

Maternidad Responsable

opciones y recursos
ante un embarazo
no planificado

**A.D.C.A.R.A.
Asociación de Desarrollo
Comunitario
en Áreas de Aragón**

Hernán Cortés, 33
50005 Zaragoza
Tfn: 976 71 50 04 Ext. 2043
Móvil: 607 983 799
E-mail: adcara@adcara.org
www.adcara.org

Depósito Legal: Z-0000
Imprime: IMPRESIONARTE

**I.A.S.S.
Instituto Aragonés de
Servicios Sociales
Servicio de Prevención y
Protección a la Infancia,
Adolescencia y Ejecución de
Medidas Judiciales**

Mariano Supervía, 27
50006 Zaragoza
Tfn: 976 71 50 04
Fax: 976 71 52 88
www.aragon.es

**Dirección General de
Inmigración y Cooperación al
Desarrollo**

Av. Cesar Augusto, 14, 6ª planta
50.071 Zaragoza
Tfn: 976 71 46 67
FAX: 976 71 45 93
E-mail: inmigración@aragon.es
www.aragon.es

Ilustraciones: María Felices Sanjuan
Maquetación: Agustín Burillo Remiro



Financian:



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES



Instituto Aragonés de Servicios
Sociales

MATERNIDAD RESPONSABLE

Opciones y recursos ante un embarazo no planificado

Instituto Aragonés de Servicios Sociales (I.A.S.S.)

y

Asociación de Desarrollo Comunitario en Áreas de Aragón (A.D.C.A.R.A.)

Autores

Instituto Aragonés de Servicios Sociales
· Servicio de Protección a la Infancia y Tutela

Asociación de Desarrollo Comunitario en Áreas de Aragón (A.D.C.A.R.A.)
· Henar Capitán Marcelino, Psicóloga
· M^a Jesús de Mur Larramona, Trabajadora Social
· Elena Giner Monge, Socióloga
· Marta López Cebollada, Psicóloga

Asesora de contenidos

Pilar Laura Mateo, Técnica de Cultura y Educación para la Igualdad de Oportunidades Casa de la Mujer. Ayuntamiento de Zaragoza.

Agradecimientos

Queremos agradecer a las representantes de las asociaciones de inmigrantes y de minorías étnicas, así como a los profesionales de los diferentes recursos que han colaborado y enriquecido esta guía, a través de sus aportaciones en los grupos de discusión o entrevistas individuales: Asociación de Mujeres Árabes, Asociación de Promoción Gitana, Asociación Soyuz, Rumania Intercultural, Cáritas, Casa de la Mujer, Centro de Salud Torrera, Centro Municipal de Promoción de la Salud, Consulta de Ginecología Jerarquizada y Anticoncepción, Hospital Clínico Universitario, Instituto Aragonés de la Mujer, Servicios Sociales Comarcales de Caspe.

Índice

| | |
|---|-----------|
| INTRODUCCIÓN | 7 |
| Capítulo 1. La prevención del embarazo y la planificación familiar | 11 |
| 1.1. El control de la fertilidad: conoce tus días fértiles | 14 |
| 1.2. Métodos anticonceptivos | 16 |
| ¿Por qué utilizar métodos anticonceptivos? | 16 |
| ¿Dónde te puedes informar sobre el método anticonceptivo más adecuado? | 16 |
| ¿Qué métodos anticonceptivos existen? | 17 |
| Capítulo 2. ¿Puedo estar embarazada? | 21 |
| 2.1. La confirmación de embarazo | 23 |
| 2.2. Planificar el futuro: ¿cómo decidir cuál es la mejor opción? | 24 |
| 2.3. Legislación del aborto en España | 29 |
| Capítulo 3. ¿Qué puedo hacer cuando nazca? | |
| Opciones que existen para garantizar su bienestar | 31 |
| 3.1. Puedo/quiero hacerme cargo y criar al bebé | 33 |
| Los controles sanitarios | 34 |
| Sola con mi hijo/a | 37 |
| Guarda | 38 |
| 3.2. No puedo/no quiero hacerme cargo y criar al bebé | 40 |
| Adopción | 40 |
| Capítulo 4. Derechos y prestaciones para la mujer embarazada | 43 |
| 4.1. El embarazo y el trabajo: conoce tus derechos | 45 |
| Prestaciones de la Seguridad Social | 45 |
| Conciliación de la vida familiar y laboral | 48 |
| 4.2. Ayudas sociales para la familia | 49 |
| Teléfonos y direcciones de interés | 51 |



