a otro ser humano en su panza (si es que podemos decir que eso es simple) es una enorme responsabilidad.

Pero ¿cómo lidiar con todo eso? Hay mecanismos muy simples e importantes para ayudar a las embarazadas, especialmente a quienes no sufrieron grandes cambios hormonales todavía, como adolescentes que llegan a ser padres muy temprano.

## CONSEJOS

*Es importante tener una red de apoyo emocional, como una pareja, familiares o amigos de confianza.*

Es muy común que, en la última parte del embarazo, la mujer se sienta más irritable y sensible, incluso por las limitaciones y dificultades para sentarse, caminar, acostarse, vestirse, realizar actividades cotidianas, etc. Aquí es imprescindible la ayuda de otras personas. Tú puedes ser esa persona que ayuda y auxilia.

PRESTA TU OÍDO PARA ESCUCHAR A LA EMBARAZADA CUANDO HABLA DE SUS DOLORES Y DIFICULTADES. ESO AYUDA MUCHO.

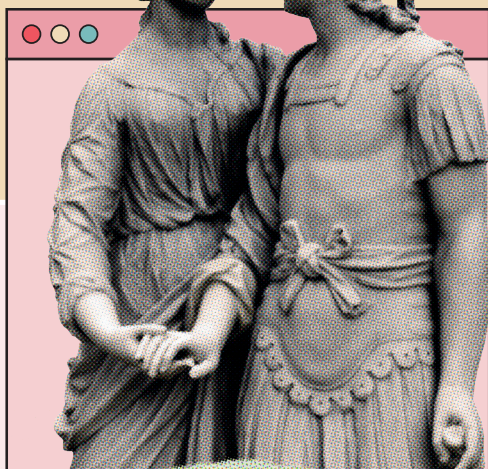
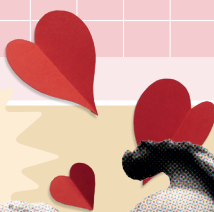


*Evita hacer chistes innecesarios con relación al cuerpo de la gestante.*

Dale caricias y mimos especiales a la embarazada, como preparar de vez en cuando algo que a ella le guste comer, aunque no sea tan sano.

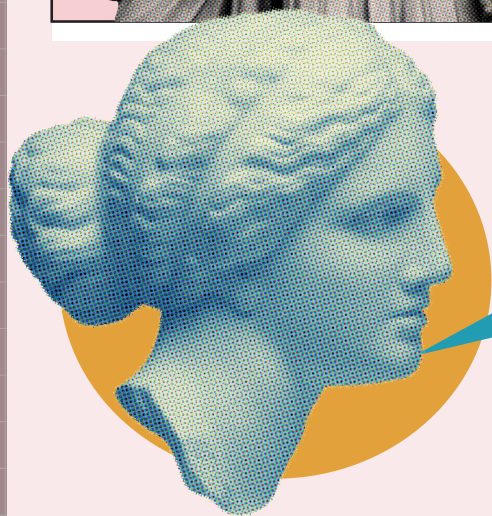
Organiza un paseo cómodo en el que ella pueda relajarse, o quizá cómprale un regalo (no necesita ser nada caro, pero que demuestre que ella es importante para ti). Todo eso ayuda en la regulación de las hormonas.





Y un último consejo: busca ayuda cuando sea necesario. Nadie necesita hacer todo solo, ni siquiera el compañero, la familia o los amigos. Puedes buscar a un profesional del área de la psicología para facilitar este proceso para ti y para la embarazada. Además de la salud de ella, sería muy importante para tu salud mental y emocional.

Recuerda: cuando tratamos con personas embarazadas, estamos tratando con dos personas al mismo tiempo.



*Valora la vida de ella  
y estarás valorando la  
vida del bebé.*

## Aquí el Consejo

LO QUE SEA MALO PARA LA GESTANTE, TAMBIÉN SERÁ MALO PARA EL NIÑO QUE ESTÁ EN SU VIENTRE; SIN EMBARGO, LO QUE SEA BUENO PARA LA MADRE, SERÁ EXCELENTE PARA EL BEBÉ QUE ESTÁ LLEGANDO.

# VIOLENCIA EN EL EMBARAZO

POR ARLETE KUBOTA

Cuando hablamos de embarazo precoz, muchas veces se cuestiona por qué una adolescente se encuentra en esa situación.

Según datos del Fondo de Población de las Naciones Unidas (FPNU), publicado en julio de 2022, **la tasa de gestantes con menos de 17 años en Brasil es del 57 %**, un poco menos que en África Subsahariana, donde el índice sobrepasa el 60 %.

## PERO ¿POR QUÉ SUCEDE ESO?

Muchas veces, o mejor dicho, en la mayoría de las veces, el embarazo en adolescentes sucede por falta de información debido al reducido acceso a la educación sexual; aspectos socioeconómicos; falta de uso de anticonceptivos; alto índice de relaciones sexuales precoces; violencia sexual; entre otros.

