



— MODELO —

JAGUAR

JUNTAS GENERAMOS
UNIÓN AL ACOMPAÑAR

Gracias:

A las integrantes del Centro Las Libres por su acompañamiento constante a las mujeres y hacia nosotras.
Por poner el cuerpo con tal de garantizar la libertad de decisión de todas.

A las integrantes de la Red Necesito Abortar, por su compromiso con la libertad de las mujeres.

A todas las mujeres que nos han brindado su confianza pues, con ella, han convertido el acompañamiento en un proceso de transformación mutua.

JAGUAR · Juntas generamos unión al acompañar

Abril 2020

Organizaciones involucradas en el proyecto:

Red Necesito Abortar

Voces de Mujeres en Acción, A.C.

Coordinación de Proyecto: Sandra H. Cardona Alanís

Ilustración y Diseño: Vanessa Jiménez Rubalcava

Contenido: Abigail Aguilar, Jennifer Rodríguez, Sandra Cardona y Vanessa Jiménez

Impreso en México.

Este material fue impreso gracias al apoyo de:

FONDO SEMILLAS
MUJERES SEMBRANDO IGUALDAD





“ Ser acompañante
es saber que vas a darlo todo,
que quien está abortando
es ella y yo sólo estoy
acompañando su
decisión ”

Mixtli Zan Panoli



Modelo de acompañamiento
de la **Red Necesito Abortar**

JAGUAR

JUNTAS GENERAMOS
UNIÓN AL ACOMPAÑAR

El camino en el que todas confluímos sin importar como ni cuando, siempre que lo necesites, la red te acompaña en tu decisión para el ejercicio pleno de tus derechos. Juntas, acompañándonos, para que el aborto pueda vivirse libremente como un derecho y no como un delito.

Bajo esta premisa, nos dimos a la tarea de desarrollar el modelo de acompañamiento JAGUAR, el cual tiene por objetivo reunir herramientas clave para un acompañamiento de aborto libre de estigma.

El presente modelo de acompañamiento es creado con base en las experiencias reunidas como acompañantes de la Red Necesito Abortar, consultas bibliográficas y diversas capacitaciones por el Centro Las Libres. El modelo contempla una serie de recomendaciones para brindar a todas las mujeres un acompañamiento de aborto libre de estigma bajo la consigna de que el aborto es un proceso natural en la vida de todas las mujeres y debe ser vivido como un derecho.

Finalmente, este proceso de sistematización conserva la finalidad de socializar el procedimiento de un acompañamiento legal, libre y seguro, que garantice el acceso a los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres.



RED NECESITO ABORTAR

¿Quiénes SOMOS?

Somos un grupo de mujeres convencidas de que el acceso a un aborto seguro es un derecho que debería estar al alcance de todas, sin importar la entidad de México donde vivas.

Brindamos acompañamiento antes, durante y después del proceso de aborto para que éste pueda vivirse como un derecho y no como un delito y por lo tanto, las mujeres no experimenten el estigma por haber abortado o expresar su deseo de hacerlo.

Sabemos que el proceso de acompañamiento no puede limitarse a un instructivo único e inamovible, pues el contexto de cada mujer, sus facilidades, limitaciones o situaciones particulares hacen que cada acompañamiento sea único.

Por lo mismo, creemos que cada red o acompañante hará uso de las herramientas necesarias para que el aborto pueda vivirse libre de culpas y riesgos para la salud y la libertad de las mujeres.

En la Red Necesito Abortar buscamos que el acompañamiento sirva para que las mujeres vivan un aborto libre, seguro y tranquilo desde sus hogares, enfocándonos en la reducción del estigma social y la discriminación que aún permea en nuestra sociedad en torno al aborto.

Durante el acompañamiento concebimos el cuerpo de la mujer que aborta y el de la acompañante como un cuerpo colectivo, donde la falta de derechos para una es una deuda del estado para todas. Somos conscientes de que no todas las mujeres viven bajo las mismas circunstancias y que ningún caso de aborto se asemeja a otro.

Por lo que nos comprometemos a que cada acompañamiento se viva desde el respeto a la decisión de cada mujer, formando vínculos de confianza y compartiendo información científica y verídica que pueda generar tranquilidad y seguridad a las mujeres en su proceso de aborto.

¿Qué es EL ABORTO?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el aborto como la terminación espontánea o inducida de la gestación cuando el producto todavía no es viable fuera del vientre de la mujer.

