



la mejor

GUÍA DE ADOPCIÓN

PARA FUTUROS PADRES



por



1 PARTE UNO
Escoger la Adopción

2 PARTE DOS
Tu Plan de Adopción

3 PARTE TRES
Asistencia Financiera

4 PARTE CUATRO
Después de la Adopción

parte uno:

ESCOGER LA ADOPCIÓN



Todos tenemos importantes decisiones que tomar en la vida. Si en estos momentos estas pasando por un embarazo no planificado, elegir si deseas dar a tu bebé en adopción es una de esas decisiones. Entendemos que enfrentar este embarazo puede ser difícil, pero es importante que comprendas que sí tienes opciones.

¿Es la Adopción la Opción Correcta para ti?

La adopción es una decisión de amor. Requiere de amor, sacrificio y un sentido de responsabilidad. Algunas personas sienten que la adopción significa que estás “renunciando” a tu bebé. Este punto de vista negativo y perjudicial es absolutamente contrario a lo que creemos que es verdad. De hecho, sabemos que exactamente lo opuesto es cierto: al elegir la adopción, no te estás rindiendo en lo absoluto. Estás escogiendo activamente una vida para tu bebé.

Tomar la decisión de dar a tu bebé en adopción demuestra claramente que ya tienes fuertes sentimientos maternales y un verdadero amor por tu bebé. Significa que amas y te preocupas tanto por tu bebé que estás dispuesta a anteponer sus necesidades a las tuyas.

Escoger la adopción es una decisión de vida muy significativa, y cada futura madre lo tiene que decidir en base a su propia situación. No hay una respuesta universal correcta o incorrecta. Puedes sentir presión para escoger una opción o la otra, pero como madre, la decisión de quién debe criar a tu bebé es realmente solo tuya.

Adopción vs Crianza

Si no te sientes preparada para criar a un niño, la adopción es una opción viable y responsable. Garantiza que tu bebé tendrá una familia cariñosa y estable.

Incluso para los padres más preparados, criar a un bebé es fuerte, especialmente cuando lo haces mientras trabajas o vas a la escuela. Cuidar de un recién nacido es un trabajo de 24 horas por 7 días. Cuando te conviertes en madre, debes cambiar tus prioridades y poner a tu bebé primero. Requiere de un compromiso para toda la vida, medios económicos adecuados, y estabilidad emocional. Si, por cualquier razón, no te sientes lista o capaz para asumir un compromiso tan grande, no dejes que te presionen en hacerlo. Si sientes la necesidad de explorar otras opciones, tienes derecho a hacerlo.

Estas son algunas razones frecuentes por las que futuras madres escogen la adopción para su bebé.

- Ella no se siente lista para ser madre.

LO QUE LA ADOPCIÓN LE PUEDE OFRECER A TU HIJO

La adopción es uno de los regalos más amorosos y desinteresados que les puedes dar tanto a tu bebé como a una familia adoptiva. No estarás dando a tu bebé a cualquier persona. Estarás dando a tu bebé a una familia responsable que ha estado esperando y anhelando amar a un niño. Tu acto de amor hará que el sueño de alguien de ser madre se haga realidad. La adopción le puede proporcionar a tu hijo:

- ✓ Amor
- ✓ Una vida hogareña segura y estable
- ✓ Seguridad financiera
- ✓ Padres emocionalmente preparados
- ✓ Parientes y abuelos amorosos
- ✓ Atención médica, dental y ocular
- ✓ Educación de calidad
- ✓ Muchas oportunidades para una vida plena y feliz

- Se siente demasiado joven o inmadura para criar a un bebé.
- No está en una posición económica adecuada para cuidar a un bebé.
- Teme que un bebé interfiera en sus planes de terminar la escuela o seguir con su carrera.
- No tiene una relación sentimental con el padre biológico y no desea ser madre soltera, o quiere que su bebé crezca en una familia con los dos padres.
- Cree que la adopción es la mejor oportunidad para que su bebé crezca bien cuidado, tanto emocional como económicamente. to grow up being well cared for, both emotionally and financially.