La adolescencia es una etapa marcada por muchos cambios físicos y también psicológicos. Siendo así, cuando ocurre un embarazo precoz e inesperado, se pueden generar problemas. Entre ellos, muchos en forma de violencia, que pueden venir de quien menos se espera.

Muchas niñas embarazadas se tornan vulnerables y no poseen un soporte físico ni emocional.

Los desacuerdos con los padres pueden transformarse en constantes: críticas, peleas, castigos, agresiones e incluso la expulsión de la casa. La gestante muchas veces busca refugio en el regazo de la mamá y, a menudo, al principio de la gestación, no lo encuentra.

La violencia psicológica ocurre cuando le dicen a la niña que su vida se acabó por estar embarazada y que nunca más podrá hacer lo que quiera; que ella es prácticamente una niña cuidando a otra criatura. Hay una presión por estar viviendo una etapa apresurada de la vida. Todo interfiere.

El **acoso moral** destruye a más a una gestante –y más si es adolescente– que la violencia física. Los impactos psicológicos pueden durar toda una vida y, queriendo o no, afectan también al bebé, que no tiene ninguna culpa.

También influye el **bullying** sufrido en la escuela por parte de sus entonces compañeros, incluyendo miradas crueles, comentarios maliciosos y los más diversos insultos. El compañero que juró amor eterno, muchas veces menor de edad, no muestra interés y sus padres no asumen la responsabilidad. Un total abandono y descuido.

¿Ya pensaste en cuánto impacta esto en la vida de una niña que aún tiene mucho por vivir? Puede experimentar arrepentimiento, culpa y a veces incluso el pensamiento de hacer algo malo. El comportamiento cambia, la apariencia cambia, la relación con las otras personas cambia. Cuando identificamos a alguien en esa situación, necesitamos ayudarla de manera urgente.

¿Conoces a alguna chica que descubrió que está embarazada? ¿O te encuentras tú en esa situación? Es un gran shock, ¿verdad? ¡Pero tranquila! Lo más importante es que sepas que **nunca, ninguna chica embarazada tiene que estar sola.**

Hoy disponemos de una amplia red de apoyo, tanto psicológica como clínica.

**1** Hay programas de atención para madres adolescentes, con talleres,



charlas y eventos sobre una gran variedad de temáticas, y apoyo integral y seguimiento para cada joven que se acerca.

**2** En las iglesias locales a las que asiste.

**3** Y, si el caso es más grave, se puede encontrar asistencia en las comisarías.

*¡Siempre hay personas dispuestas a ayudar y acompañar!*

Si aquellos de los que se esperaba amor y comprensión no están al lado para apoyar y dar una simple palabra cariñosa, ¡otras personas estarán! Créeme, al final todo se soluciona.

## MATERNIDAD CON DIGNIDAD

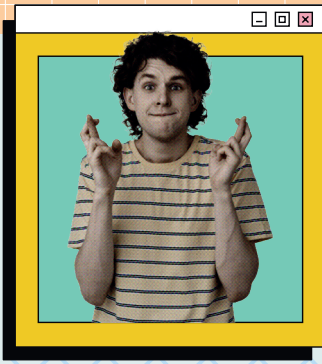
POR CINEIVA TONO

¡La maternidad es un don dado por Dios a la mujer! En su esencia, la mujer es un ser humano dotado de condiciones especiales, preparada física y bioquímicamente para generar una nueva vida. Durante el período gestacional, la mujer, más que nunca, debe estar rodeada de contención, tranquilidad y cariño en la experiencia más sublime concedida por Dios a ella.

Después del período gestacional, ella debe contar con apoyo, especialmente de aquel que ahora también tiene un nuevo papel, el padre.

El papá debe manifestar una presencia respetuosa y su apoyo incondicional en todas las etapas del proceso de la maternidad, asumiendo la paternidad con responsabilidad y compromiso.





# PREVENCIÓN DEL EMBARAZO PRECOZ

POR JAMILE SANTOS Y TIAGO FRAGA

La adolescencia es, entre otras muchas, una etapa de la vida hasta entonces desconocida por ti y por todos los que un día fueron adolescentes. Todo es novedad y eso puede hacerte vulnerable.

## ¿QUÉ ES ESTAR VULNERABLE?

Es estar desprotegido, frágil y tener mayor predisposición a lastimarte emocionalmente.

En este momento de vulnerabilidad, a veces sin darte cuenta, firmas algunos sueños para toda la vida. Por eso, necesitas:

## RESPONSABILIDAD

para **ELEGIR** de manera **CONSCIENTE** y **ACERTADA**.

Tienes la oportunidad de tomar grandes elecciones de tu vida y de tu futuro.