Entonces, ¿es un DERECHO o es un DELITO?

Según nuestra Constitución, es parte de nuestros derechos, pues...

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

Artículo 4°. Contempla que "...Toda persona tiene *derecho a decidir* de manera libre, responsable e informada sobre el número y el espaciamiento de hijos..."

En los códigos penales estatales también se reconocen causales por las cuales el aborto no es considerado un delito, sin embargo, en todos los códigos penales de nuestro país existen circunstancias por las que sí es considerado delito, por lo tanto, aunque suene contradictorio, el aborto es un delito y un derecho al mismo tiempo.

Código Penal del estado de Nuevo León

Artículo 331. No se aplicará sanción cuando de no provocarse el aborto, la mujer embarazada corra peligro de muerte o de grave daño a su salud, a juicio del médico que lo asista, oyendo éste el dictamen de otro médico, siempre que esto no fuera posible y no sea peligrosa la demora.

Tampoco será sancionado el aborto cuando el producto sea consecuencia de una violación.

Código Penal Federal:

Artículo 333. No es punible el aborto causado sólo por imprudencia de la mujer embarazada, o cuando el embarazo sea resultado de una violación.

NOTA: Desde el 24 de abril de 2007 el acceso al aborto de forma voluntaria es legal en la Ciudad de México hasta las 12 semanas de gestación (SDG). A partir del 25 de septiembre de 2019 el estado de Oaxaca legisla a favor del acceso a un aborto legal de forma voluntaria hasta las 12 SDG, siendo estas dos entidades las únicas que permiten acceder a este derecho de manera voluntaria. En el resto del país el aborto sigue siendo considerado delito a excepción de las causales excluyentes de responsabilidad penal en cada estado.

Es la construcción del estigma relacionado al aborto lo que genera esta dualidad **derecho-delito** por eso, desde la Red Necesito Abortar, creemos que la reducción del estigma y sus consecuencias permitirán vivir el proceso de aborto como un derecho y no como un delito.

Construyendo el **ESTIGMA**

El estigma es definido como una percepción compartida de que el aborto es moralmente equivocado y socialmente inaceptable. Dicho estigma es experimentado a través de actitudes y comportamientos negativos, además, el estigma sobre el aborto es el causante de la culpa, el rechazo social, los insultos y la violencia obstétrica que experimentan las mujeres y personas gestantes cuando han pensado en abortar, han expresado su deseo de hacerlo o han vivido un aborto.

COMÚN

Conductas, acciones, sentimientos, etc. que empezamos a ver de forma **común** como diferenciadores sexo-genéricos, y que llevan una carga de roles permitidos o prohibidos, por ejemplo:



"hay juguetes para niñas y juguetes para niños"

NORMAL

A raíz de tanta repetición, la sociedad comienza a considerar esas conductas comunes como **normales**:

"las niñas son más delicadas, a los niños les gusta más la acción y los deportes"

NATURAL

La normalización de estas conductas da paso a que socialmente se perciban como **naturales**, es decir, como si el sólo hecho de haber nacido con pene o vulva fuera determinante de un rol social que tendríamos que cumplir:

"la mujer fue creada para dar vida, ya que es tierna y amorosa; los hombres son más serios"

LEGAL

Percibir ciertos deseos como "naturales" para todas, como la maternidad, es lo que ha puesto al aborto en todos nuestros códigos penales, castigado con distintas penas dependiendo de la entidad federativa.

El reconocimiento del aborto como delito en los códigos penales de México, es el resultado de la cultura patriarcal que asume que todas las mujeres desean y pueden ser madres y aquellas que no lo desean, son merecedoras de castigo.



De acuerdo con la propuesta de Schellenberg (2010) es posible identificar tres dominios del estigma asociado al aborto¹:

El **estigma percibido** vinculado a la percepción individual sobre lo que los demás piensan del aborto, o sobre cómo podrían reaccionar al saber que una mujer tuvo un aborto o planea hacerlo;

El **estigma experimentado**, entendido como las acciones de otros en contra de la mujer que ha tenido un aborto o planea hacerlo, tales como el rechazo o las agresiones por parte de la pareja, la familia, los amigos o la comunidad.

El tercer tipo es el **estigma interiorizado** que resulta de la combinación de los anteriores, y se expresa en sentimientos de culpa, vergüenza, ansiedad u otro sentimiento negativo o sobre sí misma.

