

# CUANDO LOS HOMBRES SUFREN

## SANACIÓN Y ESPERANZA DESPUÉS DE UN ABORTO

### ¿LOS HOMBRES SUFREN POR UN ABORTO? SÍ, LO HACEMOS.

Si alguien a quien querías se sometió a un aborto, has experimentado una pérdida real y dolorosa. Muchos hombres guardan este secreto en silencio: una herida de la que nunca hablan y que quizás nunca llegan a comprender del todo.

Como padre de un niño abortado, tal vez te enteraste del aborto después de que ocurriera. Tal vez te lo dijeron después, y desearías haber podido hacer algo diferente. Tal vez creíste que era la decisión correcta en ese momento, o te hicieron sentir que no tenías ni voz ni voto. Tal vez la presionaste o la ayudaste a obtener el aborto, y ahora vives con remordimiento.

Sean cuales sean tus circunstancias, **tienes derecho a reconocer tu dolor**.

### NO ESTÁS SOLO

Las investigaciones revelan que 1 de cada 5 hombres informa haber participado en un aborto antes de los 45 años. Esto significa que millones de hombres podrían estar cargando en silencio con el peso de esta pérdida. No eres el único.

> *"Mi novia y yo no estábamos listos para formar una familia, y ella me convenció de que un aborto era la mejor opción. Acepté y hasta la llevé a la clínica. Pensé que estaba haciendo lo correcto. Durante años, lo reprimí. Luego, cuando mi esposa y yo asistimos a nuestra primera ecografía juntos, de repente me sentí abrumado. ¿Qué había hecho?"*
>
> — Dave

### RECONOCIENDO EL TRAUMA

Cuando la gente habla de trauma, la muerte de un hijo suele ser el primer ejemplo que dan, y con razón. La pérdida de un hijo es un trauma, independientemente de las circunstancias.

El duelo no resuelto por un aborto pasado puede manifestarse de muchas maneras:

- Dolor emocional, culpa o vergüenza
- Recuerdos intrusivos o pensamientos recurrentes
- Ansiedad o depresión
- Comportamientos autodestructivos como el abuso de sustancias, el distanciamiento emocional o la adicción al trabajo

Estas reacciones no son signos de debilidad. Son signos de que algo en ti reconoció la gravedad de lo perdido, y esa parte de ti merece ser escuchada y reconocida.

### DEJAR ATRÁS LOS "DEBERÍA HABER"

Muchos hombres cargan con una pesada y confusa carga mucho tiempo después de que ha tenido lugar un aborto. La sociedad a menudo dice que es una elección exclusiva de la mujer; sin embargo, en el fondo, muchos hombres sienten el peso del instinto paternal: *"Se suponía que yo debía proteger a mi*

*familia. ¿Cómo pude permitir que esto sucediera?"*

Estos sentimientos son naturales. Pero aferrarte a los "debería haber" y a los "podría haber" puede mantenerte atrapado en un ciclo de culpa y dolor.

**Nuestro Dios es amoroso y misericordioso.** No hay nada que Él no pueda perdonar. Él conoce tu corazón, tu dolor y tu confusión mejor que nadie. Te invita a acercarte a Él no con una historia idealizada, sino con tu dolor puro y sincero. Este es el momento de recibir su misericordia y, con ella, un verdadero nuevo comienzo.

## LA LIBERTAD DE SER UN BUEN ESPOSO Y PADRE

Años después de un aborto, muchos hombres temen en silencio no ser dignos de la vida familiar, haber perdido el derecho a ser un buen esposo o padre.

*Eso no es cierto.*

Con la gracia de Dios, incluso de la tragedia puede surgir algo bueno. Al procesar tu dolor y confiar en su perdón, puedes descubrir una mayor apreciación por la sagrada responsabilidad de la paternidad. Muchos hombres que han recorrido este camino se convierten en padres profundamente amorosos y protectores, precisamente *debido* a lo que han vivido.

Aceptar el amor y la misericordia de Dios puede infundir una reverencia renovada por la santidad de la vida y una comprensión más profunda de lo que significa cuidar de los demás.

## ENMENDAR LOS ERRORES

Dios es quien ofrece el verdadero perdón y la paz duradera. Participamos en esa sanación caminando por el camino de la humildad: reconociendo lo sucedido, buscando el perdón donde hemos fallado y buscando maneras de apoyar a quienes sufren.

En Cristo, tus errores del pasado no te serán reprochados. Puedes recibir su amor, crecer mediante esta vivencia y convertirte en el hombre—y el padre—que Dios te creó para ser.



*"Puedo ser una persona más indulgente porque he sido perdonado. Puedo comprender, de una manera más profunda, la confusión y el dolor que otros sufrieron. Ahora puedo reconocer la santidad de la vida de una manera que simplemente no podía ver en aquel momento".*

— Gordon

## AVANZAR

Ya no tienes que cargar con esto solo.

**Hay ayuda disponible, confidencial y sin prejuicios.**

El ministerio de sanación posaborto de la Iglesia Católica en Estados Unidos, **Ministerio del Proyecto Raquel**, está listo para acompañarte en este camino con compasión y sin juzgarte.

**Llama al:** 888-456-HOPE

**Visita:** www.esperanzaposaborto.org

*Todas las consultas son completamente confidenciales.*

Los modelos que aparecen tienen fines ilustrativos solamente. Copyright © 2026, United States Conference of Catholic Bishops, Washington, D.C. Se reservan todos los derechos.

Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos

proyecto raquel