## ALGUNAS SON:

Profesión  
Casamiento  
Religión/fe  
**Ser papá o mamá.**



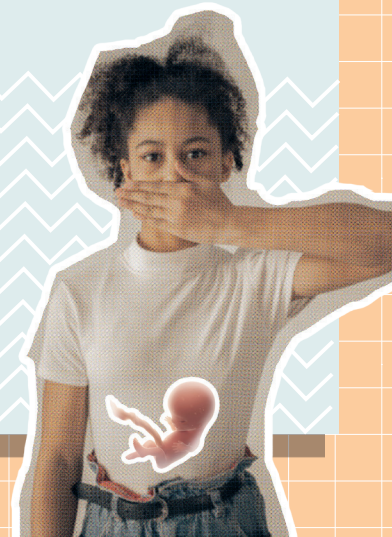
## ¿SABÍAS?

- Cada año quedan embarazadas 16 millones de adolescentes de entre 15 y 19 años.
- En América Latina, el 15 % de todos los embarazos se producen en menores de 20 años.

(Fuente: Organización Panamericana de la Salud).

## RIESGOS BIOLÓGICOS PARA LA GESTANTE ADOLESCENTE:

- Mayor riesgo de complicaciones como hipertensión, anemia, sobrepeso, preeclampsia y desnutrición.
- Mayor riesgo de depresión posparto.
- Intento de aborto.



## RIESGOS PARA EL BEBÉ:

- Bajo peso al nacer.
- Deficiencia mental.
- Trastornos del desarrollo.
- Bajo cociente intelectual (QI).
- Ceguera y sordera.
- Aborto natural.
- Muerte en la infancia.



## RIESGOS PARA EL PADRE ADOLESCENTE:

- Relación con comportamientos de riesgo (alcohol, drogas, etc.).
- Problemas psicológicos.
- Culpa.

Y aunque seas un adolescente ya casado, aún así debes evaluar con mucha cautela el momento ideal para tener un hijo.

## EMBARAZO PRECOZ



## PENSEMOS QUÉ ES TENER UN BEBÉ:

- 1 **Pasar por todo el proceso del embarazo.**
- 2 **Enfrentar el parto.**
- 3 **Cuidar de las necesidades físicas y emocionales del niño.**
- 4 **Educar.**
- 5 **Garantizar el sustento.**



¿Cómo se puede lograr todo esto sin planificación, estructura, preparación y dinero? De cualquier persona, ya sea adulto, joven o adolescente, nacerá una persona que debe ser:

- **Socialmente aceptada:** siendo la mejor persona que pueda, sin ceder a la presión y, al mismo tiempo, demostrando sus principios a sus amigos de forma amorosa y respetuosa.
- **Espiritualmente equilibrada:** teniendo una relación real e íntima con Dios.
- **Psicológicamente estable:** realizando proyectos de vida, teniendo autoestima y la capacidad para tener pensamientos equilibrados.

Es como si fuera un trípode: si falta un pie, todo caerá. Es decir, es necesario

**EQUILIBRIO EN TODO.**

# PIENSA Y ELIGE en lugar de ELEGIR PARA PENSAR DESPUÉS.

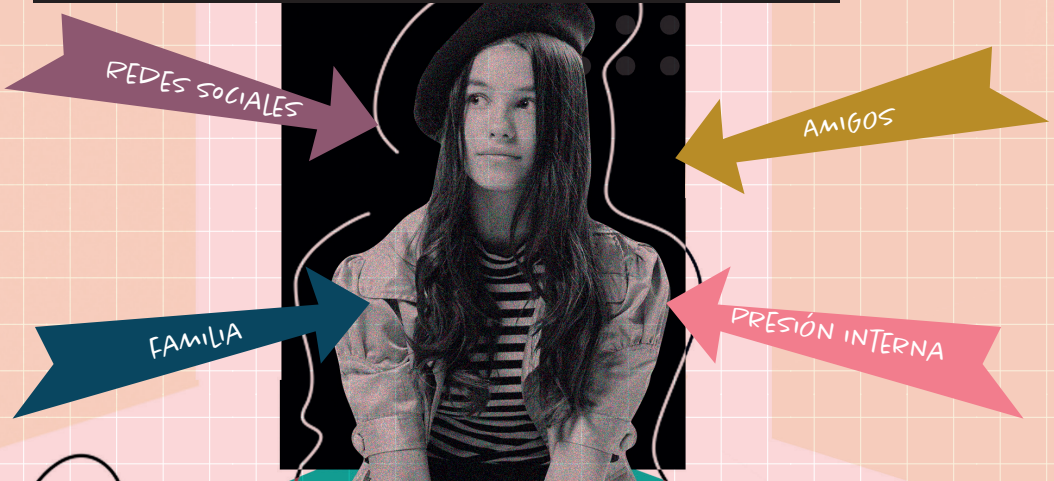
"En este mundo todo tiene su hora; hay un momento para todo cuanto ocurre" (Ecl. 3:1).

