



# NO ESTÁS SOLA

Afirmaciones  
para las personas  
católicas que  
eligen el aborto

CATHOLICS  
FOR  
CHOICE

catholicsforchoice.org/cfc-en-espanol/  
info@catholicsforchoice.org  
(202) 986-6093

---

Español

Twitter: @C4C\_espanol  
Instagram: @C4C\_espanol

---

Inglés

Facebook: Catholics for Choice  
Twitter: @Catholic4Choice  
TikTok: @Catholics4Choice  
Instagram: @Catholic4Choice



2000 14th St NW Suite 104 | PO Box 73008  
Washington, DC 20056

Si deseas hacer referencia a esta publicación, cítanos como: Catholics for Choice.  
2023. *No estás sola*. Washington, DC. © Copyright Catholics for Choice, 2023.  
Todos los derechos reservados. ISBN 978-0-9984816-2-3

# No estás sola, solo, solo.



Te damos la bienvenida a nuestra comunidad. **Somos personas católicas** que creemos que todo ser humano tiene derecho a decidir si desea procrear o no, cuándo y cómo lo quiere hacer.

Si eres una persona católica, solías serlo o tienes seres queridos católicos, **estamos aquí para ti.**

Está bien si sientes que tu relación con la fe es complicada. Está bien si no sabes cómo sentirte con respecto al aborto. Está bien si la palabra “aborto” no se ajusta a tu experiencia. No tienes que decirla. No tienes que sentirte de una forma determinada. **Sólo tienes que ser tú.**

# **Las personas católicas también abortan.**

El estigma alrededor del aborto puede hacer que sea más difícil para las personas católicas hablar al respecto. Pero el aborto es mucho más común de lo que se piensa y casi todo el mundo conoce a personas católicas que han tenido un aborto.

**En Estados Unidos, 1 de cada 4 pacientes de aborto es una persona católica (Guttmacher 2016).**

Las personas de fe abortan todo el tiempo; de hecho, la mayoría de las personas que abortan se identifican como personas de fe o religiosas. Cualquiera que vaya a misa está rodeado de personas católicas que han abortado.

**75%**

**DE LAS PERSONAS  
LATINAS CATÓLICAS  
PIENSAN QUE EL ABORTO  
DEBE SER LEGAL EN  
TODOS O EN LA MAYORÍA  
DE LOS CASOS**

(PRRI 2022)

**1 DE 4**

**PACIENTES  
DE ABORTO SE  
IDENTIFICA COMO  
UNA PERSONA  
CATÓLICA**

(Guttmacher 2016)

**SÓLO EL  
10%**

**DE LAS PERSONAS  
CONSIDERA QUE  
EL ABORTO DEBERÍA  
SER ILEGAL**

(PRRI 2023)

**87%**

**DE LAS PERSONAS  
LATINAS CATÓLICAS  
AFIRMAN QUE  
APOYARÍAN A UN  
SER QUERIDO QUE HA  
DECIDIDO ABORTAR**

(PerryUndem 2018)

## La mayoría de las personas católicas apoyan los derechos reproductivos.

Desde el momento en el que María dijo “sí” cuando se le consultó para ser la madre de Dios, nuestra tradición de fe afirmó el derecho a decidir sobre la maternidad. Como personas católicas, estamos llamadas a honrar la dignidad humana y eso significa **apoyar a las personas cuando toman decisiones sobre el rumbo de sus vidas.**

Amamos las enseñanzas, escrituras y tradiciones que conforman nuestra fe. Y también sabemos que el catolicismo es más que lo que dice la doctrina oficial.

La Iglesia es el cuerpo de Cristo. Una y otra vez, las encuestas muestran que nuestra iglesia apoya a las personas que eligen el aborto.

SIGLO IV

## **Durante la mayor parte de la historia de la Iglesia, el aborto no fue condenado con severidad.**

Hasta hace poco, algunos líderes católicos enseñaban que la moralidad del aborto dependía de la etapa del embarazo.