MITO vs REALIDAD

Mito	Realidad
<p>Una persona amorosa y atenta no pondría a su hijo en adopción.</p>	<p>Una madre que crea desinteresadamente un plan de adopción está poniendo los intereses de su hijo por encima de los suyos. La adopción no significa que no ames a tu hijo con todo tu corazón. De hecho, a menudo significa que amas a tu hijo tanto que estás dispuesta a sacrificar tus propias emociones por el bien del bebé.</p>
<p>Una familia adoptiva no será capaz de amar a mi bebé tanto como yo.</p>	<p>Debido al gran deseo de tener un hijo, muchas familias adoptivas han hecho un gran esfuerzo en convertirse en padres y han enfrentado dificultades y angustias en el camino. Los padres adoptivos sienten un verdadero amor incondicional y devoción por el niño que adoptan porque entienden qué es una bendición tenerlo en sus vidas. Dado que los padres adoptivos toman la decisión deliberada de ser padres, toman la responsabilidad de serlo muy en serio.</p>
<p>La adopción es una opción egoísta e irresponsable.</p>	<p>Elegir la adopción para tu hijo es una de las decisiones más amorosas y desinteresadas que podrías tomar. Planificar su futuro es tu responsabilidad. Ningún aspecto de evaluar la adopción es irresponsable o egoísta.</p>
<p>Mi hijo se sentirá abandonado o enojado conmigo por darlo en adopción.</p>	<p>Tu hijo sabrá que lo amaste lo suficiente como para dejar tus propios sentimientos a un lado para que pudiera tener una mejor vida. Tu hijo crecerá bien cuidado, disfrutará de muchas experiencias y oportunidades maravillosas, y será amado por una familia que se esforzó activamente en traerlo a sus vidas. Tu hijo sabrá que hiciste un gran sacrificio para hacer todo eso posible.</p>
<p>Un bebé mejorará mi relación sentimental con mi novio o esposo.</p>	<p>Desafortunadamente, un bebé no puede asegurar que tu relación de pareja mejore. Un embarazo no planificado puede incluso generar más tensión en la relación en vez de mejorarla. Criar juntos a un bebé no garantiza de ninguna manera que tus problemas de pareja se resuelvan.</p>
<p>Mi familia y amigos me ayudarán a criar a este bebé.</p>	<p>No importa si tus familiares y amigos se ofrecen en ayudarte, tu bebé es realmente tu responsabilidad. Tú eres responsable de su salud, de sus necesidades económicas y materiales, de su educación y de mucho más. La crianza de los hijos es un trabajo de 24 horas, y aunque es maravilloso tener ayuda de vez en cuando, eso no eliminará la presión ni la responsabilidad de criar un hijo.</p>

Padres Biológicos

Los padres biológicos son una parte importante del proceso de adopción. Por experiencia, la adopción es más exitosa cuando ambos padres están de acuerdo y participan activamente en la misma.

Hay dos tipos de padres biológicos: padres legales y padres putativos, también conocidos como padres potenciales. Los derechos específicos de cualquier tipo de padre biológico dependen de las leyes de tu estado.

Tipos de Padres Biológicos y sus derechos

Si estás casada con el padre biológico, o lo colocaste en el certificado de nacimiento del bebé, él será considerado el padre legal. Un **padre legal** tiene automáticamente el derecho de patria potestad y debe dar su consentimiento al plan de adopción. El consentimiento no solo significa participación. Como mínimo, tendría que firmarle documentos a un abogado o trabajador social.

Si nunca estuviste casada con el padre biológico, él sería considerado como un **padre putativo**. Un padre putativo es un hombre que dice ser el padre, o quien la madre biológica afirma que es el padre. Aunque haya uno o más padres putativos, estos no tienen automáticamente derechos legales. Sin embargo, sí tienen derecho a ser notificados de que se está llevando a cabo un plan de adopción.