El estigma de aborto tiene desastrosas consecuencias alrededor del mundo y una consecuencia es que algunas personas buscan que los abortos sean intimidados, motivo de vergüenza e incluso penados.

¹Vallejo, H. F. R., Botina, L., & Gómez, C. (2017). Estigma asociado al aborto y su relación con el conocimiento del marco normativo. Una aproximación a partir de un estudio mixto con usuarias de servicios de IVE (Interrupción Voluntaria del Embarazo) en Profamilia Colombia. Anais, 1-28.

Esta aparente contradicción entre una práctica frecuente como el aborto y su sanción social puede entenderse bajo lo que Kumar (2009) llama el "ciclo del silencio". Cuando se oculta la experiencia del aborto para evitar reacciones negativas de los demás se genera una idea de excepcionalidad que a su vez contribuye a la reproducción del aborto como una conducta desviada, sosteniendo así el estigma de donde se nutre la discriminación experimentada por las mujeres y anticipando nuevamente el silenciamiento del aborto. Sin embargo, desde una perspectiva del derecho como fuente de cambio social se podría esperar una alteración del ciclo del silencio al modificar las fuentes de significación.²

Por esta razón, como acompañantes de esta red creemos que juntas, cuando nos acompañamos, podemos reducir el estigma del aborto.

Las compañeras de la red hacemos todo lo posible para que el aborto se viva de una manera segura e informada, brindando las herramientas necesarias para desarrollar un vínculo de confianza y confidencialidad, respetando la decisión de cada mujer y recordándole que no está sola.



²Vallejo, H. F. R., Botina, L., & Gómez, C. (2017). Estigma asociado al aborto y su relación con el conocimiento del marco normativo. Una aproximación a partir de un estudio mixto con usuarias de servicios de IVE (Interrupción Voluntaria del Embarazo) en Profamilia Colombia. Anais, 1-28. (pp.4-5)

Marco JURÍDICO

¿Es legal abortar en Nuevo León?



No sólo en Nuevo León, en todo México el aborto es completamente legal, pues es un derecho. Se regula a nivel local, es decir, cada Estado tiene su propia legislación en cuanto al aborto y en cada uno existen distintas causales bajo las cuales el aborto no es considerado un delito.

El efecto simbólico del derecho también puede observarse entre quienes experimentan el estigma. En un estudio realizado en México se encontró que antes de la despenalización del aborto este podría ser tanto un delito como un pecado, pero cuando adquiere carácter de legalidad la asociación entre aborto y delito empieza a desaparecer aunque permanezca la "significación de pecado"; es decir, la despenalización introdujo, en palabras de las autoras, "una cuña subjetiva entre moral y ley" (Flores et al., 2012)³.



³Vallejo, H. F. R., Botina, L., & Gómez, C. (2017). Estigma asociado al aborto y su relación con el conocimiento del marco normativo. Una aproximación a partir de un estudio mixto con usuarias de servicios de IVE (Interrupción Voluntaria del Embarazo) en Profamilia Colombia. Anais, 1-28. (p.6)

La Norma Oficial Mexicana NOM-046-SSA2-2005 (NOM-046) establece los criterios que deben seguir los prestadores de servicios de salud de los sectores público, social o privado en todo el territorio nacional, para la detección, prevención, atención médica y orientación que se brinda a las personas afectadas por la violencia familiar y sexual.

Con base a la NOM-046, el sector salud está obligado a:

- Garantizar la intervención en crisis y posterior atención psicológica.
- Ofrecer de inmediato y hasta en un máximo de 120 horas después de ocurrido el evento, la anticoncepción de emergencia, previa información completa a fin de que la persona tome una decisión libre e informada.
- Informar sobre tu derecho a denunciar, aunque interponer una denuncia no es requisito para acceder al servicio de interrupción del embarazo.
- Informar de los riesgos de posibles infecciones de transmisión sexual y de la prevención de transmisión del VIH.
- Servicio de interrupción del embarazo, bajo protesta de decir verdad de que el embarazo es producto de una violación.
- Si en el momento de solicitar el servicio de interrupción del embarazo no hay personal capacitado y no objetor de conciencia, la institución debe referir de inmediato a una donde sí haya.

NOM-046

Violencia familiar, sexual y contra las mujeres
Criterios para la prevención y atención

Aunque existe el recurso de objeción de conciencia*, debes de saber que ninguna institución puede ser objetora de conciencia, es decir, ese recurso es válido sólo a nivel personal mas no institucional.

