

**¿QUIERES TENER
UN HIJO?**



¿ESTÁS DESEANDO TENER UN HIJO?

¿Quieres tener un hijo pero no has podido quedar embarazada? ¿Has sufrido algún espontáneo o no puedes quedarte embarazada en estos momentos? No estás sola, hay muchas mujeres que piensan, sienten y pasan por lo mismo. Este folleto te indicará dónde puedes encontrar apoyo de personas que están pasando por lo mismo que tú. La Asociación Simpukka es una organización y comunidad experta para todos aquellos que no pueden tener hijos y proporciona información y apoyo.

Es posible que hayas intentado quedarte embarazada pero no lo hayas conseguido o hayas perdido al bebé. Es posible que ya tengas un hijo, pero no tengas todos los que habías deseado. Puede que sea hora de hacer una prueba de fertilidad y buscar un tratamiento.

Tal vez tu vida haya relegado el deseo de tener hijos a segundo plano. Puede que vivas sola, que tus planes de futuro no coincidan con los de tu pareja, o puede que simplemente no puedas quedarte embarazada desde el punto de vista médico.

En Finlandia, una de cada cinco personas en edad fértil no puede tener hijos. Puede deberse a problemas de fertilidad u otras razones fisiológicas. A veces, no se puede determinar la causa de la infertilidad (infertilidad inexplicada). El hecho de no poder tener hijos puede deberse a problemas causados por el estilo de vida, por ejemplo, cuando las parejas no comparten el deseo de tener hijos, por no saber si se quiere tener hijos o por no tener pareja.

La medicina puede ayudar a resolver el problema. Se recomiendan hacer pruebas si se tarda más de un año en quedar

No estás solo.

embarazad o si se producen varios abortos. Las pruebas analizarán las posibles causas de la infertilidad. También es bastante habitual que las causas de la infertilidad no se descubran durante un examen. Tanto las mujeres solteras como las mujeres con pareja pueden buscar un tratamiento de fertilidad si no han podido quedar embarazadas.

Para muchas personas, no tener un hijo es una gran tristeza y una de las mayores crisis de la vida adulta. A veces, la crisis y la forma en que se gestiona se ven influidas por las actitudes, las esperanzas e incluso las exigencias de los que rodean a la persona que desea tener un hijo. Cualquiera que no pueda tener hijos, sea cual sea motivo, tiene derecho a recibir apoyo y comprensión.

Además de la ayuda médica, se recomienda buscar apoyo psicosocial, así como el apoyo de otras personas sin hijos.

El apoyo de iguales y la información sobre investigación proporcionada por la Asociación Simpukka pueden ayudarte a avanzar. No te quedes solo con tus pensamientos.



EL APOYO DE LOS COMPAÑEROS ES UN RECURSO VALIOSO

«Es increíblemente reconfortante hablar con personas que saben por lo que estoy pasando. Realmente marca una gran diferencia en mi capacidad para hacer frente a la situación»

Comentarios del apoyo entre pares proporcionado por Simpukka.

Las personas que no pueden tener hijos necesitan la comprensión, aceptación y apoyo de sus seres queridos y otras personas cercanas a ellos en su vida diaria. Este deseo insatisfecho está asociado a sentimientos, pensamientos y experiencias conflictivos. La montaña rusa de esperanza y desesperación y la incertidumbre solo agravan la crisis.

Se puede experimentar cualquier emoción. Otras personas que están pasando o han pasado por situaciones similares son muy útiles para gestionar estos sentimientos. Hablar con iguales suele ser una experiencia más beneficiosa que hablar con

personas cercanas porque te comprenden y escuchan. El apoyo de estas personas aporta nuevos recursos y proporciona un espacio seguro y comprensivo para hacer frente a pensamientos como la envidia.

El apoyo social y de personas que han pasado por lo mismo pueden ayudar en situaciones difíciles. No estás solo. Muchas personas que no pueden tener hijos comparten los mismos sentimientos, pensamientos y experiencias. Compartir tus experiencias puede darte la fuerza que necesitas para hacer frente a la situación.