Una vez que se le notifica sobre el plan de adopción, el padre putativo tiene dos opciones. Primero, tiene derecho de tomar acciones legales para probar su paternidad y pelear por la custodia o el derecho de patria potestad si así lo desea. Su segunda opción es reconocer su paternidad potencial y dar su consentimiento al plan de adopción, renunciando así a sus derechos legales sobre el bebé.

Padres Putativos

- Nunca estuvieron casados con la madre biológica
- Afirman, ellos mismos o por la madre biológica, ser el padre
- No tienen automáticamente el derecho a patria potestad
- Deben dar su consentimiento a un plan de adopción

Padres Legales

- Están casados con la madre biológica o figuran en el certificado de nacimiento
- Tienen automáticamente el derecho a patria potestad
- Deben dar su consentimiento a un plan de adopción

¿Qué pasa si no sé quién es el padre?

Esta no es una situación inusual. Si hay varios padres potenciales, todos deben ser notificados de tu plan de adopción para que puedan decidir si desean probar su paternidad y pelear por la custodia o acceder a la adopción. Si no conoces la identidad del padre potencial, dónde se encuentra o cómo comunicarte con él, tu proveedor de servicios de adopción te explicará cómo se maneja un padre biológico desconocido en tu estado.

familia y amigos

Muchas mujeres embarazadas se preguntan sobre el papel que tienen sus familiares en la decisión de criar a un hijo o la adopción. La decisión es tuya y solo tuya. Tus padres, abuelos y otros parientes no pueden tomar la decisión por ti, ni pueden impedirte llevar adelante una opción en vez de otra. Ciertamente, puedes acudir a ellos para obtener consejos u orientación, pero no debes dejar que te presionen en tomar una decisión de una u otra forma.

PREGUNTAS FRECUENTES

P: ¿Cómo sé que estoy tomando la decisión correcta?

R: Hay muchas emociones que se relacionan con la adopción. El miedo al arrepentimiento es muy real para muchas mujeres que consideran la adopción. Es normal que en cualquier momento del proceso cuestiones tus pensamientos y sentimientos sobre una decisión tan difícil. Solo tú sabes lo que es mejor para ti y para tu bebé. Tómate tu tiempo y considera detenidamente todas las razones de porque estás explorando la adopción y ten siempre presente esas razones.

P: ¿Cómo les digo a otras personas sobre mi plan de adopción?

R: Una vez que hayas tomado tu decisión, puedes decirle a quien desees. Algunas mujeres comparten su plan de adopción con unos pocos amigos cercanos o familiares, mientras que otras se sienten cómodas compartiéndolo con cualquiera que pregunte. Si en verdad decides contarles a las personas que están en tu vida sobre tu plan de adopción, quizás sea más fácil decirle a una persona a la vez o a pequeños grupos que decirles a todos a la vez. Decirles a los que crees que serán más comprensivos primero puede darte el valor y el apoyo necesarios para contarle al resto.

P: ¿Cómo sabré que elegí una buena familia para mi bebé?

R: Antes de que una familia sea elegible para la adopción, deben completar un informe detallado a través de su estado. El informe es un proceso exhaustivo e invasivo que dura entre tres y cuatro meses en promedio. Incluye una verificación de antecedentes completa del FBI y una evaluación profunda de sus finanzas, estabilidad marital, estilo de vida, personalidades, salud física y mental, historial médico, antecedentes, educación, razones para adoptar y mucho más. Todas las familias que completan con éxito este difícil proceso están preparadas para ser padres en todo los sentidos y le proporcionarán un hogar seguro, estable y amoroso a tu bebé. Como tienes la libertad de elegir una familia adoptiva para tu bebé, puedes estar segura de que la familia que escojas le dará a tu hijo la mejor vida posible.