Todas las instituciones públicas de salud deben de contar con personal médico no objetor de conciencia y en caso de no contar con uno, referir a otra institución médica que si cuente con el personal, **no pueden negar el acceso al aborto en caso de violación.**

En su reforma de marzo de 2016 la NOM-046 también contempla que en:

Niñas <12 años

- El estado está obligado a practicar la ILE (Interrupción Legal del Embarazo) por medio del sector salud.
- El delito de violación se persigue de oficio.
- Es necesario el consentimiento de la madre, padre o tutor legal.

Niñas / Adolescentes 12-17 años

- El estado está obligado a practicar la ILE (Interrupción Legal del Embarazo) por medio del sector salud.
- El delito de violación se persigue de oficio.
- No es necesario el consentimiento de la madre, padre o tutor legal.



Mujeres >18 años

- El estado está obligado a practicar la ILE (Interrupción Legal del Embarazo) por medio del sector salud.

***Objeción de conciencia:** Razón o argumento de carácter ético o religioso que una persona aduce para incumplir u oponerse a disposiciones oficiales.

Legislaciones

La Ley General de Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes señala que la planificación familiar tiene carácter prioritario y que debe existir orientación educativa para las y los adolescentes con el fin de disminuir el riesgo reproductivo. Concluye que la información constituye un medio para el ejercicio del derecho de toda persona a decidir de manera libre, responsable e informada, sobre el número y espaciamiento de los hijos, con pleno respeto a su dignidad.

La Ley General de Víctimas menciona las obligaciones del Estado frente a los derechos de las víctimas de violación a sus derechos humanos y establece que, tratándose de un embarazo por violación -tal como lo señala la NOM-046-SSA2-2005- las instituciones públicas prestadoras de servicios de atención médica deberán prestar servicios de aborto a solicitud de la víctima.

En México, existen ocho causales por las cuales es legal abortar, y éstas están distribuidas según el Código Penal correspondiente a cada entidad federativa:

- ✓ **Violación**
- ✓ **Peligro de muerte**
- ✓ **Imprudencial culposo**
- ✓ **Afectación de la salud**
- ✓ **Inseminación artificial no consentida**
- ✓ **Causas económicas**
- ✓ **Alteraciones genéticas**
- ✓ **Voluntad**

La prohibición absoluta del aborto tiene un efecto disuasivo en los prestadores de servicios de salud y pone en peligro la vida y la salud de las mujeres.

El uso de misoprostol ha ayudado significativamente a evitar más daños y mejorar la gestión del aborto.

Los contextos legales restrictivos y las condiciones de ilegalidad y penalización de la práctica del aborto voluntario, son considerados factores determinantes para el análisis de los procesos de aborto. Estos escenarios determinan cómo experimentan las mujeres sus decisiones de abortar o las rutas críticas que deben atravesar para acceder a un procedimiento menos riesgoso.⁴

El derecho a la salud, concibe a la salud reproductiva como la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos. Es obligatorio respetar los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres, México tiene como antecedentes:

○ La Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo (CIPD), El Cairo, Egipto 1994.

○ Plataforma de Acción de la 4ª Conferencia Mundial sobre la Mujer, Beijing, China 1995. Plataforma de acción donde se exhortó a revisar las leyes que prevén medidas punitivas contra las mujeres que han tenido abortos ilegales.

○ La Asamblea General de las Naciones Unidas estableció que los sistemas de salud deben capacitar y equiparar a quienes ofrecen servicios de salud y tomar otras medidas para asegurar que el aborto se realice en condiciones adecuadas y sea accesible.

**Sólo tú sabes
qué es lo
mejor
para tu
vida**

⁴Ramos, S. (2016). Investigación sobre aborto en América Latina y el Caribe. Una agenda renovada para informar políticas públicas e incidencia (resumen ejecutivo). Estudios demográficos y urbanos, 31(3), 833-860.

Recomendaciones de la CEDAW

La Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW- The Convention on the Elimination of all Forms of Discrimination Against Women) es el instrumento internacional más amplio sobre los derechos humanos de las mujeres y niñas, adoptado en forma unánime por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1979 y ratificado por México el 23 de marzo de 1981.