INTRODUCCIÓN

Introducción

El objetivo principal de esta guía es ayudarte, cuando te encuentres ante un embarazo imprevisto, a reflexionar sobre tu situación y aclarar tus dudas sobre cómo afrontarlo. Informarte entre otras cosas, de las diferentes opciones que existen cuando no se puede asumir la crianza y cuidado de un hijo o hija y de los recursos de apoyo con los que puedes contar en caso de que se decida seguir adelante con la crianza. La información que contiene la guía sobre la planificación familiar, pretende favorecer la prevención de embarazos no planificados y, si éste se produce, saber qué opciones tienes y cuál es la más adecuada en cada momento.

○ *¿A quién va dirigida esta guía?*

Tal vez te identificas con alguna de las situaciones siguientes: puede que seáis una pareja que ha confirmado un embarazo no planificado y os preocupa no poder garantizar las necesidades básicas de este niño o niña; eres una chica joven que no sabe cómo va a salir adelante con el embarazo; es posible que no sepas o sepáis dónde acudir ni qué recursos existen para las mujeres embarazadas; quieres conocer cuáles son los derechos de la mujer embarazada; sois una pareja que ya ha formado una familia y no queréis o podéis asumir otro hijo...

○ *¿Qué información contiene la guía?*

Esta guía te informa sobre diferentes aspectos relacionados con el embarazo:

- Qué necesitas o necesitáis saber para prevenir un embarazo no deseado.
- En caso de tener dudas sobre cómo afrontar el embarazo, qué preguntas hacerte para tomar una decisión.
- Qué opciones tienes si nace el niño: maternidad, guarda y adopción.
- Qué dice la legislación del aborto en España.
- Qué ayudas existen cuando estás embarazada.
- Qué derechos tienes como mujer trabajadora.
- Dónde dirigirte para recibir información y apoyo.



CAPÍTULO 1.

La Prevención del embarazo y la planificación familiar

La prevención del embarazo y la planificación familiar

La sexualidad, la reproducción y la maternidad son cosas distintas, y es importante que tengas esto en cuenta para entender la importancia de la planificación familiar. Puedes mantener relaciones sexuales a lo largo de toda la vida, pero existe un tiempo determinado para la reproducción, que depende de aspectos como la edad o los días fértiles de cada mes. Tener relaciones sexuales no implica necesariamente un embarazo y el nacimiento de un bebé, existen métodos anticonceptivos que permiten mantener relaciones sexuales sin riesgo de embarazo. Por otro lado, tener un bebé no significa necesariamente que los padres asuman su crianza y educación. Existen otras alternativas que garantizan su bienestar. Además, no todas las personas quieren ser madres o padres. La crianza de los hijos e hijas supone una gran responsabilidad y no siempre se desea ni se está preparado para asumirla. Por ello, la planificación familiar ayuda a tener una vida sexual segura y permite decidir cuándo es el mejor momento para ser padres.

La planificación familiar:

- Mejora la salud sexual y protege de ciertas enfermedades como las de transmisión sexual (ETS).
- Permite utilizar el método anticonceptivo más adecuado para cada persona.
- Previene los embarazos no deseados o de alto riesgo.
- Previene el aborto en condiciones de riesgo.
- Hace posible planificar la maternidad/paternidad: cuándo y cuántos hijos tener.
- Facilita que entre un embarazo y otro pase el suficiente tiempo para que la mujer se recupere.
- Supone para algunas familias menos presiones económicas y emocionales, al tener un número menor de hijos e hijas. Además permite tener más tiempo de cuidado y desarrollo personal de la mujer. Puedes organizarte mejor en el área emocional y económica, y en el caso de tener muchas responsabilidades u otros hijos, dedicarte o dedicarles más tiempo.