«La reunión alivió nuestra ansiedad, nos aportó un sentido de pertenencia y nos ayudó a aclarar nuestros pensamientos.»

Hay un lugar para todos

La infertilidad tiene muchas causas. En diferentes etapas, las personas necesitan respuestas a diferentes preguntas y apoyo para los desafíos de su situación particular. La infertilidad tiene diversos motivos y diferentes desafíos, pero la tristeza es la misma para todos.

El apoyo de las personas que han pasado por lo mismo reconforta en diferentes etapas del viaje de la infertilidad. La Asociación Simpukka ofrece asistencia de calidad entre iguales, de forma presencial en diferentes ubicaciones y en línea. El foro, la mediación y las conversaciones con otras personas que han pasado por lo mismo, los grupos de Facebook y las reuniones en directo y en vídeo llevan el apoyo cerca de tu casa.

Obtén más información sobre las formas de apoyo entre iguales disponibles en Simpukka (solo en finlandés)

Experiencias con el apoyo de personas que han pasado por lo mismo

Los aspectos más destacados son los comentarios de los compañeros de apoyo de Simpukka.

«Sientes que no estás solo y recibes apoyo ante la ansiedad y el estrés».

«¡No esperaba algo tan bueno y solidario!»



No poder tener un hijo puede hacer que una persona que lo desea se cierre en sí misma, como una ostra. Con el tiempo y el apoyo necesario, esa ostra puede abrirse y revelar una perla. La perla puede significar nuevos planes o un nuevo rumbo en la vida, por ejemplo.

La Asociación Simpukka es una asociación nacional de expertos y una comunidad de personas que no han podido tener hijos. Proporciona información actualizada sobre la infertilidad, ofrece apoyo entre iguales y promueve el bienestar de las personas.

Simpukka protege los intereses de las personas e influye en las decisiones que les afectan. También incluye a las personas que han tenido un hijo o varios hijos, que viven solas o con su pareja y cuyas vidas todavía están afectadas por la falta de hijos.

La asociación organiza una amplia variedad de actividades abiertas a todos: eventos, actividades y apoyo entre iguales. La asociación publica una revista llamada Simpukka Magazine sobre infertilidad involuntaria.

Proyecto Helminauha ofrece información exhaustiva sobre temas relacionados con los gametos donados y el apoyo disponible. Más información en helminauha.info/en.

¡Únete a nosotros!

Al convertirte en miembro o miembro de apoyo de Simpukka, apoyas el trabajo que se está realizando para concienciar sobre la infertilidad y mejorar la situación y el bienestar de las personas que no han podido tener hijos. Como miembro, puedes

participar en las actividades de Simpukka y en la situación social de las personas sin hijos.

Como beneficio para miembros, recibirás una revista Simpukka con un contenido de calidad y variado (en finés) cuatro veces al año.

Los precios de las suscripciones se pueden encontrar en nuestro sitio web. Puedes hacerte miembro de la Asociación Simpukka en el sitio web www.simpukkary.fi

¡Te damos la bienvenida! No estás solo.

Guías sobre la infertilidad involuntaria

Descarga o solicita una guía en simpukkary.fi (principalmente en finés):

- Lapsen muotoinen unelma - tahaton lapsettomuus kriisinä
- Näkymätön suru - mies ja lapsettomuus
- Kun lasta ei kuulu - läheisen opas
- Odotus muuttui menetykseksi - keskenmeno-opas lapsettomuuden kokeneille
- Lapsettomuus ja parisuhde
- Uutta polkua etsimässä - kun lapsettomuus on lopullista
- Lahjasoluopas Simpukoista helminauhaa.
- Lahjasolutaustasta puhuminen lapselle: Ihan Helmi perhe
- Drömmen om ett barn - ofrivillig barnlöshet som kris
- Från musslor till pärlband
- Donor conception

¡No estás solo! Estamos a tu lado.

Simpukka ry
www.simpukkary.fi



¡Sigue a Simpukka y Helminauha en las redes sociales!



SIMPUKKA

HELMINAUHA