Observaciones finales del Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer⁵:

Salud

En consonancia con su recomendación general núm. 24 (1999) sobre la mujer y la salud, el Comité recomienda al Estado parte que:

a) Ponga mayor empeño en acelerar la armonización de las leyes y los protocolos federales y estatales sobre el aborto para garantizar el acceso al aborto legal y, aunque no haya sido legalizado, a los servicios de atención posterior al aborto.

b) Armonice las leyes federales y estatales pertinentes con la Ley General de Víctimas y la Norma Oficial Mexicana NOM-046-SSA2-2005, sobre la violencia familiar, sexual y contra las mujeres, e informe y capacite adecuadamente al personal médico para que pueda ofrecer atención especializada a las mujeres y las niñas víctimas de la violencia sexual, lo que comprende la prestación de servicios esenciales de anticoncepción de emergencia y aborto.

⁵ México ante la CEDAW (2018). Naciones Unidas, Derechos Humanos, UNFPA, ONU Mujeres.

Objetivos de desarrollo sostenible de la **AGENDA 2030**

OBJETIVO 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas⁶

META 5.6: Garantizar el acceso universal a la salud sexual y reproductiva y los derechos reproductivos, de conformidad con el Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo, la Plataforma de Acción de Beijing y los documentos finales de sus conferencias de examen.

Recomendaciones para formuladores de políticas y promotores

- Garantizar que las adolescentes y mujeres jóvenes tengan acceso a métodos anticonceptivos eficaces y a servicios de aborto seguro y legal.
- Mejorar los sistemas nacionales para registrar las muertes maternas e identificar sus causas, incluido el aborto inseguro.
- Ofrecer acceso universal a servicios de salud sexual y reproductiva amigables para jóvenes y sin prejuicios, que incluyan servicios de aborto.
- Exigir educación sexual integral, vinculada con servicios integrados de salud sexual y reproductiva.
- Acelerar las acciones para derogar las leyes que penalizan el aborto. En la mayoría de los países, legalizar el aborto es un precursor para planificar y entregar servicios de aborto seguro de alta calidad. Para cumplir con la Agenda 2030, los gobiernos y la sociedad civil deben acelerar las acciones para derogar las leyes que penalizan a las mujeres que buscan servicios de aborto o que de otras maneras ejercen sus derechos sexuales y reproductivos.

⁶ Promoviendo la salud y los derechos sexuales y reproductivos de las adolescentes y mujeres jóvenes: enfoque en el aborto seguro en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible (2016). Advocates for Youth, IPAS.



EL ABORTO

ES:

UNA DECISIÓN PERSONAL

UN DERECHO

JUSTICIA

UN ACTO DE LIBERTAD

AUTONOMÍA REPRODUCTIVA

NO

UN DEBATE
LEGAL

“ no estás sola,
yo te acompaño ”

La acción de acompañar a las mujeres en su derecho a decidir implica un gran compromiso en cuanto a todo lo que abarca el proceso de un aborto seguro y acompañado, considerando que con esto se está contribuyendo a mejorar la calidad de vida de las mujeres y que por el contrario, la falta de información y un mal acompañamiento pone en riesgo la vida y la libertad de las mujeres además de sumar estigma a sus procesos.

El ser acompañante requiere conocer diversa información útil y necesaria sobre todos los aspectos que engloba el tema de aborto seguro, así como tener herramientas y habilidades funcionales para un acompañamiento respetuoso.





Acompañar _____

v. Acción política y social, para brindar apoyo a mujeres que quieran decidir sobre su cuerpo.

Las acompañantes

Desde la Red Necesito Abortar, definimos a las acompañantes como aquellas mujeres que brindan información científica y confiable, tienen una escucha activa y respetuosa con las mujeres que acompañan. Durante el acompañamiento se van creando redes solidarias y de mutuo aprendizaje sobre la libertad que tenemos todas de decidir sobre nuestros cuerpos.

Para Las Libres, la acompañante es una persona que cree firmemente en el derecho a decidir de las mujeres sobre su propio cuerpo, está a favor de la vida y de la seguridad de las mujeres, y por lo tanto, en favor del aborto seguro y la despenalización del mismo.

“ Ser acompañante es hablar de mi aborto para que las mujeres sepan que es seguro. [...]

Sea espontáneo o inducido, el aborto es parte de la vida de las mujeres.

Iliana ”

“ Ser acompañante es brindar información clara, segura y libre de estigma, que sirva para un proceso transformador en la vida de las mujeres

Vane ”

Características de las acompañantes

Empatía:

Como acompañantes, tenemos la capacidad de percibir y comprender lo que las mujeres a quienes acompañamos pueden sentir, lo cual es importante para generar un vínculo de confianza entre ellas y nosotras.