1.1 El control de la fertilidad: conoce tus días fértiles

Hay unos días del mes, que se llama periodo fértil, en los que hay más posibilidades de que te quedes embarazada. Para reconocer estos días es importante que conozcas tu ciclo menstrual, que estés atenta a tu cuerpo y observes los cambios que se producen en él. Puede servir de ayuda señalar cada mes, en un calendario, el primer día de la regla.

El ciclo menstrual es el tiempo que pasa entre el primer día de la regla y el primer día de la siguiente. Suele ser de 28 días, pero este tiempo varía de una mujer a otra y puede cambiar a lo largo de la vida.

Para que reconozcas tus días fértiles presentamos un gráfico que representa un ciclo menstrual de 28 días (el día 1 corresponde al primer día de la regla). En él aparece en rojo el período fértil, los días en los que existe mayor probabilidad de quedarte embarazada. ¿Por qué? Generalmente la ovulación se produce unos 14 ó 15 días antes de la próxima regla (el día 14 en un ciclo de 28 días). Un óvulo sale de los ovarios hacia la trompa de Falopio. Si entre las 24 y 48 horas de haber salido del ovario se encuentra con un espermatozoide en la trompa y se produce la fecundación, es posible que se implante en el útero. En este caso, la mujer está embarazada.

Para evitar el embarazo tienes que calcular los días aproximados de la fase de ovulación, teniendo en cuenta que ocurre unos 14 días antes de la próxima menstruación. Es muy difícil saber con precisión el día de la ovulación. Por ello, aunque tengas en cuenta este gráfico, es necesario utilizar siempre un método anticonceptivo. Aunque lo normal es que la fecundación se produzca sólo en las 24 a 48 horas que siguen a la ovulación, puedes quedarte embarazada en otros días del ciclo, incluso durante la regla.

| Ciclo menstrual | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|------------------------|---|---|---|-------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------------------|----|----|----|-----------------|----|----|----|
| Días de la regla | | | | Fase Post Menstruación | | | | Fase de Ovulación | | | | | | | | | | | | Fase Post Ovulación | | | | Fase Pre Menst. | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |

1.2 Métodos anticonceptivos

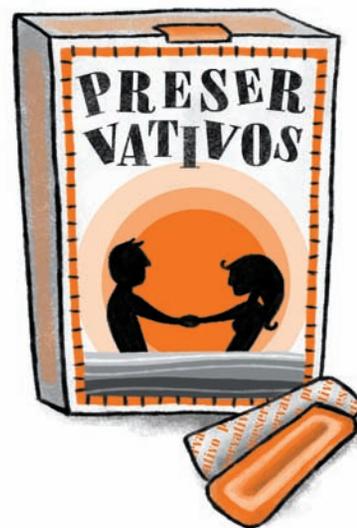
¿Por qué utilizar métodos anticonceptivos?

Existen muchas razones para utilizar métodos anticonceptivos, entre ellas destacamos:

- ▶ Evitan embarazos no deseados.
- ▶ Evitan riesgos de salud.

Si estás enferma, el embarazo y el parto pueden empeorar tu salud. Si eres una chica adolescente, el embarazo y el parto pueden suponer más riesgos para tu salud e implicar más complicaciones que en la edad adulta. Y, sobre todo, es importante saber que sólo los preservativos (masculino y femenino) protegen de enfermedades de transmisión sexual, como el sida.

- ▶ Permiten tener el número de hijos e hijas deseados, y así compaginar la maternidad/ paternidad con otros proyectos personales.



¿Dónde te puedes informar sobre el método anticonceptivo más adecuado?

El médico de familia puede recomendarte el método anticonceptivo más adecuado en tu caso o derivarte al ginecólogo para que te de más información. Éste te recibe en un centro de especialidades, en la llamada consulta de ginecología jerarquizada y anticoncepción, y te recomienda el método más adecuado en cada caso. En algunos centros de especialidades, si eres menor de 21 años, puedes acudir directamente a esta consulta sin pasar por tu médico de familia.