P: ¿Podré pasar tiempo con mi bebé en el hospital?

R: Podrás pasar el tiempo que desees con tu bebé en el hospital después del parto. Si desees que la experiencia en el hospital sea especial donde solo estés tú y el bebé, eso se puede organizar. O bien, si desees pasar el mayor tiempo posible con tu bebé y la familia adoptiva juntos, eso se puede organizar también. Solo depende de ti y lo que te haga sentir cómoda.

P: ¿Qué pasa si estoy en trabajo de parto y todavía no he hecho un plan de adopción? ¿Todavía puedo elegir la adopción?

R: Sí, puedes elegir la adopción incluso cuando estés en el hospital en trabajo de parto o ya hayas tenido a tu bebé. Esto no es una situación inusual. Casi todas las familias adoptivas están listas y dispuestas a viajar a cualquier parte del país al ser notificadas.

parte dos:

TU PLAN DE ADOPCIÓN



Una vez que hayas elegido la adopción, el primer paso es crear un plan de adopción. Tu plan de adopción describe tus preferencias personales sobre todo el proceso. Elegirás un proveedor de servicios de adopción con el que trabajar, decidirás qué tipo de adopción deseas, escogerás una familia adoptiva para tu bebé y harás planes para el parto. Como futura madre, tienes el control total sobre cada una de estas fases del proceso de adopción para garantizar que estés cómoda con la forma en que se lleva a cabo.

paso uno. Elige un Proveedor de Servicios de Adopción

Dirigir el proceso de adopción por tu cuenta no es algo que deberías hacer. Necesitarás comunicarte con un proveedor de servicios de adopción u otro asesor que puedan guiarte a través del proceso.

Los asesores de adopción con quien elijas trabajar serán tus guías a lo largo del proceso de adopción. Responderán todas tus preguntas, te ayudarán a hacer tu plan de adopción y a obtener apoyo económico, te prestarán asistencia para encontrar la familia adecuada para tu bebé y se asegurarán de que todos los requisitos de tu estado se hayan cumplido.

Si aún no te has comunicado con un proveedor de servicios de adopción, puedes buscar fácilmente en línea una agencia o un asesor que sea adecuado para ti. Los proveedores de servicios de adopción ofrecen muchos servicios útiles que harán que la planificación de la adopción sea más fácil y menos estresante para ti, y la mayoría ofrecen estos servicios gratis a las futuras madres.

Desafortunadamente, existen agencias y asesores de adopción poco éticos, que se aprovechan de las mujeres interesadas en dar a sus bebés en adopción. Por tu seguridad y la de tu bebé, es importante conocer de qué cosas debes estar pendiente para que puedas mantenerte alejada de este tipo de agencias y asesores.

Preguntas que Hacer

Cuando te conectas por primera vez con un proveedor de servicios de adopción, puedes hacer todas las preguntas que tengas que te ayuden a decidir si son una buena elección para ti.

- ¿Cuáles son mis opciones?
- ¿Qué servicios prestan para futuras madres y madres biológicas?
- ¿Cómo puedes ayudarme a hacer un plan de adopción?
- ¿Qué tipos de adopción están disponibles?
- ¿Cómo puedo encontrar una familia adoptiva a través de su agencia?
- ¿Cómo evalúan a sus familias adoptivas?
- ¿Qué tipo de asistencia financiera puedo recibir durante mi embarazo?

SEA SEGURO: SEÑALES DE ALERTA A TENER EN CUENTA

Aquí hay algunas señales de alerta que debes tener en cuenta al elegir un asesor u agencia de adopción:

- Te presionan para que pongas a tu bebé en adopción.
- Te ofrecen dinero a cambio de tu bebé.
- Ofrecen quedarse con tu bebé después de nacer, mientras que encuentran una familia.
- No involucran a un abogado en el proceso de adopción.
- Solicitan que pagues por sus servicios.
- No están disponibles fácilmente por teléfono o correo electrónico, o no te responden.
- No evalúan a las familias adoptivas, o no requieren que éstas completen un informe detallado completo.
- Te dicen que necesitas tomar una decisión de inmediato.

paso dos: Escoge el Tipo de Adopción

Probablemente te estás preguntando qué tipo de comunicación puedes tener con los padres adoptivos y el bebé antes y después del nacimiento. El nivel de comunicación depende del tipo de adopción que te gustaría tener.