**Tanto San Agustín como Santo Tomás de Aquino, dos de los teólogos más respetados de todos los tiempos, enseñaban que el feto no tenía alma hasta las fases más avanzadas del embarazo,** por lo que el aborto en las primeras etapas del embarazo no se consideraba el fin de una vida, como dicen hoy los líderes católicos.

Esta era la creencia más común entre los líderes de la Iglesia hasta 1869, cuando el Papa Pío IX anunció la prohibición del aborto. Esa prohibición se añadió a la ley eclesiástica solamente en 1917, hace apenas un siglo.

SIGLO V

VIDA DE SANTA BRÍGIDA

SIGLO XIII

VIDA DE SANTO  
TOMÁS DE AQUINO

## La Iglesia nunca ha excomulgado formalmente a alguien por haber abortado.

Es posible que hayas escuchado que abortar te excomulga. El catecismo de la Iglesia Católica dice que el tipo de excomunión que puede causar un aborto es *latae sententiae*, que significa literalmente “una sentencia ya ejecutada”, lo que quiere decir que ninguna persona te puede excomulgar oficialmente.

En 2016, el Papa Francisco estableció una norma permanente para que cualquier sacerdote pueda perdonar a quienes hayan abortado y acogerles nuevamente en la Iglesia.

1869

PAPA PÍO IX PROHÍBE  
EL ABORTO

1917

PROHIBICIÓN DEL ABORTO SE  
CONVIERTE EN LEY DE LA IGLESIA

Sin embargo, incluso con ese cambio, es importante recordar que la decisión de abortar está entre tú y Dios, y que **Dios te seguirá amando y aceptando** independientemente de si decides hablar con un sacerdote o no.

El catolicismo se basa en un **profundo respeto a la conciencia**, la cual, según el catecismo, debe ser el juez final en cualquier decisión que tomemos. Quien sigue su conciencia para abortar no ha pecado.

Al final del día, **perteneces a esta iglesia. Tu bautismo no se puede deshacer.** Dios entiende tu situación mejor que nadie, y nadie puede separarte del amor de Dios (Romanos 8:38-39).

***El aborto es una elección moral.***

***Dios ama a las personas que deciden abortar.***

2016

**PAPA FRANCISCO PERMITE  
PERDÓN POR ABORTO**

2022

**ROE V. WADE  
FUE REVOCADA**

# HISTORIA DE DIANA

## *Dios no te juzga.*

*Diana es enfermera en una clínica que presta servicios médicos de aborto.*

“Mis familiares me apoyan por completo en lo que hago porque consideran que coincide con nuestros valores de justicia social; aunque a veces se preguntan cómo es posible que haga este trabajo y sea una persona religiosa a la vez.

Les respondo que existe un componente espiritual que orienta lo que hago. **Dios me ha hecho un instrumento de Él en este lugar.**

Nadie puede ni debe juzgar a una mujer que necesita ayuda.

Toda experiencia de vida es una lección y las mujeres necesitan apoyo a medida que toman decisiones y buscan forjar un camino responsable y ético para ellas mismas, sus familias y su futuro.

Muchas de ellas son mujeres creyentes y generalmente se sienten reconfortadas al saber que yo también lo soy.

Les digo: **‘Dios es compasivo y misericordioso. Él no te juzga’**”.

***Las personas creyentes católicas también tienen abortos.***



# HISTORIA DE MARÍA

*Es normal que te cueste tomar la decisión.*

“Como madre de dos adolescentes, sé la responsabilidad que se asume cuando se decide tener un hijo. Y por eso, cuando quedé embarazada, aun cuando estaba planificando, para mí la situación era clara. Esto no quiere decir que haya sido fácil porque ¡no lo fue!

Durante el proceso de decidir, pensaba mucho en mis hijos y en los proyectos de vida que ya se estaban formando y que yo quiero y tengo que apoyar económica, física y emocionalmente.

A ellos me debo porque con orgullo puedo decir que a ellos los elegí.

**Dios me dio la bendición de decidir plenamente ser su madre y, así mismo, hoy agradezco la libertad de poder también decidir que no deseo ser madre de nadie más.**

En mi experiencia, **orar ayuda mucho. Dios siempre está ahí para nosotras, guiando nuestro camino y nuestras decisiones.** Yo recomiendo encontrar a alguien en tus redes de confianza, alguien que te acompañe, así sea desde la distancia”.

