

 **ser**

Año 1 | N.º 12 | Agosto 2012

FAMILIA

EL PAIS

ESPECIAL

ADOLESCENTES

Pubertad precoz.
Los adolescentes y la ropa.
Acné juvenil!

SOÑANDO Y ESPERANDO

Embarazada y sola

PRIMEROS MESES

La crianza maternal

PRIMEROS AÑOS

Niños rebeldes


MADRE-MUJER

¿Que pasa a los 40?

Y ADEMÁS

Cortitas | Decoración | Tech Moms | Paysandú en Familia | Guiame | Humor





En general, el embarazo de una mujer involucra tanto a la futura mamá como al futuro papá. Sin embargo, más veces de las que sería deseable, esos nueve meses llenos de cambios, expectativas y ansiedad, no son como se planearon: hay ocasiones en que la mujer debe transitarlo sin su pareja. La Psicóloga y terapeuta del Comportamiento, Viviana Vaisenberg, explica cómo afrontarlo.



Embarazada y sola

☆ Estar sola no siempre es "no tener pareja"

☆ Son muchas las razones que pueden llevar a que una mujer esté "sola" más allá de un fallecimiento: que se separe durante el embarazo, que se trate de un embarazo no deseado o que su marido o pareja no se involucren en el mismo como era esperado. Pero según Vaisenberg, una mujer embarazada no está sola, por el solo hecho de tener a ese bebé en su panza y, por otro lado, existen mujeres casadas que igualmente se sienten vulnerables y en soledad. Sea cual sea la situación, el primer paso que recomienda la Psicóloga es reconocer que se necesita ayuda: "desde el ideal social se cree que es el padre del bebé quien las ayudará. Pero muchas veces esto no sucede. No solo porque a veces no se está en pareja, sino porque, por distintas circunstancias, la pareja no colabora, no acompaña el embarazo y de alguna manera, muchas futuras mamás se sienten inhabilitadas a disfrutar de ese momento único y especial en su vida".

La mitad del vaso lleno

Muchas veces, cuando las situaciones que se viven no son las ideales, los pensamientos negativos comienzan a invadir las cabezas de las mamás embarazadas. Esos pensamientos afectan el estado de ánimo de manera negativa, lo que puede llevar incluso a que se deprima, afectando su salud y la de su bebé. Para Vaisenberg lo mejor, en estos casos, es tratar de cambiar ese tipo de pensamientos por otros que se centren no tanto en lo sola que la mamá se siente, sino en su futuro bebé y lo maravilloso que será su nacimiento y crianza. "Trabajar en cambiar ese pensamiento por otro más acorde a la situación es fundamental. El pensamiento que propongo es: 'Si bien es cierto que me siento sola, también es cierto que voy a ser mamá y eso me hace sentir muy feliz'" opina Vaisenberg y agrega que ese tipo de pensamientos pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo de mujeres que pasan por situaciones de ese tipo.

Buscar redes de apoyo

Ir a los controles del embarazo sola seguramente provoque más angustia en las futuras madres. Sin embargo, el no tener pareja o no contar con su apoyo no significa que se deba "vivir" el embarazo en solitario. Hay futuras abuelas, tías, tías postizas, madrinas, que seguramente estarán felices de ser parte de dicho embarazo. Involucrarlas es una manera de no sentir tanto la ausencia de un padre. Vaisenberg destaca el hecho de que la mujer puede y debe disfrutar de ese momento especial y único, estando en pareja, sola, acompañada o no. Las redes de apoyo pueden ser buscadas por la misma mujer y es importante saber que -aunque no es lo deseado- son muchas las mujeres que atraviesan una situación similar.

Sentir pena por una misma, tampoco ayuda. Lo mejor, según la terapeuta es que "acepten ayuda. No solo para que las acompañen a hacerse los controles que son muy importantes en el transcurso del embarazo, sino también en sus vidas cotidianas. Por ejemplo, tal vez necesitan que les preparen comida o cuiden de sus otros hijos, en caso de que los tengan".

Cuando nace el bebé

En el caso de una madre que no se encuentra en pareja, una duda frecuente es cómo inscribir al recién nacido en el Registro Civil. Al respecto, no hay de

qué preocuparse ya que el registro de nacimiento, en ese caso, es tan sencillo como si la madre estuviera casada. En el caso de que el niño nazca en una institución pública, existen dependencias del Registro en las propias instituciones. Las inscripciones se deben realizar dentro de los diez días posteriores al nacimiento, contando desde el día mismo en que nació. Si el niño es inscrito por su madre, podrá llevar los dos apellidos de ésta. En el caso en el que la madre tenga un solo apellido, llevará como primer apellido el de su madre y como segundo uno de uso común, que se selecciona de una lista que prevee el Registro. Pero de todos modos, incluso cuando la madre no está casada, el padre tiene la obligación de darle el apellido a su hijo, desde el punto de vista legal. Para esto hay que realizar los trámites correspondientes. Es importante destacar que ser una mamá soltera o que no cuenta con el apoyo de su pareja, no implica que debe ser una superheroína. Esto significa que se debe asumir las responsabilidades que conlleva estar embarazada y sola, y luego tener a ese hijo sola, pero aceptando que se tienen limitaciones y que no es bueno sobrecargarse. Lograr comprender eso, puede facilitar la disminución de la ansiedad y de esa exigencia que se autoimponen las madres que pasan por situaciones de este tipo. Más allá de todo, lo importante es disfrutar de ese embarazo y luego de ese bebé, que vendrá a traer amor y nuevas emociones a la vida de la madre.

CEPRODIIH: APOYO A MADRES EMBARAZADAS Y SOLAS



El Centro de Promoción por la Dignidad Humana (Ceprodih) atiende a personas que se encuentran en situación de desamparo en Montevideo, entre las que se encuentran mujeres embarazadas solas o con niños. Actualmente, cuenta con cinco centros de atención en diferentes puntos de la capital y atiende diariamente a más de 500 personas.

Creado en 1988 como una Asociación Civil sin fines de lucro, Ceprodih ha logrado cubrir diferentes necesidades básicas, como el alojamiento, la alimentación y la educación de personas en situación vulnerable, además de brindar inserción laboral y capacitación a quienes lo necesitan. El apoyo de la sociedad civil es indispensable para que Ceprodih pueda seguir adelante.

¿Cómo ayudar?

Para poder colaborar con esta organización podés optar por realizar donaciones on-line pero también cosas tan simples como donar tus cartuchos de impresora ya usados o comprar regalos empresariales que ellas mismas elaboran. También podés ofrecer a las mujeres trabajos puntuales como costura, impresión de remeras, etc. Ingresá a www.ceprodih.org para contactarlas.

¿A dónde dirigirse?

Si estás embarazada y sola y necesitás ayuda en diversos aspectos, ingresá a www.ceprodih.org o contactate por alguno de estos medios:

ceprodih@ceprodih.org • [Facebook.com/ceprodih](https://www.facebook.com/ceprodih) • twitter.com/CEPRODIIH • Tel 2915 0650