Hay tres tipos diferentes de adopción: abierta, semiabierta y cerrada. Tu asesor de adopción te ayudará a encontrar una familia que esté interesada en el mismo tipo de adopción que tú deseas.

Adopción Abierta

La adopción abierta es la forma más común de adopción en los Estados Unidos. En una adopción abierta, la familia adoptiva y tú comparten información personal, incluyendo nombres, números de teléfono y direcciones de correo electrónico. Este tipo de adopción incluye diversos grados de apertura antes y después de la colocación, que incluyen el intercambio de correos electrónicos, cartas, fotos, llamadas telefónicas y visitas anuales en persona.

Adopción Semiabierta

La adopción semiabierta es como la adopción abierta, pero se limita a solo al intercambio de fotos, correos electrónicos y llamadas telefónicas. Con este tipo de adopción, el niño generalmente no tiene comunicación directa con los padres biológicos.

Adopción Cerrada

En una adopción cerrada, no se comparte información personal entre los padres biológicos y las familias adoptivas. Tienes la opción de elegir a la familia adoptiva y tener contacto con ellos antes del nacimiento, pero no tendrás ningún nivel de comunicación con la familia o el bebé después de su colocación. Los padres biológicos usualmente eligen una adopción cerrada si están preocupados por su privacidad o si sienten que sería demasiado difícil para ellos avanzar de otra manera.

Vea a continuación comparaciones entre cada tipo de adopción.

	ADOPCIÓN ABIERTA	ADOPCIÓN SEMIABIERTA	ADOPCIÓN CERRADA
ANTES DE LA ADOPCIÓN			
Elegir una familia	✓	✓	✓
Conocer a la familia antes del nacimiento	✓	♡	♡
Conocer a la familia	✓	♡	♡
Conocer a tu bebé	✓	✓	♡
DESPUÉS DE LA ADOPCIÓN			
Llamadas telefónicas y mensajes de textos	✓	✓	—
Correos electrónicos	✓	✓	—
Fotos	✓	✓	—
Visitas anuales	✓	—	—

✓ Típicamente incluido ♡ Si lo escoges — Típicamente no incluido

paso tres: Escoge una Familia

Una de las partes más satisfactorias del proceso de adopción es elegir una familia adoptiva para tu bebé. Para elegir a la familia adecuada comienza preguntándote qué es importante para ti en una familia. Esto te ayudará a elegir la familia que mejor refleje tus propios deseos y sueños para tu bebé.

Cómo elegir una Familia Adoptiva

Para escoger la mejor familia para tu bebé, considera estas preguntas:



¿Estás abierta a un solo padre o prefieres un hogar de dos padres?

¿Estás abierta a una pareja del mismo sexo?

¿Prefieres una familia en un lugar específico?

¿Son importantes para ti la religión o las creencias espirituales de la familia?

¿Qué tipo de valores familiares y puntos de vista sobre la crianza de los hijos está buscando en una familia?

¿Prefieres una familia que ya tiene hijos o planea tener / adoptar más?

¿Qué aficiones e intereses quieres que tenga la familia?

¿Te importa si uno o ambos padres trabajan fuera del hogar?



Nosotros, como madres y como mujeres, somos capaces de cualquier cosa cuando es lo mejor para alguien que amamos más que a nosotros mismos.