***Las madres católicas también tienen abortos.***





**LAS PERSONAS  
CREYENTES  
CATÓLICAS**

*también tienen abortos.*

**LAS PERSONAS  
CATÓLICAS QUE  
EJERCEN LA CRIANZA**

*pueden decidir abortar.*

**LAS PERSONAS  
CATÓLICAS  
PROFESIONALES DE  
LA MEDICINA**

*apoyan el acceso al aborto.*



# HISTORIA DE LA DRA. JEN

## *Es normal cambiar de opinión sobre el aborto.*

“Soy ginecóloga y especialista en planificación familiar, lo que significa que proporciono anticonceptivos, hago citologías, atiendo partos y también proporciono atención al aborto.

Me crié como católica y el catolicismo es una parte importante de mi identidad. Es una de las principales razones por las que hago este trabajo.

No siempre apoyé el acceso al aborto. Siendo una cubanoamericana de primera generación de mi familia, crecí en un hogar conservador y una vez fui activista contra el aborto.



Cuando tenía 19 años, mi novio y yo planeábamos abstenernos de tener relaciones sexuales hasta el matrimonio, debido a las enseñanzas de la Iglesia.

Pero después de pensarlo mucho, decidimos que queríamos tener relaciones sexuales. De hecho, primero le pedí permiso a mi padre. Desafortunadamente, después de la primera vez, necesité la píldora del día después.

Fui a una clínica de planificación familiar que también proporcionaba servicios de aborto.

Tuve que atravesar una línea de manifestantes que me gritaban cosas horribles, y recuerdo que pensé: ‘¡Soy una de ustedes! ¡Yo también estoy a favor de la vida!’.

Pero cuando entré a la clínica, me di cuenta de que nadie podía notar la diferencia entre las demás personas de la sala de espera y yo. No sabía quién estaba allí para una citología, para la anticoncepción o para un aborto. Había juzgado a la gente durante mucho tiempo. Pensaba que tenía la razón como una fiel católica.

Muchos años después, cuando me estaba formando como médica, atendí a una paciente que iba a tener un aborto por inducción — tuvimos que inducir el parto para terminar un embarazo complicado que no tenía ninguna posibilidad de continuar.

La persona que me supervisaba se negó a realizar el aborto. Estaba en el turno de noche y mi supervisor me dejó sola, abandonando a la paciente y abandonándome a mí. Era el primer aborto en el que participaba.

Después de la intervención, la mujer quería cargar a su bebé. El bebé era bastante anómalo, y yo estaba nerviosa por lo que pudiera pensar. Pero lo envolví lo mejor que pude y se lo di.

La mujer miró a su bebé y dijo:  
‘Mira qué bonita es mi hija’.

Y en ese momento me di cuenta de que nunca podría entender la complejidad de la procreación, el amor y la vida como lo hacía esta mujer. Amaba a su hija tan profundamente que interrumpió el embarazo.

En ese momento, mi vida cambió. Decidí practicar el aborto por los valores católicos que me habían inculcado: justicia, equidad y compasión por el prójimo. Mi tiempo en esta tierra es más provechoso si recibo a las personas con amor en lugar de apartarlas juzgándolas.

Y aunque esta historia tenía que ver con un caso de anomalía fetal, me di cuenta de que cualquier razón para abortar es una buena razón. Las personas que acuden a mí para que les practique un aborto saben lo que necesitan.

Cuando era una joven activista en contra del aborto, creía que estaba a favor de la vida, pero ahora comprendo que proporcionar atención reproductiva es lo más provida que puedo hacer.

Cuando una persona que requiere atención para un aborto acude a mí, la ayudo. No la juzgo. Sólo ella sabe lo que es mejor para su vida”.

***Las personas católicas  
profesionales de la  
medicina apoyan el  
acceso al aborto.***

# Afirmaciones



*Puedes decir estas afirmaciones mirándote al espejo, ante una vela encendida, después de rezar a solas, con un rosario o con un ser querido.*

Yo me conozco perfectamente  
a mí y a mi vida.