El especialista te puede aclarar dudas sobre:

- ▶ *Cómo puedes evitar las enfermedades de transmisión sexual.*
- ▶ *La eficacia del método elegido.*
- ▶ *Su uso correcto.*
- ▶ *Sus efectos secundarios.*
- ▶ *Cuándo debes acudir al ginecólogo.*
- ▶ *Cómo tienes que dejar de usar métodos anticonceptivos si se desea un embarazo.*
- ▶ *Qué hacer si falla el método anticonceptivo.*

¿Qué métodos anticonceptivos existen?

A continuación presentamos los métodos de planificación familiar, contemplados por la Organización Mundial de la Salud (OMS):

Anticoncepción hormonal

Son anticonceptivos que contienen hormonas parecidas a las que tiene el cuerpo de la mujer, impidiendo la ovulación. Hay diferentes métodos de este tipo. El ginecólogo recomienda el más adecuado para cada mujer. Es importante saber que no protegen de las enfermedades de transmisión sexual.

Píldora Son pastillas que contienen hormonas. Se empieza a tomar el primer día de la regla y se debe tomar siempre en el mismo momento del día. Existe una píldora financiada por la Seguridad Social que puede solicitarse al médico de familia.

Píldoras anticonceptivas de emergencia (píldora postcoital)

Es una píldora con dosis hormonales mayores. Su eficacia máxima se da dentro de las 24 horas siguientes a la relación sexual de riesgo (fallo del método anticonceptivo habitual). Ha de utilizarse ante situaciones extraordinarias, nunca como método anticonceptivo habitual. En la Comunidad Autónoma de Aragón se puede pedir en los centros de salud, las consultas de ginecología jerarquizada y anticoncepción y los servicios de urgencias.



Las píldoras postcoitales están indicadas SÓLO cuando falla el método anticonceptivo habitual.

Implantes Son unas cápsulas delgadas y flexibles que el ginecólogo inserta justo por debajo de la piel, en la parte superior del brazo de la mujer. Producen cambios en el aparato reproductor femenino, que reducen la movilidad de los espermatozoides. Parte del gasto de este método está financiado por la Seguridad Social.

Parches Se colocan el primer día de la regla presionando sobre la piel de nalgas, brazo, hombro o tripa. La piel tiene que estar sana, limpia, sin vello y seca. Se cambia el parche cada 7 días coincidiendo siempre en el mismo día de la semana, hasta tres parches por ciclo. Al quitar el tercer parche se descansa una semana.

Anillo vaginal Es un anillo que se introduce el primer día de la regla en la vagina. Libera hormonas que impiden la ovulación. Se mantiene durante tres semanas y se retira pasado este tiempo, estando 7 días sin anillo durante los cuales se produce el sangrado. Después de estos 7 días se coloca otro anillo para comenzar un nuevo ciclo. Si se expulsa se lava con agua fría o tibia (nunca caliente) y se introduce de nuevo.

Inyectables Consisten en una inyección el 7º u 8º día de la regla. Se administran una sola vez al mes. Son los más aconsejables si existen dificultades para cumplir las normas de uso de otros anticonceptivos hormonales.

Métodos de barrera

Preservativo masculino o condón Es una funda de látex que se coloca sobre el pene en erección e impide que los espermatozoides entren en la vagina. Se debe colocar antes de cualquier contacto. Es el único, junto con el preservativo femenino, que protege de las enfermedades de transmisión sexual.



El preservativo es el único método que previene de las enfermedades de transmisión sexual, por lo que se recomienda su uso aunque se utilice otro método anticonceptivo.

Preservativo femenino Es un preservativo hecho para la mujer. Es una especie de bolsa, muy fina, pero más resistente que el masculino. Debe introducirse en la vagina antes de la penetración. Tiene dos anillos, uno cerrado y otro abierto. El cerrado se introduce y el abierto se queda fuera del cuerpo. No tiene efectos secundarios y protege de las enfermedades de transmisión sexual.

