

A pregnant woman is shown from the waist down, wearing a light blue dress with a delicate floral pattern. She is holding a pair of small, white, knitted baby shoes with bows. The background is a soft-focus green field.

**POR EL
BIEN
COMÚN**

TODA VIDA CUENTA

¿Te sientes sola y no sabes qué hacer
con tu embarazo?

AQUÍ ENCONTRARÁS AYUDA

Recomendaciones:

Una vez que leas esta guía no la tires, te podría servir en el futuro.

Comparte esta guía con quien creas que lo necesita.

No es necesario que leas esta guía en orden. Puedes leer solo las preguntas que más te interesen o en el orden que tú prefieras.



**POR EL
BIEN
COMÚN**



¿CÓMO LE DIGO A MIS PAPÁS QUE ESTOY EMBARAZADA SI MI PAPÁ PUEDE ENOJARSE Y CORRERME?

Decirle a tus papás que estás embarazada da miedo, sobre todo cuando no sabes cómo van a reaccionar.



Pero tarde o temprano tendrán que saberlo, y es mejor que lo escuchen de ti. Busca un momento tranquilo y diles la verdad con sencillez. No necesitas tener todas las respuestas, solo hablar desde el corazón.

Puede que al principio se enojen o se queden callados, pero con el tiempo la mayoría de los papás terminan apoyando.

No estás sola. Aunque parezca difícil, hay más amor del que imaginas.

A veces lo que más nos asusta no es lo que pasa, sino lo que imaginamos. Da el paso.

Hablar con ellos puede ser el comienzo de algo mejor. No todo está perdido; siempre hay esperanza y personas dispuestas a ayudarte.



¿CÓMO VOY A SALIR ADELANTE CON UN HIJO SI NO TERMINÉ MIS ESTUDIOS?

Es normal que tengas miedo. Sientes que tu vida se vino abajo, que no vas a poder, que estás sola. Pero, aunque hoy todo parezca oscuro, no es el final de tu historia.



Tener un hijo no destruye tu futuro, lo cambia, sí, pero también puede darte una fuerza que no sabías que tenías.

Muchas mujeres en tu misma situación han logrado seguir estudiando, trabajar y sacar adelante a sus hijos. No todo se resuelve rápido, pero se puede.

Busca apoyo, hay escuelas, programas y personas que ayudan a mamás jóvenes. Y cuando creas que no puedes más, piensa que tu bebé no te quita sueños: te da una razón nueva para luchar por ellos.

Paso a paso, saldrás adelante. No estás sola.



¿ES VERDAD QUE ESTANDO EMBARAZADA NADIE TE CONTRATA?

No es verdad. Estar embarazada no debería ser motivo para que te cierren las puertas. La ley protege a las mujeres embarazadas, nadie puede negarte un trabajo o despedirte solo por eso.



Si lo hacen, están cometiendo una injusticia. Puede que encuentres personas que no entiendan tu situación, pero también hay empleadores que sí lo hacen y dan oportunidades.

Tal vez no sea fácil encontrar trabajo de inmediato, pero eso no significa que no lo lograrás. Muchas mujeres han empezado con poco y han salido adelante con esfuerzo y constancia.

Tu valor no cambia por estar embarazada.

Tienes derecho a trabajar, a salir adelante y a construir un futuro para ti y tu bebé. Siempre hay caminos, aunque al principio no se vean.



¿SERÉ CAPAZ DE CRIAR A MI HIJO SOLA?

Sí, claro que puedes. Muchas mujeres han criado solas a sus hijos y los han sacado adelante con amor y esfuerzo.



No es fácil, pero cuando una mamá se lo propone, lo logra. Aunque hoy sientas miedo o pienses que no podrás, recuerda que no estás sola.

Siempre hay personas dispuestas a ayudar: familiares, amigas, vecinos o incluso agrupaciones que apoyan a mujeres que pasan por lo mismo.