## ¿PERO QUÉ HAGO SI ME ESTÁN PRESIONANDO?

A veces, el miedo a quedar solo lleva a una presión para ponerse de novio:

- con alguien a quien no quieres,
- con quien no traerá un buen futuro,
- con quien no encaja bien contigo.

## LAS PRESIONES PUEDEN VENIR DE DIFERENTES DIRECCIONES:



Muchos aceptan algunos tipos de relaciones por idealizar lo que ven en las redes sociales o en los compañeros y personas que admiran.

*¡Mantente atento! No todo lo que ves es real. No todo lo que brilla es oro.*

*Algunas relaciones de parejas o de madres y padres con sus hijos parecen perfectas. Todo parece flores y tranquilidad. Pero eso puede no corresponder con la realidad.*

# ¡NO IDEALICES!

### ¿QUÉ ES IDEALIZAR!

Es cuando una cosa o una persona es considerada con la mayor admiración posible, dejando de lado sus defectos, y se piensa como un ser perfecto.

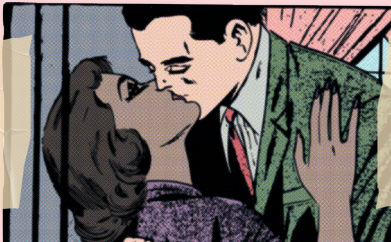
# ¡AVÍVATE!

## TU CUERPO ES IMPORTANTE Y DEBES CUIDARLO.

No te pongas de novio(a) por presión. No te quedes con nadie por miedo a estar solo(a). No dejes que las personas se aprovechen de ti.

La adolescencia es una etapa que pasa muy rápido. Esto puede parecer charla de gente grande, pero te aseguro que es la más pura realidad.

¿Eres del tipo de persona que le gusta disfrutar de la vida? Yo, sí. La vida es hermosa y nos fue dada por Dios para vivirla y administrarla. Jesús vino para que tengamos vida, “y vida en abundancia” (Juan 10:10). La Biblia nos aconseja alegrar el corazón en los días de la juventud, recordando siempre que, a fin de cuentas, Dios evaluará nuestras elecciones (Ecl. 11:9).



Hablando de elecciones, déjame hacer hincapié en algo muy importante. Alrededor de los 12 o 13 años comienza a surgir entre los chicos y las chicas la presión por ponerse de novio o “simplemente transar”. Todos ya besaron a alguien, y algunos pueden pensar que solo ellos todavía no lo hicieron.

Este sentimiento comienza a invadir el corazón, y muchos ceden ante la presión de los compañeros.

Sin embargo, lo que parece solo algo divertido puede ser el inicio de muchas complicaciones. A medida que los besos

y los abrazos avanzan, el clima se va calentando y el sexo termina siendo una consecuencia.

**Tú ya lo sabes, pero siempre es bueno recordar que el sexo fuera del matrimonio es un gran problema.** Además de la posibilidad de contagio de enfermedades de transmisión sexual, el trauma emocional está casi asegurado y el embarazo precoz es una realidad en la vida de miles de adolescentes que necesitan lidiar con algo para lo cual no están preparados.

**Pero ¿cuál será el consejo de Dios para ti? La palabra clave es**

*¡pureza!*



La Biblia está llena de textos que hablan de la necesidad de ser puro (Sal. 119:9; Mat. 5:8; Fil. 4:8). Ser puro de corazón significa tener buenos pensamientos y una mente limpia de cualquier mancha de maldad. Y eso solo lo podemos conseguir cuando protegemos nuestros sentidos de todo lo que perjudica nuestra pureza.

Si te sientes avergonzado al leer este texto por pensar que es demasiado tarde, que ya lo echaste todo a perder y que no puedes volver atrás, quiero recordarte que Jesús es especialista en resolver los casos más complicados. Él es fiel y justo, perdona nuestros pecados y nos PURIFICA de todo lo que es malo (1 Juan 1:9).

*Cree y comienza otra vez.*

002



# ESTÁS EMBARAZADA, ¿Y AHORA?

Cuéntales a las personas en quienes confías hoy y pídeles ayuda para contárselo a tu familia. Cuanto antes enfrentemos nuestros miedos, más rápido los superaremos.

Quizá puedas estar pensando que podrás hacerlo todo sola. Pero en este momento de tantos cambios por dentro y por fuera, será **muy importante tener una red de apoyo**. Las personas de tu red ayudarán mucho. Ya sea en las idas al médico, exámenes prenatales, medicamentos, o incluso cuando necesites un abrazo y cariño. Serán ellos quienes te darán orientación cuando te asalten la duda y el miedo.