Soy una persona amada.

La fuerza me acompaña.

“La fuerza y la dignidad son su vestimenta,  
y se ríe del tiempo venidero”  
(Proverbios 31:25).

Hoy me siento \_\_\_\_\_.  
Está bien sentirse \_\_\_\_\_.

Dios está conmigo.

Soy una persona digna.

Mi cuerpo es un templo del Espíritu Santo.

“¿No sabes que tu cuerpo es templo del Espíritu Santo que está dentro de ti y en él tienes a Dios?” (1 Corintios 6:19).

Hice lo que tenía que hacer. Tomé la decisión que necesitaba tomar.

Soy una buena persona.



Añade aquí tus propias afirmaciones:

---

---

---

---

---

---

---



**"PORQUE NI LA MUERTE,  
NI LA VIDA,  
NI LOS ÁNGELES,  
NI LOS GOBERNANTES,  
NI LAS COSAS PRESENTES,  
NI LAS FUTURAS,  
NI LOS PODERES,  
NI LA ALTURA,  
NI LA PROFUNDIDAD,  
NI NINGUNA OTRA COSA  
EN TODA LA CREACIÓN,  
PODRÁ SEPARARNOS DEL  
AMOR DE DIOS EN CRISTO  
JESÚS NUESTRO SEÑOR"**

**- Romanos 8:38-39**

# UNA ORACIÓN DE ACOMPañAMIENTO



Dios del cuidado,  
acompañame  
mientras entro en esta clínica  
sabiendo lo que necesito.

Dios de amor  
sostén mis manos,  
sosténlas firmes y sonríe  
a través de quienes prestan  
servicios de aborto  
a quienes has llamado a  
caminar conmigo hoy.

Espíritu de Dios,  
acompañame ahora  
en este día  
y en los que vendrán.

Amén.

# VIRGEN DE GUADALUPE, ORA POR NOSOTRXS



Virgen de Guadalupe,  
madre libre de Dios,  
guarda este momento  
de libertad guiada por mi conciencia  
y por tu espíritu de  
equidad y bondad.

Tiende tu protección sobre mí  
para que mi cuerpo sane y  
bendice a quienes me han acompañado  
en el camino de ejercer el derecho  
dado por Dios a decidir.

Amén.





# STA. BRÍGIDA, ORA POR MÍ



*Santa Brígida, patrona de la fertilidad y de la infancia, realizó un milagro — hizo desaparecer un embarazo. Nos muestra que el aborto forma parte de la vida.*

Eras una  
mujer de paz.

Trajiste armonía  
donde había conflicto.

Trajiste luz a  
la oscuridad.

Trajiste esperanza a  
las personas abatidas.

Que el manto de tu  
paz cubra a quienes  
estén preocupadas y  
ansiosas, y que la paz  
esté firmemente en  
nuestros corazones y  
en nuestro mundo.

Inspíranos a actuar  
con justicia y a  
reverenciar todo lo  
que Dios ha hecho.

Brígida, fuiste una  
voz para las personas  
heridas y cansadas.

Fortalece lo que es  
débil dentro de mí.  
Tranquilízanos en  
una quietud que  
sane y escuche.

Que crezcamos cada  
día hacia una mayor  
plenitud de mente,  
cuerpo y espíritu.

Amén.

**"STA. BRÍGIDA, QUE ES  
MI SANTA PATRONA,  
TAMBIÉN ERA CONOCIDA  
POR REALIZAR ABORTOS.  
ELLA SABÍA QUE ESTABA  
EN PROBLEMAS Y ME  
AYUDÓ A ENCONTRAR  
LA MANERA DE HACER  
LO QUE NECESITABA."**

**— Kieran Mailman,  
Georgia**

# UNA ORACIÓN PARA EL CAMINO HACIA LA JUSTICIA REPRODUCTIVA



*La Rev. Dra. Elizabeth Kaeton, miembro de la Coalición Religiosa por la Decisión Reproductiva, ofrece esta oración por la salud reproductiva integral de todas las personas:*

Dios santo,  
bondadoso y amoroso  
tú eres sabio más allá  
de nuestro conocimiento  
nos has dotado de  
inteligencia, memoria,  
razón y habilidad.