También puedes acercarte a la iglesia, donde encontrarás gente que escucha, acompaña y entiende tu situación.

Tu hijo no necesita lujos ni grandes cosas: necesita tu amor, tu presencia y tus ganas de salir adelante.

Cada paso que des, por pequeño que parezca, será un regalo para él.



¿HAY ALGUIEN QUE PUEDA AYUDARME CON MI EMBARAZO?

Sí, hay ayuda y no estás sola. En México existen organizaciones que acompañan a mujeres embarazadas que pasan por momentos difíciles.



Una de ellas es VIFAC (Vida y Familia, A.C.), que ofrece hospedaje, atención médica, orientación y capacitación para que puedas salir adelante con tu bebé. Puedes comunicarte o conocer más en www.vifacmexico.com

También están los Centros de Ayuda para la Mujer (CAM), que brindan apoyo emocional y asesoría gratuita a quienes enfrentan un embarazo inesperado. Su sitio es www.camslatinoamerica.com

Acércate a estas instituciones o a tu parroquia más cercana. Siempre hay personas dispuestas a escuchar y ayudarte. Nunca pienses que estás sola, hay manos extendidas esperando sostenerte.



¿QUÉ HAGO SI NO TENGO DINERO PARA EL HOSPITAL O LAS MEDICINAS?

No te desanimes. Aunque no tengas dinero, sí hay lugares donde te pueden atender sin costo.



En los centros de salud del gobierno, como el IMSS Bienestar o el Hospital Civil, atienden a mujeres embarazadas aunque no tengan seguro. También puedes ir al DIF municipal o estatal; ahí te ayudan con consultas, medicinas o te canalizan a instituciones que apoyan a mamás como tú.

Si en tu comunidad hay una clínica o parroquia, pregunta ahí, muchas veces acompañan a mujeres embarazadas y ofrecen consultas gratuitas gracias a médicos o grupos que quieren ayudar.

Tu salud y la de tu bebé valen mucho. No tengas pena de pedir ayuda, hay personas que quieren verte bien y caminar contigo en este proceso.



¿QUÉ HAGO SI NO ME SIENTO LISTA PARA SER MAMÁ?

Es normal sentir miedo. Ninguna mujer nace sabiendo ser mamá, y cuando el embarazo llega sin planearlo, la incertidumbre puede ser muy grande. Pero sentir que no estás lista no significa que no podrás hacerlo.

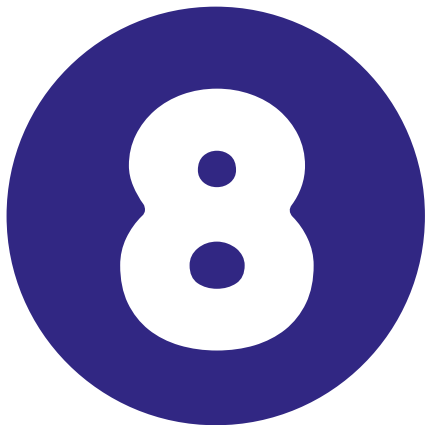


Todo se aprende poco a poco, con apoyo, paciencia y amor.

Habrás momentos difíciles, pero también descubrirás una fuerza nueva dentro de ti. No estás sola, hay personas, grupos e instituciones que pueden acompañarte y enseñarte lo que necesites para cuidar a tu bebé.

Nadie está completamente preparado para una responsabilidad así, pero el amor por tu hijo te dará el valor que hoy crees no tener.

Con ayuda, tiempo y esperanza, lo que hoy te asusta se puede convertir en lo más hermoso de tu vida.



¿Y SI MI HIJO SOLO VIENE A SUFRIR PORQUE NO TENGO NADA QUE OFRECERLE?

A veces pensamos que, si no tenemos dinero o una vida perfecta, nuestro hijo va a sufrir. Pero lo que más necesita un niño no cuesta nada: amor, cuidado y presencia.



No hay regalo más grande para un hijo que tener una madre que lo quiera y no lo abandone.