**POR PATRÍCIA PEITER Y DRA. JOCIMARA FERNANDES**

Me imagino que debes estar asustada y con una mezcla de emociones rondando ahí adentro, ¿verdad? ¡Respira! Te voy a ayudar.

*Primero:* ¡vamos a procesar esta noticia! Además de todos los cambios hormonales y neurológicos que ya suceden en la adolescencia, en este momento habrá todavía más transformaciones físicas y emocionales. Entonces, el primer paso es cuidar de tus sentimientos.

Pero, no siempre es fácil hacerlo sola, ¿verdad? **Y ahí es donde viene el segundo paso: contarle a personas de confianza.**

Quizá estés pensando:

*“Tengo miedo de contarle a mi familia”.*

Muchas veces nuestro miedo nos paraliza y nos impide de buscar y recibir ayuda en los momentos que más necesitamos. Pero quiero decirte que el valor no es la ausencia de miedo. Toma TODO tu valor y úsalo en tu favor.

## Y AHÍ VA UN CONSEJO:

Elige adultos que admiras y en quienes confías mucho para que formen parte de tu red de apoyo. Eso te dará más seguridad durante el embarazo.

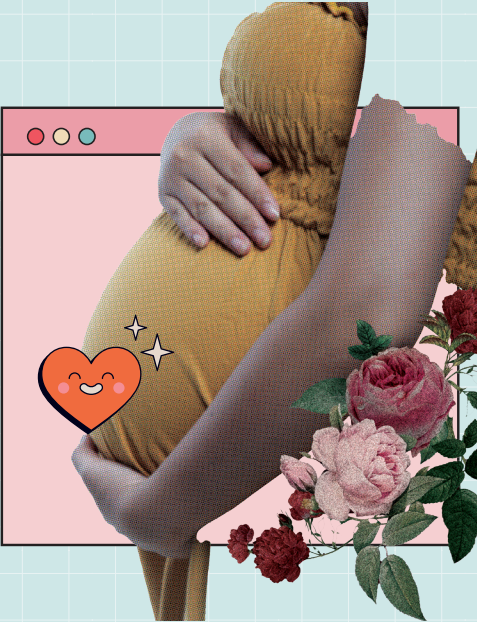
**Y otra cosa más:** no tengas miedo de buscar ayuda profesional cuando sientas las emociones desordenadas. Buscar a un psicólogo no es señal de debilidad: es señal de valor. Valor para cuidarte a ti y enfrentar tus mayores miedos.

Además de los cuidados emocionales, es necesario estar atenta también a los cuidados físicos especiales que este momento exige.

## ¡NO HUYAS DE LOS EXÁMENES PRENATALES!

Normalmente esos cuidados en una embarazada adolescente ocurren más tarde por algunos motivos:

- 1 Deseo de esconder el embarazo.
- 2 Falta de conocimiento acerca de la importancia del acompañamiento regular en el prenatal.
- 3 Historial de violencia sexual.
- 4 Vergüenza de buscar los servicios de salud.
- 5 Falta de apoyo de los familiares y de los compañeros.
- 6 Barreras financieras.



# SÍ A LA VIDA

POR HARRY STREITHORST

En el plan original de Dios, cada embarazo debería ser el resultado de la expresión de amor entre un hombre y una mujer comprometidos el uno con el otro en el casamiento. Como consecuencia [del pecado], a veces las personas se enfrentan con dilemas y decisiones relativas al embarazo.

## PRINCIPIOS BÍBLICOS RELACIONADOS CON EL ABORTO:

Dios considera al niño que no nació como una vida humana (Sal. 139:16; Juec. 13:5; Isa. 49:1, 5; Jer. 1:5; Gál. 1:15; Luc. 1:15, 35).

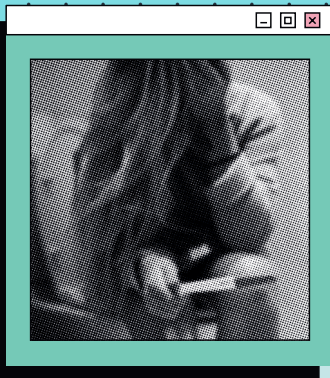
El principio de preservar la vida, establecido en el sexto mandamiento, incluye el aborto. Jesús reforzó el mandamiento de no matar en Mateo 5:21 y 22.

Las personas le pertenecen a él, porque él es el Creador. Por lo tanto, él es el dueño de ellas (Sal. 139:13-16), incluyendo la propia vida, la vida de los niños y de los que están en período de gestación.

Hay casos raros y extremos en los cuales la concepción humana puede producir embarazos con perspectivas fatales y/o anomalías agudas, que amenazan la vida, y ponen ante los individuos y las parejas dilemas excepcionales. En estos casos, la decisión debe ser dejada a la conciencia de los individuos y de las familias involucradas.