Diafragma Es un capuchón de goma con un anillo elástico alrededor. El ginecólogo enseña a colocarlo y asesora sobre la medida necesaria para cada mujer. Se coloca en el fondo del útero e impide que los espermatozoides se encuentren con el óvulo. No protege de las enfermedades de transmisión sexual.

Otros métodos anticonceptivos

Dispositivo intrauterino (DIU) Tiene que colocarlo un ginecólogo en el útero. Es una espiral de plástico que puede estar recubierta de cobre o contener hormonas. Tiene forma de T, mide entre 20 y 35 mm. Dura un mínimo de dos años y un máximo de cinco. Está financiado en su totalidad por la Seguridad Social.

Espermicidas Son sustancias que destruyen a los espermatozoides. Se recomienda utilizarlos con otros métodos, como los preservativos, para que éstos sean más eficaces. No protegen de las enfermedades de transmisión sexual.

Coito interrumpido (CI) Habitualmente se conoce como marcha atrás. Consiste en que el hombre eyacula fuera de la vagina de la mujer. No es recomendable, ya que antes de la eyaculación se producen secreciones que contienen espermatozoides. No protege de las enfermedades de transmisión sexual.

Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad Se conocen como métodos naturales y consisten en evitar las relaciones sexuales los días fértiles, por ejemplo observando los cambios en el flujo. Son métodos difíciles de controlar y no protegen de las enfermedades de transmisión sexual. Su eficacia es baja.

Método de amenorrea de lactancia Mientras dura la lactancia y hasta que llega la primera regla, la posibilidad de quedar embarazada disminuye. Sin embargo, no es imposible, por lo que se debe consultar con el médico qué método utilizar mientras se mantenga la lactancia materna.

Procedimientos quirúrgicos de esterilización Son métodos definitivos de anticoncepción: la ligadura de trompas en la mujer y la vasectomía en el hombre. Estas intervenciones quirúrgicas impiden al hombre o a la mujer tener hijos. Aunque la decisión última es del paciente, el médico puede aconsejar si es recomendable según la salud de éste. La operación está totalmente financiada por la Seguridad Social.



CAPÍTULO 2. **¿Puedo estar embarazada?**

¿Puedo estar embarazada?

2.1 La confirmación del embarazo

El primer signo que te hace pensar en un embarazo es la falta de menstruación. Es aconsejable que esperes una semana después de la primera falta para hacerte una prueba de embarazo, ya que es a partir de este momento cuando se puede detectar en la orina más cantidades de una hormona que es liberada por el embrión, la GCH (Gonadotropina Coriónica Humana).

Para realizar la prueba de embarazo tienes dos opciones: comprar un test de embarazo en la farmacia o acudir al médico de familia. Si utilizas un test, es necesario que sigas correctamente las instrucciones y utilices la primera orina de la mañana porque es cuando se detecta más hormona. Si el resultado es positivo, pide cita con el médico de familia para iniciar el control del embarazo. Si el resultado es negativo pero sigues sin tener la regla, es también aconsejable acudir al médico. Si prefieres hacer la prueba de embarazo en el centro de salud, es necesario que pidas cita previa. En la consulta te indicarán qué pasos seguir para hacer un análisis de orina o de sangre y recoger después los resultados.

Es importante que sepas cuanto antes si estás embarazada para comenzar a cuidarte y cuidar del bebé, porque las primeras semanas de embarazo son fundamentales en el desarrollo del feto, ya que se forman los órganos principales. Aunque habitualmente tu menstruación no sea regular, si existe la



posibilidad de que estés embarazada, es recomendable que realices una prueba de embarazo ante un retraso de varios días.

Si estás embarazada, es preciso tomar algunas decisiones. En el siguiente apartado presentamos diferentes cuestiones que pueden ayudarte a decidir qué hacer y cómo planificar el futuro.

2.2 Planificar el futuro, ¿cómo decidir cuál es la mejor opción?



Confirmar un embarazo puede producir una gran alegría o, por el contrario, y según cual sea tu situación, un gran malestar y preocupación. **¿Qué voy a hacer?, ¿cómo vamos a tener ahora un hijo?** son algunas de las preguntas que puedes hacerte en esta situación.