Tener poco no significa que no puedas darle mucho: un abrazo, una sonrisa o una palabra de cariño valen más que cualquier cosa material.

Además, no estás sola. En el camino encontrarás personas que te tenderán la mano: familiares, amigos, vecinos o instituciones que apoyan a mamás que empiezan desde cero.

Tu hijo no nació para sufrir. Nació para ser amado, y tú puedes darle eso mejor que nadie.



¿POR QUÉ ME PASÓ ESTO A MÍ?

Esa pregunta se la hacen muchas mujeres cuando enfrentan un embarazo inesperado. Es normal sentir tristeza, enojo o confusión. Pero lo que hoy parece una desgracia se convertirá en algo bueno, en el inicio de una nueva etapa llena de sentido.



A veces la vida nos sorprende con caminos que no planeamos, pero que terminan siendo una bendición.

No busques culpas. Lo importante ahora es mirar hacia adelante y cuidar de ti y de tu bebé. Este momento no define tu valor ni tu futuro.

Dios nunca abandona, incluso cuando todo parece perdido. Tu vida sigue teniendo sentido y la de tu hijo también.

Con el tiempo, verás que este cambio que tanto temías puede traer amor, fuerza y esperanza.



¿ES UNA OPCIÓN ABORTAR SI ME DICEN QUE NO PODRÉ CON ESTA RESPONSABILIDAD?

El aborto no es una solución; es terminar con la vida de un bebé.

Puede parecer una salida fácil cuando todo se siente demasiado difícil, pero muchas mujeres que lo hicieron, después



cargaron con una herida muy profunda. Tu vida no se acaba por estar embarazada. Sí hay caminos y ayuda para seguir adelante.

Organizaciones como VIFAC (www.vifacmexico.com) y los Centros de Ayuda para la Mujer (www.camslatinoamerica.com) ofrecen acompañamiento, atención médica, orientación y refugio para mujeres que pasan por lo mismo que tú.

No estás sola. Aunque ahora tengas miedo, el amor siempre abre puertas.

Dentro de ti hay una vida que espera ser amada, y en ti hay una fuerza más grande de lo que imaginas.

Las Guías Por el Bien Común son impresos que se distribuyen en todo México con información valiosa y útil que contribuye al bienestar de los ciudadanos y a generar conciencia sobre temas sociales, políticos y económicos que inciden en nuestra vida cotidiana con temas como:

1. Depresión
2. Valores en la familia
3. Derechos de los trabajadores
4. Abuso sexual infantil
5. Adicciones
6. Participación ciudadana
7. Cultura de paz
8. Defensa de la vida
9. Los problemas de las redes sociales
10. Recuperar el espacio público
11. Suicidio y autolesiones
12. Prevención contra el reclutamiento del crimen organizado

El Movimiento Por El Bien Común es una iniciativa que trabaja por cambiar el rumbo de México, activando la participación ciudadana para contribuir al bienestar de las personas en cada comunidad y a la vez promover una gran articulación social para incidir en el país que queremos para los próximos años.

La guía que tienes en tus manos es una de las muchas acciones que estamos llevando a cabo en favor de México.



VALORES PARA CAMBIAR
EL RUMBO DE MÉXICO

¿Te quieres sumar a este movimiento?
Visita nuestra página:

www.porelbiencomun.mx



“La justicia une a la dignidad humana y al bien común”.

Papa León XIV

GUÍAS POR EL BIEN COMÚN:

TODA VIDA CUENTA

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio, sin autorización escrita del editor.

DERECHOS RESERVADOS © 2025

Impreso en México



VALORES PARA CAMBIAR
EL RUMBO DE MÉXICO

Gracias al donativo de miles de
mexicanos solidarios, esta guía
llega a tus manos como un regalo.

Queremos que sepas que no estás
solo y que siempre hay esperanza.



La supervisión de esta guía corrió a cargo
de Salva una vida.

salvaunavida.org.mx