La Iglesia Adventista del Séptimo Día considera que el aborto no está en armonía con el plan de Dios para la vida humana, pero ofrece a los individuos y a la Iglesia la oportunidad de:

- Promover una atmósfera de amor verdadero y proveer cuidado pastoral bíblico, así como apoyo amoroso a los que enfrentan decisiones difíciles relacionadas con el aborto.
- Cuidar profundamente, y de muchas maneras, a las mujeres embarazadas que deciden dar continuidad al embarazo.
- Ofrecer apoyo emocional y espiritual a las mujeres que abortaron por diversos motivos.



# MI COMPAÑERA ESTÁ EMBARAZADA, ¿Y AHORA?

POR PATRÍCIA PEITER

Hablar de embarazo en la adolescencia puede sonarte demasiado distante. Pero, y si le sucede a tu amiga o alguien cercano, ¿sabrías cómo ayudar?

## ¿QUÉ HACER?

### PRIMERO:

Demuestra que estás atento a lo que ella te cuente. Escuchar es una buena manera de contener y demostrar afecto.

### SEGUNDO:

Ofrece ayuda, y deja que ella diga lo que necesita.

### TERCERO:

Pregúntale cómo se está sintiendo, tanto en la parte emocional como en la parte física. No es el momento de juicios o frases como: “¡Te dije! ¿Por qué no te cuidaste?” Solo debes dar tu opinión si te lo pide. No es el momento para sermonear, como: “En tu lugar yo haría esto...” Deja que ella diga cómo se siente en lugar de decir cómo ella se debería sentir.

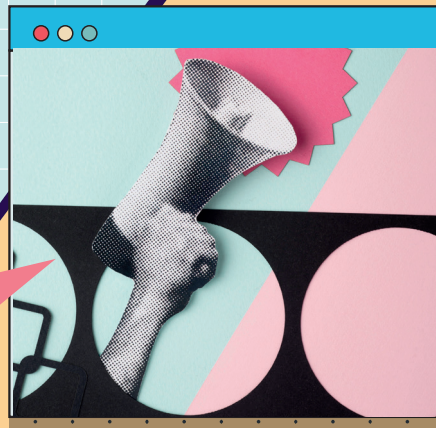
### CUARTO:

Cuando te pida un consejo, ayúdala a pensar en las posibilidades que tiene. Tu amiga está sensible, sus emociones están un poco desordenadas y, por eso, puede ser difícil decidir algunas cosas. Ahora es el momento de ayudarla para que pueda decidir de manera consciente.

### QUINTO:

Muchas veces, cuando una chica queda embarazada circulan chismes en la escuela y en el barrio en el que vive. Una gran ayuda es tratar de disminuir esos chismes. Aunque no sea posible eliminar todas las habladurías, se puede ayudar evitando que esos chismes lastimen a tu amiga.

*¡Ey, muchacho, tú también puedes ayudar a una chica cercana a ti que esté atravesando un embarazo en la adolescencia!*



### SEXTO:

Habla con los profesores y haz junto con los compañeros de la clase una recaudación de pañales y regalitos para tu amiga y el bebé. Estas acciones pueden ayudarla en este momento de tantas críticas.

### SÉPTIMO:

Llegará un momento en el que el uniforme y otra ropa de tu amiga ya no le servirán. Una actitud genial es ver la posibilidad de conseguir un nuevo uniforme y ropa cómoda para que ella pueda seguir yendo a la escuela.

### OCTAVO:

Muchas veces tu amiga no tendrá apoyo ni ayuda familiar. ¡Este es el momento de pedir ayuda a algún profesor u otro adulto en el que confíen! Será una persona que podrá aconsejar, ayudar e incluso acompañar a las consultas médicas prenatales.

### NOVENO:

Durante el embarazo, tu amiga pasará por muchos cambios físicos y hormonales. ¡Será un mimo para ella recibir una comidita, un dulce e incluso un vaso de agua fresca! A todos nos gusta recibir un mimo, ¿verdad?

### DÉCIMO:

Cuídate. Parece raro, ¿verdad? Pero con todos estos cambios y preocupaciones que están girando alrededor de tu amiga, existe la posibilidad de que te olvides de algunos autocuidados básicos. Cuídate para poder ayudarla. No trates de resolver todo por ella, ¡eso podría sobrecargarte!

Amamos a las personas, así como nos amamos a nosotros mismos. Entonces primero nos cuidamos, para poder cuidar al otro, ¿se entiende?

*Ser recibida, cuidada y orientada hace una diferencia enorme en la vida de una chica que queda embarazada en la adolescencia.*

Ella recibe valor para enfrentar este momento, porque recibió una dosis de fuerza de quien está a su lado.