- Cassie, Madre Biológica

Comunicándote con la Familia Adoptiva

Una vez que hayas elegido una familia adoptiva, tu proveedor de servicios de adopción puede ayudarte a comunicarte con ellos. Cuando te comuniques con una familia, sé tan abierta con ellos como te haga sentir cómoda. Un buen punto de partida es hablar con la familia sobre el nivel de apertura con el cual todos se sentirán cómodos antes, durante y después de la adopción.

La comunicación abierta es la base para un proceso saludable de adopción. A continuación listamos algunas preguntas para que las consideres en diferentes momentos del proceso de adopción. Es importante que tus respuestas a estas preguntas las compartas y discutas con tu familia adoptiva para mantener abiertas las líneas de comunicación y de esta manera todos estén informados.

considera estas preguntas

Si no conoces las respuestas a cualquiera de estas preguntas o te sientes incómoda hablando sobre ellas con tu familia adoptiva, comunícate con tu proveedor de servicios de adopción, trabajador social o abogado.

Durante tu Embarazo

- ¿Qué formas de comunicación funcionan mejor para todos?
- ¿Preferirías hablar en persona, por teléfono o por mensaje de texto, correo electrónico o por redes sociales?
- ¿Te sientes cómoda si alguno de los miembros de la familia adoptiva te acompañan a las citas con tu médico?
- ¿Le enviarás a la familia información actualizada sobre el crecimiento y el progreso de tu bebé? ¿Qué tal fotos de ultrasonido?

Durante y después del Parto

- ¿Cómo se le notificará a la familia adoptiva cuando inicies el trabajo de parto?
- ¿Te sientes cómoda si algún miembro de la familia adoptiva está en la habitación contigo cuando des a luz a tu bebé?
- ¿Cuánto tiempo te gustaría pasar con tu bebé en el hospital después de que nazca?

Después de la Adopción

- ¿Con qué frecuencia te gustaría que la familia adoptiva te envíe noticias? ¿Qué esperas que incluyan estas noticias?
- ¿Te gustaría tener visitas en persona? Si es así, ¿con qué frecuencia?
- ¿Te gustaría darle a la familia adoptiva una foto de ti y/o del padre biológico, una carta, una grabación de video o algo más para que lo compartan con tu bebé en el futuro?
- ¿Considerarías proporcionarle a la familia adoptiva tu historial médico y el del padre biológico? Esto ayudará durante las futuras consultas médicas de tu bebé.

paso cuatro. Realiza un Plan de Nacimiento

La estadía en el hospital puede ser un momento difícil para una madre biológica. Esto hace que tu plan de nacimiento sea muy importante. Este plan consiste en tus preferencias para la estadía en el hospital y el proceso de parto. Es beneficioso crear un plan de este tipo para evitar situaciones no deseadas en el hospital.

A continuación listamos algunas preguntas que te ayudarán a comenzar. Estas opciones son totalmente tuyas, así que escoge lo que te resulte más cómodo.



¿Hay algún familiar o amigo que quieras que esté contigo en la sala de parto?



¿Quieres que los padres adoptivos estén en la sala de parto contigo?



¿Quién podrá llevarte desde y hacia el hospital?



¿Tienes alguna preferencia sobre si deseas realizar un parto por vía vaginal o una cesárea programada?



¿Quién te gustaría que sostuviera primero a tu bebé?



¿Cuánto tiempo quieres pasar con tu bebé y/o la familia adoptiva después de que nazca?



Una madre biológica coloca las necesidades de su hijo por encima de los deseos de su corazón.

-Skye Hardwick

parte tres:

ASISTENCIA FINANCIERA



El sacrificio que estás haciendo por tu hijo no debería ser una carga financiera para ti. Tu proveedor de servicios de adopción te guiará a través del proceso y te pondrá en contacto con un abogado - sin costo alguno para ti - quien se encargará de todos los aspectos financieros y legales de tu plan de adopción.