Puede haber diferentes razones que te hagan dudar si es el mejor momento de tener un hijo:

- ▶ Puede que seas una chica adolescente que descubres que estás embarazada, sin el apoyo de una pareja o de tu familia y no sepas qué hacer ni a quién acudir en esta situación.
- ▶ Tus circunstancias personales o de pareja te hacen dudar si el bebé va a poder tener cubiertas sus necesidades básicas. Puede ocurrir que el lugar donde vivas no reúna las condiciones mínimas, que tengas serias dificultades de convivencia con tu pareja, que lleves un tiempo sin encontrar trabajo, que no tengas familia o amigos que te apoyen...

Un embarazo inesperado puede ser motivo de gran preocupación. Tus circunstancias personales pueden hacerte dudar de tus posibilidades de asumir esta maternidad o paternidad no buscada. Tomar la decisión de criar o no al niño, quizás sea la más difícil e importante de tu vida, por lo que debes tomarla desde el convencimiento de que es la mejor decisión para ti y para el niño que pueda nacer. Es importante que tengas libertad para decidir si deseas o no ser madre.

Antes de tomar la decisión de qué hacer es recomendable que valores diversas cuestiones: cuál es tu situación personal; con qué apoyos cuentas a la hora de tomar la decisión; dónde puedes encontrar apoyo si no lo tienes; qué opciones te puedes plantear; y los recursos que existen para seguir adelante con la crianza. A continuación planteamos algunas indicaciones que pueden ayudarte en la reflexión sobre cada uno de estos aspectos.

SITUACIÓN PERSONAL

La situación personal de cada mujer es diferente. Ésta puede depender de si tienes o no pareja, qué representa el padre del niño en tu vida, con qué ingresos cuentas o qué apoyos familiares o sociales tienes.

Además de tu situación, lo más importante que debes plantearte es si puedes garantizar unas condiciones mínimas para el desarrollo físico y afectivo del niño. Para ayudarte a esta reflexión, recogemos a continuación algunas de las necesidades básicas que los niños deben tener cubiertas:

- *Alimentación, condiciones de vivienda y vestido adecuadas.*
- *Higiene y limpieza.*
- *Ambiente protegido y silencioso para descansar.*
- *Juego con objetos, juguetes y otros niños.*
- *Que el lugar donde vivas garantice su seguridad: enchufes, detergentes, electrodomésticos...*
- *Revisiones pediátricas adecuadas para su edad y estado de salud. Vacunaciones.*
- *Estimulación visual, táctil, auditiva...*
- *Estar preparado para poder escuchar y responder a sus preguntas.*
- *Transmisión de actitudes, valores y normas.*
- *Poder ofrecer al niño apego y seguridad emocional.*
- *Estar preparada para su control y protección.*
- *Garantizar su protección ante los abusos sexuales.*
- *Comprensión y respuesta a sus temores: miedo al abandono, rivalidad entre hermanos, miedo a la enfermedad y miedo a la muerte.*
- *Escolarización.*

APOYOS

Es importante que busques a alguien de confianza en tu entorno más cercano para reflexionar sobre estos aspectos y tomar la decisión después de haber comprendido todas las alternativas que existen al enfrentarse a un embarazo imprevisto. Si el padre es un apoyo, puedes transmitirle tus dudas e inquietudes.

También puede servir de gran ayuda compartir las dudas con un profesional: el trabajador social del centro de salud o de los servicios sociales comunitarios, el médico de familia o quien te haga entrega de este cuadernillo. Ellos ampliarán la información que contiene la guía para facilitar la decisión que se considere más adecuada en tu caso, desde la reflexión y la corresponsabilidad.

OPCIONES

Puede que te plantees que tu embarazo pone gravemente en riesgo tu salud o la del niño (consumes drogas, tienes una enfermedad física o mental, has sido víctima de abuso sexual). Es importante que hables con tu médico de familia. El valorará la posibilidad del aborto terapéutico (ver punto 2.3.).