Comprometidas:

Entendiendo que la labor que se realiza es de relevancia para las mujeres, estamos comprometidas en priorizar el derecho a decidir de las mujeres. Considerando que los acompañamientos que realizamos son seguros e informados.

Conscientes:

No todas las mujeres viven bajo las mismas circunstancias y ningún caso de aborto se asemeja a otro, por lo que las circunstancias en las que una mujer vive su proceso de aborto no son las mismas para otra.



EL ABORTO TAMBIÉN ES UN ACTO DE amor

Proactivas:

Es importante que contemos con esta habilidad, considerando que existen situaciones y momentos en que las acompañantes debemos de tomar la iniciativa de accionar en función de lo que se cree que puede ser mejor al momento de acompañar.

Neutral:

Para las acompañantes lo más importante es que vivas tu proceso de aborto como un derecho, por ello, una mujer que necesita abortar no tiene por qué darnos explicaciones sobre su decisión. La postura de una acompañante es siempre neutral, sin persuadir, ni orillar a nadie, nuestra función se reduce a acompañar.

Valientes:

Pues nuestra labor implica enfrentarse no sólo al Estado sino al estigma social que se tiene del aborto. Ser acompañante implica ser valiente para desaprender todas aquellas concepciones y conductas cargadas de estigma y así poder brindar un acompañamiento seguro a las mujeres que lo necesiten.

Disponibles:

Entendiendo que una mujer nos puede contactar en cualquier momento del día, debido a las distintas circunstancias en que se encuentra al momento de realizarse el procedimiento de aborto, las acompañantes buscamos la manera de dar solución a la situación que se presente en ese momento, además de estar abiertas a la escucha si la mujer acompañada necesita hablar sin restricción de tiempo u horario.

Informadas:

Contamos con información segura y científica que avala los conocimientos brindados hacia las mujeres acompañadas, constantemente tomamos capacitaciones médicas, legales o para desarrollar herramientas emocionales que nos permitan brindar un mejor acompañamiento.

¿A quién acompañamos?

A toda mujer que desee tener un aborto seguro.

Las mujeres que acompañamos reciben información científica y confiable sobre aborto seguro. Viven su proceso de aborto como un derecho humano fundamental donde no es necesario justificar su decisión.



Experimenté una sensación de que había recuperado una parte de mí que estaba perdida, contrario a lo que había escuchado sobre la culpa.

Yoali, 22 años

Mi vivencia estuvo cargada de amor y cuidados... al terminar, un sentimiento de alivio me embargó.

Nancy, 30 años

Mi experiencia fue positiva porque conté con información adecuada sin ser juzgada ni señalada.

Azucena

Por primera vez sentí lo que es decidir sobre mi cuerpo, no me juzgaron y logré tener una experiencia tranquila sin remordimientos.

Sarahí, 24 años

Lo hacemos de la siguiente manera

Primer contacto

El primer contacto lo hacen las mujeres por el medio que se les facilite más, ya sea una llamada telefónica, un mensaje a nuestras redes sociales o un email.



Nos presentamos y explicamos en qué consiste el acompañamiento de aborto seguro desde casa.

Nunca preguntamos cuál es su motivo para abortar, pero mantenemos una escucha activa y respetuosa.

Obtenemos información importante para el proceso de aborto: semanas de gestación, edad, estado dónde vive y si es que tiene una situación que le impida abortar con medicamentos.

Compartimos la información sobre cómo funciona el medicamento y los efectos que verá en su cuerpo, así como otros efectos que puede sentir, respondemos a las dudas que tengan y hablamos sobre herramientas que disminuyan el estigma.

Brindamos información sobre el protocolo a seguir dependiendo de la cantidad de semanas de gestación. Le indicamos donde puede conseguir el medicamento, en caso de que no pueda conseguirlo, facilitamos su acceso al él.

Dependiendo de las características de cada caso de aborto, definimos si está en nuestras posibilidades acompañarla o en su caso canalizar con alguna institución o iniciar el protocolo de la NOM-046.

Canalización del caso

Inicio de proceso NOM-046

Proceso de aborto

Durante el proceso de aborto estamos presentes de manera virtual, telefónica o presencial según sea el caso.

La presencia de la acompañante funciona para bajar el nivel de ansiedad, dudas que salgan al momento y transmitir tranquilidad durante el proceso.

Después del aborto

Hacemos la recomendación de una revisión posterior al proceso de aborto, 15 días después, para comprobar que el aborto haya sido exitoso.