Asistencia Financiera por Adopción

Si realizas un plan de adopción, es seguro que recibirás asistencia financiera para gastos médicos, legales y de asesoramiento durante tu embarazo. También podrías calificar para que esta asistencia incluya gastos de manutención razonables. Por lo general, estos gastos de manutención incluyen el alquiler, las facturas por servicios, los alimentos, el transporte y la ropa de maternidad. Las madres biológicas por lo general son candidatas a recibir asistencia financiera incluyendo gastos de manutención durante aproximadamente uno o dos meses después del parto.

Toda la asistencia financiera debe ser manejada a través de tu abogado o trabajador social. **No es aceptable que la familia adoptiva simplemente le entregue dinero a cualesquiera de los padres biológicos antes o después del nacimiento.**

Además de la asistencia financiera que podrías recibir, la mayoría de los asesores de adopción brindan sus servicios a las futuras madres sin cargo alguno.

Restricciones Estatales

Los tipos específicos y montos de ayuda financiera permitidos dependen de las leyes de tu estado. Tu abogado trabajará contigo y con la familia adoptiva para asegurarse de que recibas la ayuda financiera para la que seas elegible, haciendo de esta manera que el proceso de adopción sea lo más fácil posible para ti.

Las leyes de asistencia financiera por adopción varían según el estado. Por ejemplo, algunos estados ...

- ... tienen restricciones sobre el monto total permitido.
- ... solo permite asistencia con honorarios médicos, legales y de asesoría.
- ... tienen requisitos que deben cumplirse antes de recibir asistencia.
- ... tienen restricciones de tiempo.

RECIBE AYUDA CON LOS GASTOS DE MANUTENCIÓN



Alquiler



Alimentos



Facturas de Servicios



Transporte

toma tu tiempo

Te animamos a que tomes tu tiempo con esta decisión. No tienes que decidirte ahora. Aprende todo lo que puedas sobre tus opciones para que puedas tomar una decisión inteligente con la que te sientas cómoda.

Si realmente eliges hacer un plan de adopción, tienes derecho a cambiar de opinión en cualquier momento durante el proceso de adopción, incluso después de que nazca el bebé. Dependiendo del estado en que des a luz, los documentos finales de adopción generalmente no se firman hasta 12 a 72 horas después de que nazca el bebé.

parte cuatro:

DESPUÉS DE LA ADOPCIÓN



La adopción es un evento de alegría que crea amor y familia, pero con cada adopción, existe el sacrificio emocional y heroico de una madre biológica. Aunque la madre biológica esté segura de su decisión de dar a su bebé en adopción, generalmente pasa por un proceso de duelo después de la misma. Aquí hay algunos consejos y recursos que ayudan a las madres biológicas seguir adelante de una manera saludable.

Seguir Adelante

Aunque estés absolutamente segura de tu decisión de dar a tu bebé en adopción, igual puedes experimentar sentimientos de duda y negación después de que nazca tu bebé.

Cuando conoces por primera vez a tu bebé, puedes sentir un fuerte apego a él o a ella, lo cual es totalmente normal. Después de que tu bebé se vaya a casa con su familia adoptiva, también es completamente normal sentir una sensación de tristeza, culpa, vergüenza, enojo, pena o pérdida.

Acepta tus Emociones

Cualesquiera que sean las emociones que experimentes después de la adopción, no las ignores. Es importante reconocer, expresar y aceptar tus sentimientos. Solo después de que aceptes estos sentimientos podrás seguir adelante y vivir una vida feliz y satisfactoria. Busca apoyo: apóyate en tu familia y amigos, habla con tu asesor de adopción o habla con un consejero. No estás sola. Conectarte con otras madres biológicas que hayan pasado por el proceso de adopción puede ser muy útil durante esta etapa.