# DIOS EN EL BANCO DE LOS ACUSADOS

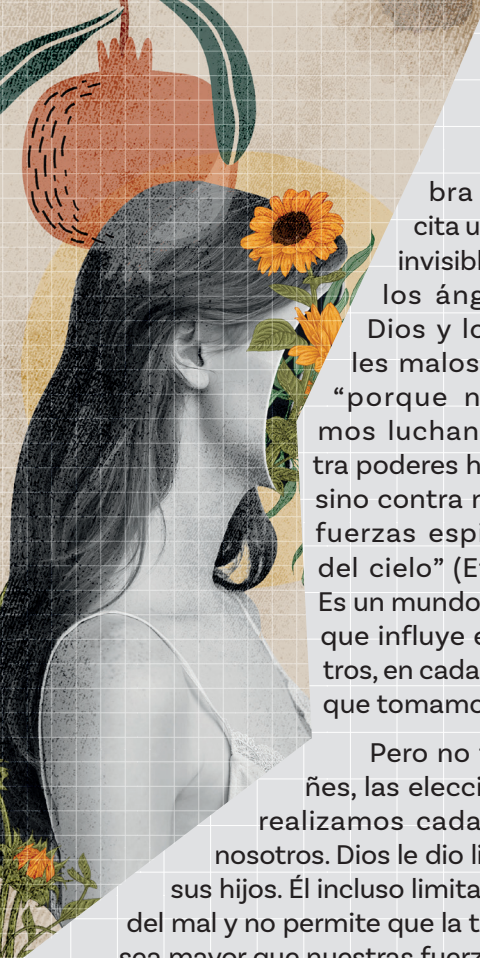
POR ARYEL MARQUES



Actualmente, algunas películas están experimentando en el Multiverso o en el Metaverso. Eso amplía las posibilidades en la ficción y, muchas veces, el final de la película o serie experimenta la influencia de un universo paralelo, invertido o virtual. Algunas personas apuestan a un futuro donde parte de la vida sucederá en el Metaverso e, incluso, ya están comprando

terreno en aquel lado, ¡pagando con criptomonedas! Qué locura, ¿verdad?

*Ahora déjame sorprender-te: de acuerdo con la Biblia, existe de hecho un universo paralelo.*



La Palabra de Dios cita un mundo invisible, donde los ángeles de Dios y los ángeles malos actúan, “porque no estamos luchando contra poderes humanos, sino contra malignas fuerzas espirituales del cielo” (Efe. 6:12). Es un mundo invisible que influye en nosotros, en cada decisión que tomamos.

Pero no te engañes, las elecciones las realizamos cada uno de nosotros. Dios le dio libertad a sus hijos. Él incluso limita el poder del mal y no permite que la tentación sea mayor que nuestras fuerzas (1 Cor. 10:13), y no obliga a nadie a seguirlo. Ese es el famoso libre albedrío. Dios además es justo y permite que cada uno coseche las consecuencias de sus acciones (Gál. 6:7).

*En verdad, Dios paga un precio muy elevado por darle libertad a los seres humanos.*

Muchas veces, cometemos equivocaciones, faltas de respeto y abusos. Tomamos elecciones equivocadas y Dios es puesto en el banco de los acusados.

¿Pero Dios no tiene un plan para cada uno? Eso no es 100 % verdad. La verdad es que, en la visión macro, los planes de Dios no pueden ser

impedidos. La voluntad de Dios siempre triunfará en las grandes cosas de las cuales dependen el cumplimiento de los acontecimientos descritos en la Biblia (profecías). Pero en nuestra vida, si Dios tuviera tan solo un plan, estaríamos en serios problemas. Él no tiene un solo plan para sus hijos, sino decenas de planes. Especialmente porque somos especialistas en arruinarlos. Pero Dios es aún más especialista en arreglar, perdonar y reconstruir.

#### **OBSERVA ALGUNOS EJEMPLOS BÍBLICOS:**

- No era el plan que hubiera odio entre José y sus hermanos; eso sucedió por fallas de Jacob. No era el plan de Dios que José fuera lanzado en un pozo o vendido como esclavo, pero cuando eso sucedió el Señor puso en acción un plan B para superar esa situación y transformarla en bendición.
- No era el plan de Dios que Moisés matara a un egipcio y tuviera que huir. Es evidente que el plan A es mejor y tiene menos luchas.
- El pueblo de Israel vagó por el desierto durante 40 años por arruinar el plan inicial de Dios en el Éxodo.

Podríamos citar muchos ejemplos donde Dios reescribió el plan, con tal maestría y gracia, que parece no ser posible que la historia termine de otra manera.

