



**FERRE
INSTITUTE**

Ferre Institute, Inc.
124 Front Street
Binghamton, NY 13905
Phone: 607-724-4308
Fax: 607-724-8290
www.ferre.org

LA INFERTILIDAD

Como me puedes ayudar

Tu puedes ayudarme. Se que te preocupas por mí y se que mis problemas de infertilidad afectan nuestra relación. Mi tristeza te causa tristeza y lo que a mi me lastima, te lastima a tí también. Creo que podemos ayudarnos uno al otro durante este periodo de tristeza. Separados nos sentimos impotentes, pero juntos podemos ser mas fuertes. Espero que los siguientes consejos ayuden a entendernos mejor mientras lidiamos con lo que es la infertilidad.

Necesito que me escuches. El hablar de la dificultad por la que estoy atravezando me ayuda a tomar decisiones. Si tienes tiempo para escucharme, avísame. Es difícil para mí hablarte de mis pensamientos mas personales si tu tienes prisa o quieres que nuestra conversación termine pronto. Por favor no me digas que a otros les han pasado cosas peores o como otra pareja resolvió su problema de infertilidad facilmente. Cada caso es diferente. Por favor no me des consejos, mejor haz preguntas que puedan ayudarme a tomar decisiones. Asegúrame que respetas lo que te digo en confidencia y demuéstrame que puedo confiar en tí. Mientras me escuchas, trata de mantener tu mente abierta.

Necesito que me apoyes. Quiero que entiendas que las decisiones que tomé no fueron casuales, todas me causaron gran agonía. Recuérdame que respetas mis decisiones aún cuando no estás de acuerdo con ellas, porque entiendes que las tomé cuidadosamente. No me preguntes "¿Estás segura?" constantemente, mejor hazme recordar que me quieres mucho no importa lo que pase; es eso lo que necesito escuchar. Dime que entiendes que esta es una tarea difícil. Ayúdame a darme cuenta que tal vez pueda necesitar el apoyo de un profesional o de alguna organización apropiada. Tal vez me puedas sugerir algún recurso de ayuda. Tal vez tu también necesitas ayuda, y tengo miedo que no podré proporcionartela. Por favor no esperes que te ayude en estos momentos. Ayúdame tú a visualizar mi meta.

Necesito que te sientas cómodo cuando platicas conmigo y del mismo modo yo me sentiré más cómoda platicando contigo. El hablar de infertilidad puede ser un poco incómodo. Si te preocupa que puedas decir algo inapropiado, comparte ese sentimiento conmigo. Pregúntame si quiero platicar. Algunas veces querré hacerlo y algunas veces no, pero por lo menos sabré que te preocupas por mí.

Necesito que seas sensible. Yo puedo bromear sobre la infertilidad como un mecanismo de defensa, pero cuando otros bromean no es chistoso. Por favor no me hagas burla, ni me digas cosas como "por lo visto no sabes como hacerlo." No trivialices mi lucha diciendo "si quieres te regalo uno de los míos." No trates de hacerme sentir mejor con frases vacías como "ya verás que para el año que entra tendras un hijo por estas fechas." No minimices mis sentimientos al decirme "no deberías estar tan triste." Y por el momento no me fuerces a ser parte de situaciones que pueden ser incómodas como los "baby showers" o reuniones familiares. Ya de por sí me siento triste y culpable, no me hagas sentir peor por hacerte quedar mal.

Necesito que seas honesto. Dime si necesitas tiempo para ajustarte a mis decisiones. Yo también pasé por un tiempo de ajuste. Si hay cosas que no entiendes, dímelo. Por favor, si me guías a ser realista, se delicado y date cuenta que hay cosas que no puedo cambiar como mi edad, mi condición médica, mi situación financiera, y mis obligaciones laborales. No escondas información sobre el embarazo de otras mujeres, aún cuando estas noticias me ponen triste, me haces sentir peor si me excluyes.

Necesito que estés bien informado. Tus consejos y sugerencias solo me causan frustración cuando no están basadas en hechos. Si estás bien informado, puedes educar a otros cuando hacen comentarios basados en algún mito. No dejes que te digan que se me curará la infertilidad al momento que me relaje y decida adoptar un hijo. No me digas que estos son los designios de Dios. No me pidas que justifique el porque quiero ser madre. No critiques mi manera de proceder o al doctor que escogí, aún cuando yo lo critique. Ten por seguro que yo también estoy buscando toda la información disponible, lo cual me ayudará a tomar decisiones más acertadas cuando me presenten opciones.

Necesito que seas paciente. Recuerda que lidiar con la infertilidad es un proceso que toma tiempo. No existen garantías, ni promociones en paquete, ni equipo completo, ni decisión correcta, o respuestas rápidas. Mis necesidades cambian y mis decisiones también. Ayer quería mantener todo en privado, pero hoy necesito que me des fuerza. Se que tienes muchos sentimientos en relación a la infertilidad y yo también los tengo. Por favor deja que sienta coraje, alegría, tristeza, y esperanza. No minimices o evalúes mis sentimientos, solo déjame sentirlos, y dame tiempo.

Necesito que me des fuerza y me ayudes a confiar en mi misma. En este momento siento que no valgo nada y eso me impide tomar las riendas de mi situación. Lo más privado de mi persona ha sido violado. Me han sometido a exámenes y análisis que me causan vergüenza. Salir contigo a comer o ir de compras son experiencias que me hacen sentir como una persona normal. Anímame a mantener mi sentido del humor y guíame a encontrar felicidad. Celebra conmigo mis logros, incluso esos que parecen pequeños como lo es salir de una cita con el médico sin haber derramado una lágrima. Recuerdame que soy más que una persona que no puede concebir. Ayúdame al compartir tu fuerza conmigo.

Con el tiempo sobrepasaré esta lucha contra la infertilidad. Entiendo que mis problemas de infertilidad no se irán completamente porque cambiarán por completo mi vida. Se que no volveré a ser la persona que fui antes de sufrir de infertilidad, pero también se que en algún momento estos sentimientos dejarán de controlar mi vida.

Dejaré esta batalla atrás, y aprenderé de ella, se que lo que estoy atravesando me dará la capacidad de sentir más empatía, de tener paciencia, de saber que soy capaz de adaptarme, de perdonar, de tomar decisiones difíciles y de evaluar lo que realmente siento.

Agradezco que trates de hacer más fácil mi jornada ante esta lucha contra la infertilidad. Gracias por tu comprensión.

Este folleto fue adaptado de los materiales preparados por Jody Earle y el Comité Asesor de Material Educativo del Instituto Ferre. Editor: Derwent A. Suthers. El Instituto Ferre es una organización sin fines de lucro dedicada a promover educación acerca de la infertilidad.

Para aprender más sobre nuestros programas visite los siguientes enlaces:

InfertilityEducation.org

Ferre.org

FerreGenetics.org

Este material fue preparado por **Ferre Institute, Inc.** Una organización sin fines de lucro dedicada a promover la salud individual y de la familia al proporcionar información y educación relacionada a la genética, la infertilidad, la exposición ambiental, y los antecedentes de salud familiares.