Trabajamos en la reducción del estigma y la discriminación desde nuestra experiencia al acompañar:



○ **No juzgando**

Acompañar sin juzgar consiste en no introducir nuestros juicios morales sobre las decisiones que tome cada mujer.

○ **Siendo sororas**

Entendiendo la solidaridad entre mujeres, basándonos en el apoyo, respeto y comprensión de las distintas historias de vida de cada una.

○ **Comprendiendo el contexto**

Hacemos un énfasis en brindar nuestro apoyo total a mujeres que se encuentren en circunstancias específicas de vulnerabilidad; como ser estudiantes y no tener un recurso económico propio, pertenecer a una comunidad indígena, entendiendo las dificultades de acceso a información segura y a obtener medicamento, así como encontrarse en situaciones de violencia dentro de los espacios que habitan.

Seguridad de las acompañantes



Buscando evitar que el riesgo se materialice o bien, se minimice la posibilidad de que ocurra, desde Voces de Mujeres en Acción A.C, y la Red Necesito Abortar, sugerimos la implementación de medidas básicas de seguridad.

Incidentes de seguridad

Informar y registrar todo tipo de incidentes que afecten la seguridad personal o de la organización.

Informar y registrar probables sanciones no formales relacionadas con el estigma de aborto en ambientes laboral, familiar y social.

Compartir y registrar situaciones en las que las fuerzas externas han estropeado la labor de acompañamiento.

Descanso, tiempo libre y estrés

Establecer diálogos constantes por medio de redes sociales que faciliten las diversas tareas de la organización y favorezcan la comunicación y convivencia entre las integrantes de la misma.

Organizar reuniones de ocio en la que las integrantes de la red puedan confluir y acceder a actividades lúdicas que propicien su relajación y un ambiente libre de estrés.

Gestión de archivos confidenciales

La administración de archivos como documentos, fotografías, audios o videos serán de uso confidencial, a menos que su difusión sea consentida colectivamente.

Sistemas de comunicación

La comunicación entre las integrantes de la red, será a través de diversas redes sociales, de manera presencial o por vía telefónica y siempre en una modalidad constante.

La comunicación entre las acompañantes y las mujeres que acompañamos será a través de diversas redes sociales, de manera presencial o por vía telefónica y siempre libre de estigma.

ABORTO SEGURO CON MEDICAMENTOS

Desde el año 2003, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda dos métodos seguros para realizarse un aborto; la aspiración manual endouterina (AMEU) y el aborto con medicamentos. En cuanto al aborto con medicamentos, existen 2 métodos: sólo con misoprostol o la combinación de misoprostol con mifepristona.

ABORTO CON MISOPROSTOL

Para realizar el proceso de aborto con misoprostol, existen 3 vías:



SUBLINGUAL

Colocando las pastillas debajo de la lengua.



BUCAL

Colocando las pastillas entre mejillas y encías.



VAGINAL

Colocando las pastillas dentro de la vagina.

NO PUEDES USAR MISOPROSTOL EN LOS SIGUIENTES CASOS:



Si tienes puesto el DIU (Dispositivo Intrauterino)



Si tuviste una cesárea hace menos de 6 meses



Si tienes un embarazo ectópico



Si tienes anemia severa

¿CÓMO SE HACE?



**Necesitas 12 pastillas
de Misoprostol de 200 mcg**

SUBLINGUAL

Pones la primera dosis de 4 pastillas de Misoprostol bajo la lengua y las dejas ahí durante 30 minutos. Al final, puedes pasar los restos con agua.

3 Dejas pasar 3 horas para la siguiente dosis.



Pones la segunda dosis de 4 pastillas de Misoprostol bajo la lengua y las dejas ahí durante 30 minutos. Al final, puedes pasar los restos con agua.

3 Dejas pasar 3 horas para la última dosis.

Finalmente, pones las últimas 4 pastillas de Misoprostol bajo la lengua y las dejas ahí durante 30 minutos. Puedes pasar los restos de las pastillas con agua.

BUCAL

Pones la primera dosis de 4 pastillas de Misoprostol entre mejillas y encías y las dejas ahí durante 30 minutos. Al final, puedes pasar los restos con agua.

3 Dejas pasar 3 horas para la siguiente dosis.



Pones la segunda dosis de 4 pastillas de Misoprostol entre mejillas y encías y las dejas ahí durante 30 minutos. Al final, puedes pasar los restos con agua.