Llenas nuestras vidas  
de experiencias en las  
que podemos utilizar  
libremente estos dones.

Hemos sido creadas  
de forma maravillosa  
y con temor.

Antes de que  
naciéramos,  
nos conocías.

Conoces nuestros  
pensamientos  
más profundos,  
nuestras pasiones,  
nuestros anhelos  
desesperados,  
nuestras antiguas  
heridas,

nuestros sueños más  
salvajes y nuestros  
miedos más grandes.

Nos has creado de forma maravillosa y temerosa.

Cuando se nos moldeó y formó en los secretos del vientre de nuestras madres también tejiste en nosotros fuertes hilos de liberación y justicia, voluntad y gracia, y nos liberaste para vivir nuestras vidas como seres humanos plenamente vivos.

Nos has creado de forma maravillosa y temerosa.

Somos seres complejos, que viven vidas complicadas.

Danos la valentía de discernir lo que es correcto y lo que es bueno, sabiendo que ambas cosas no siempre son iguales.

Nos has creado de forma maravillosa y temerosa.

Ayúdanos —y ayúdanos a ayudar a las demás personas— a respetar toda la vida

especialmente las vidas de las mujeres a las que se les ha negado la justicia, cuya inteligencia ha sido cuestionada, cuyas opciones han sido limitadas, a quienes se les ha negado su libertad.

Nos has creado de forma maravillosa y con mucho temor.

Inspira nuestras mentes, enciende nuestros espíritus y fortalece nuestras voluntades para que la justicia y la compasión sean siempre nuestras compañeras de viaje y podamos conocer tu paz.

Nos has creado de forma maravillosa y temerosa.



# BENEDICCIÓN



*Julia, capellana de un hospital, ofrece esta bendición a las personas católicas que se encuentran en la unidad de partos y que experimentan el final de un embarazo.*

Que puedas descansar.

Que puedas conocer tu bondad.

Que puedas recordar que eres  
un ser amado de Dios.

Que puedas ser amable con tu cuerpo.

Que puedas sentir el amor incesante  
de Dios en los días venideros

y que el aliento del Espíritu Santo  
y el viento del día

te recuerden una y otra vez que  
nunca estás sola, sole, solo.

Amén.

***En Estados Unidos, 1 de cada 4  
pacientes que abortan se identifica  
como una persona católica.***

***Sabemos que hay personas, en las  
bancas de la Iglesia, leyendo en el  
atril y enseñando en la escuela  
dominical, que han abortado.***

***El aborto forma parte de la vida  
de la Iglesia, y estamos cansadas  
de que el clero estigmatice a las  
mujeres y a las personas que han  
abortado, en lugar de escucharlas.***

***Como personas católicas y como  
organización, Catholics for Choice  
apoya el derecho al aborto a causa  
de nuestra fe, no a pesar de ella.***

***Trabajamos por un mundo en el que  
todas las personas, en todas partes,  
puedan decidir sobre su vida sexual  
y reproductiva con dignidad,  
respeto y afirmación.***

***En solidaridad,***



***Jaime L. Manson***

***Presidenta, Catholics for Choice***

Catholics for Choice — que sirve a la mayoría de las personas católicas proelección — **encuentra, educa y anima** a las personas de fe que apoyan la libertad reproductiva.

Catholics for Choice cree que la **atención médica es un derecho humano** y eso incluye el acceso al aborto.

Nuestra fe nos llama a **afirmar la libertad reproductiva y religiosa** como un eje esencial para la justicia social católica.

¿**Buscas un lugar para compartir tu historia?**

Habla como persona católica proelección y dinos por qué apoyas el acceso al aborto.



[www.catholicsforchoice.org/cfc-en-espanol/](http://www.catholicsforchoice.org/cfc-en-espanol/)  
[info@catholicsforchoice.org](mailto:info@catholicsforchoice.org)