Establece Metas para tu futuro

En la medida que sigas adelante, establece algunas metas para ti misma y comienza a trabajar para alcanzarlas. ¿Te gustaría comenzar o terminar la escuela? ¿Quieres estudiar una carrera en particular? ¿Hay alguna organización de caridad para la que te gustaría trabajar como voluntaria? ¿Estás interesada en involucrarte en una organización que ayuda a otras madres biológicas? Independientemente de lo que quieras hacer, perseguir estas metas ayudará al proceso de curación y te dará un sentido saludable de propósito.

A través de los años

Tu experiencia de adopción siempre estará contigo. Ser madre biológica será parte de tu identidad por siempre. Prepárate para afrontar sentimientos de dolor y pérdida de vez en cuando a lo largo de los años, especialmente en días festivos o en el cumpleaños de tu hijo. Esto es normal, y nunca debes alejar estos sentimientos. Reconócelos y siéntelos. Luego, enfócate en la maravillosa vida que le diste a tu hijo y cómo tu elección desinteresada y amorosa hizo realidad el sueño de una familia de ser padres.

GRUPOS DE APOYO PARA MADRES BIOLÓGICAS

No eres la única que está pasando por este proceso. Hay muchos grupos de apoyo maravillosos llenos de mujeres que han enfrentado las mismas luchas que estás enfrentando. Tu proveedor de servicios de adopción puede ayudarte a encontrar grupos de apoyo nacionales, estatales o locales que puedas consultar.

Si no se sientes cómoda con los grupos de apoyo presenciales, internet también es un excelente lugar para encontrar apoyo de otras madres biológicas. En línea, no tienes que contar tu historia si no quieres hacerlo; leer simplemente sobre las experiencias de otras madres biológicas es una manera de encontrar consuelo y paz con tu decisión y con el camino que tienes por delante. Encontrar apoyo a lo largo del proceso de adopción puede ser reconfortante, esperanzador y relajante. Por favor, ten en cuenta que nunca estás sola en este viaje.

Grupos de Apoyo a Nivel Nacional para Madres Biológicas

[BirthMom Buds](#) Asesoramiento, apoyo, motivación y amistad entre madres biológicas y mujeres embarazadas que están considerando la adopción

[Concerned United Birthparents \(CUB\)](#) Apoyo para padres biológicos y cualquier otra persona afectada por la adopción

[Tied At The Heart](#) Educación, apoyo y retiros para madres biológicas y otras personas afectadas por la adopción

Historias Reales

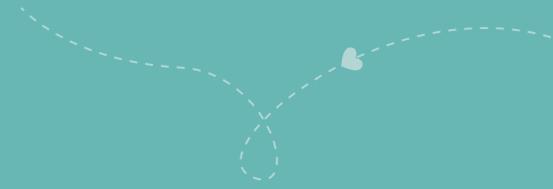
[Birthmother Adoption Stories](#) Lee historias de adopción reales de madres biológicas de LifeLong



Desde 2011, LifeLong Adoptions ha estado conectando a padres biológicos cariñosos con familias adoptivas amorosas en todo los Estados Unidos. Estamos totalmente comprometidos a preparar, fomentar, apoyar y defender a todos los involucrados en el proceso de adopción.

Elegir la adopción es una decisión enorme que se debe tomar con mucha consideración y reflexión. Creemos que los futuros padres merecen ser bien instruidos sobre el proceso de adopción para tomar una decisión informada. Para ayudarte con tu decisión, elaboramos esta guía para brindarte toda la información que necesitas saber sobre la adopción. ¡Esperamos que te haya resultado útil!

Si deseas obtener más información sobre la adopción como una opción para ti y tu bebé, el equipo de LifeLong Adoptions siempre está aquí para escuchar, hablar y responder cualquier pregunta que puedas tener. Te invitamos a llamarnos, enviarnos un mensaje de texto o enviarnos un correo electrónico en cualquier momento, sea de día o de noche.



VISITANOS EN LINEA [LIFELONGADOPTIONS.COM](https://www.lifelongadoptions.com) // LLAMA O ESCRIBE DIA O NOCHE AL 224-410-0522