3 Dejas pasar 3 horas para la última dosis.

Finalmente, pones las últimas 4 pastillas de Misoprostol entre mejillas y encías y las dejas ahí durante 30 minutos. Puedes pasar los restos de las pastillas con agua.

VAGINAL

Pones la primera dosis de 4 pastillas de Misoprostol dentro de la vagina y las empujas lo más al fondo posible. Recuéstate 30 minutos.

3 Dejas pasar 3 horas para la siguiente dosis.



Pones la segunda dosis de 4 pastillas de Misoprostol dentro de la vagina, recuéstate y las dejas ahí durante 30 minutos.

3 Dejas pasar 3 horas para la última dosis.

Finalmente, pones las últimas 4 pastillas de Misoprostol dentro de la vagina y las dejas ahí durante 30 minutos mientras estás recostada.

ABORTO CON MISOPROSTOL Y MIFEPRISTONA

¿CÓMO SE HACE?



Necesitas 1 pastilla de Mifepristona de 200mg y 4 pastillas de Misoprostol de 200 mcg

ORAL + SUBLINGUAL

Tomás la pastilla de Mifepristona de manera oral.

Dejas pasar 24 horas.



Finalmente, pasadas las 24 horas de la toma de Mifepristona, pones la dosis de 4 pastillas de Misoprostol bajo la lengua y las dejas ahí durante 30 minutos. Al final, puedes pasar los restos con agua.



Este método también puede ser vía:

ORAL + BUCAL

Mifepristona Misoprostol

u

ORAL + VAGINAL

Mifepristona Misoprostol

Recomendaciones para ambos métodos: sólo Misoprostol o la combinación de Misoprostol + Mifepristona.



Recuerda que durante el proceso de aborto tienes que usar toallas sanitarias, no copa menstrual ni tampones.

Los síntomas comunes del Misoprostol además de los cólicos, pueden ser: **fiebre, diarrea, escalofríos, náusea y/o vómito.**

Para el dolor por cólicos puedes tomar Ibuprofeno, Paracetamol o Ketorolaco. El Paracetamol también es útil en caso de que tengas fiebre.

Estos son los signos de alerta a los que debes estar atenta, e ir al hospital en caso de presentar alguno:

- Fiebre por más de 12 horas.
- Si empapas (**completas**) 4 toallas sanitarias en 2 horas.
- Dolor que no baje con el medicamento

REFERENCIAS

Dahkal, Y. (2019). Why we need to get rid of abortion stigma. India. Feminism in India. Recuperado de <https://feminisminindia.com/2019/05/09/abortion-stigma-india/>.

Las Libres. (2014). Acompañamiento Modelo Integral de Acompañamiento para un Aborto Seguro MIAAS. Centro Las Libres de Información en Salud Sexual Región Centro A.C . Guanajuato, México.

Vallejo, H. F. R., Botina, L., & Gómez, C. (2017). Estigma asociado al aborto y su relación con el conocimiento del marco normativo. Una aproximación a partir de un estudio mixto con usuarias de servicios de IVE en Profamilia Colombia. Anais, 1-28.

Ramos, S. (2016). Investigación sobre aborto en América Latina y el Caribe. Una agenda renovada para informar políticas públicas e incidencia (resumen ejecutivo). Estudios demográficos y urbanos, 31(3), 833-860.

Naciones Unidas, Derechos Humanos, UNFPA, ONU Mujeres(2018). México ante la CEDAW .

Advocates for Youth, IPAS (2016). Promoviendo la salud y los derechos sexuales y reproductivos de las adolescentes y mujeres jóvenes: enfoque en el aborto seguro en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.



A la par de esbozar la despenalización del aborto a nivel federal, la labor realizada por una acompañante de aborto se extiende hasta lograr aquello que el Estado no es capaz, asegurar el bienestar de todas las mujeres y el ejercicio pleno de sus derechos. Por ello la importancia de reproducir y adoptar en diversos contextos un modelo de acompañamiento de aborto libre de estigma.

La finalidad de la red Necesito Abortar comprende mucho más que un modelo de acompañamiento de aborto seguro y libre de estigma. La labor voluntaria realizada por las integrantes de la red tiene la intención de reducir apremiantemente el estigma de aborto en la sociedad. De esta manera, al acompañar, se genera una red sólida de mujeres informadas dispuestas a acompañar a otras mujeres y percibirse a sí mismas desde la colectividad.

Jennifer Rodríguez.