A veces, después de una historia de grandes luchas y abusos inaceptables, una persona supera todo eso y llega a ser victoriosa; forma un hogar equilibrado, una vida exitosa, y entonces

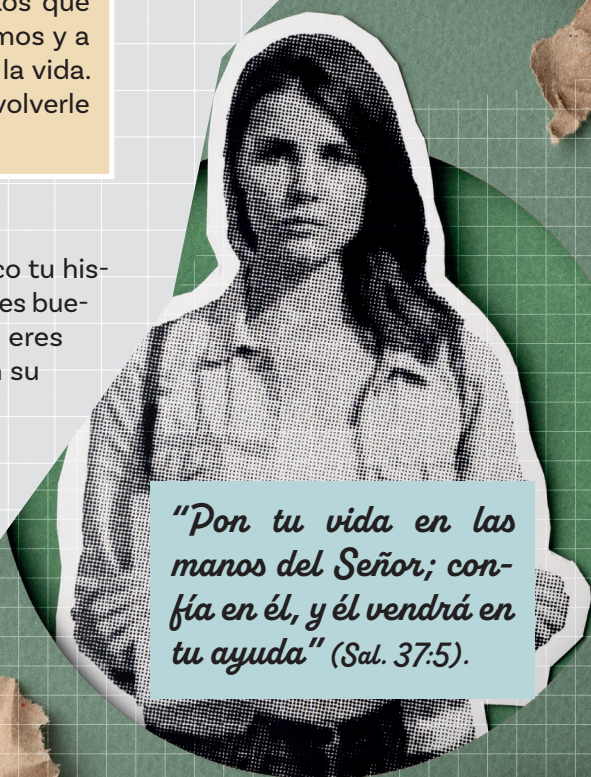
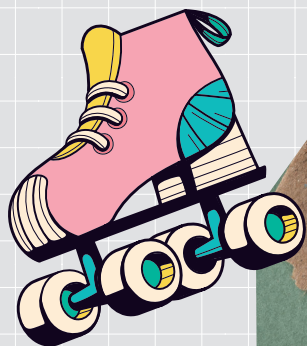
alguien dice: “Dios sabe lo que hace”; “Dios escribe derecho en líneas torcidas”; “¡Mira cómo funcionó!” Poner en la cuenta de Dios una violencia es una evaluación totalmente equivocada. Los abusos y las injusticias no provienen de Dios: son fruto de la maldad del ser humano, de la acción constante de nuestro enemigo, de sus ángeles malos y de las elecciones equivocadas que tomamos nosotros mismos o otros. José reconoció eso cuando afirmó a sus hermanos: “Ustedes pensaron hacerme mal, pero Dios cambió ese mal en bien para hacer lo que hoy vemos: para salvar la vida de mucha gente” (Gén. 50:20).

A veces agarramos el lápiz de las manos de Dios y escribimos capítulos que jamás deberían haber sido escritos, momentos que nos hieren a nosotros mismos y a otros y dejan cicatrices en la vida. Pero siempre es posible devolverle el lápiz a Dios.

Querido lector, no conozco tu historia. No conozco las elecciones buenas y malas que hiciste, o si eres víctima de otros que usaron su

libre albedrío para herirte. No sé qué heridas la vida te impuso y, mucho menos, puedo imaginar cuáles son tus cicatrices o qué heridas aún sangran. Pero tengo una certeza: no existe una historia que Dios no pueda reescribir. Él cumplirá lo que prometió en Romanos 8:28, restaurando, reconstruyendo y haciendo que las cosas sucedan para el bien de aquellos que lo aman.

Él es justo, y un día juzgará a todas las personas y todos los hechos. Él puede, por medio del Espíritu Santo, restaurar las fuerzas, secar las lágrimas y escribir una nueva historia. No pongas a Dios en el banco de los acusados. Déjalo entrar en tu corazón y cumplir sus planes para ti.



*“Pon tu vida en las manos del Señor; confía en él, y él vendrá en tu ayuda” (Sal. 37:5).*

# bastadesilencio®

“Basta de silencio” es un proyecto educativo y de prevención contra el abuso y la violencia domésticos promovido anualmente por la Iglesia Adventista del Séptimo Día en ocho países de Sudamérica (Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Ecuador, Paraguay, Perú y Uruguay) desde 2002.

La campaña se desarrolla durante todo el año, pero una de sus principales acciones se lleva a cabo siempre en el cuarto sábado del mes de agosto. Este es el “Día de Énfasis contra el Abuso y la Violencia”, cuando hay marchas, foros, escuela para padres, eventos de educación contra la violencia y manifestaciones en Sudamérica.



Si eres víctima de violencia o conoces a alguien que está sufriendo cualquier tipo de abuso, denúncialo. Estos son los números para hacer denuncias en los ocho países de Sudamérica atendidos por la campaña *Basta de silencio*.



Argentina – 137



Brasil – 180



Bolivia – 800 10 8004



Chile – 1455



Ecuador – 911



Paraguay – 137



Perú – 100



Uruguay – 0800 4141



editorialaces.com