Puedes decidir tener al bebé y asumir la maternidad. Si no es así, si no quieres o no te es posible hacerte cargo del niño, existen diferentes opciones que van a garantizar su crianza y cuidado: guarda, adopción... De ellas hablamos en el capítulo 3. En el apartado direcciones de interés y recursos indicamos los diferentes servicios que pueden informarte de las posibilidades que existen.

RECURSOS PARA LA CRIANZA

Si deseas tener a tu hijo y criarlo puedes consultar a los trabajadores sociales de tu centro de salud o de los servicios sociales comunitarios para que te informen de los recursos y ayudas que puedes tener a tu alcance en caso de que lo necesites. En el capítulo 4 de esta guía recogemos algunos de ellos.

Aunque conviene que tengas esta información, no olvides que se trata de ayudas que pueden apoyarte a corto plazo, pero, en definitiva, eres tú la que asumirá la crianza del niño con tus propios recursos.

REFLEXIÓN Y DECISIÓN

Es el momento de dedicar un tiempo para ti. Tal vez éste sea el apartado más difícil, pero debes tomar una decisión fruto de la reflexión y la libertad personal. Trata de responder las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Estoy preparada para tener un hijo en este momento?
- ▶ ¿Cómo afectaría a mi vida cada una de las opciones que tengo?
- ▶ ¿Qué será lo mejor para el niño y para mí a largo plazo?
- ▶ ¿Cómo afectaría a las personas más cercanas a mí cada una de estas opciones?

Piensa que ser madre requiere una gran responsabilidad y dedicación, por ello debes asumir con madurez y desde el convencimiento la maternidad.

A modo de resumen, te presentamos un esquema que puede facilitar tu reflexión.



ESTOY EMBARAZADA ¿QUÉ HAGO?

¿Tengo pareja estable? ¿Quiero compartir mi vida con él? ¿Vamos a tomar la decisión juntos?
¿Me apoya mi familia? ¿A quién se lo puedo contar?
¿Puedo garantizar unas condiciones mínimas para el desarrollo físico y afectivo del niño?
¿Me siento preparada para ser madre? ¿Confío en mis posibilidades para criarlo? ¿Soy consciente del cambio que va a producir en mi vida este embarazo?
¿Este embarazo pone gravemente en riesgo mi salud?
¿Cómo se va a vivir la decisión que tome en mi entorno más cercano?
¿Con qué profesional puedo asesorarme (trabajador/a social del centro de salud, del centro de servicios sociales, médico especializado...)?

PUEDO / QUIERO TENER EL NIÑO

¿Conozco los recursos disponibles para ayudarme en la crianza del niño?
¿Estoy pasando por una mala temporada?
¿Mis circunstancias no me permiten hacerme cargo del bebé temporal o definitivamente?

PUEDO/QUIERO HACERME CARGO

Cuidados durante el embarazo
Guarda
Ayudas y prestaciones

NO PUEDO/QUIERO HACERME CARGO

Adopción

NO PUEDO / NO QUIERO TENER EL NIÑO

¿Me estoy planteando interrumpir el embarazo?
¿Estoy dentro de los supuestos que contempla la ley?

Te informarán sobre estas cuestiones:
· Tu médico de familia.
· Las asesorías de sexualidad.

2.3 Legislación del aborto en España

El aborto es la interrupción del embarazo por causas naturales o provocadas. En este apartado se recogen los casos en los que la legislación española permite el aborto. En caso de que no tengas claro si tu situación se encuentra dentro de uno de estos tres supuestos, puedes consultar en tu Centro de Salud o en los servicios que se indican al final de esta Guía, donde responderán a tus preguntas.

1 - No será punible el aborto practicado por un médico, o bajo su dirección, en centro o establecimiento sanitario, público o privado, acreditado y con consentimiento expreso de la mujer embarazada, cuando concurra alguna de las circunstancias siguientes:

- ▶ Que sea necesario para evitar un grave peligro para la salud física o psíquica de la embarazada y así conste en un dictamen emitido con anterioridad a la intervención por un médico de la especialidad correspondiente, distinto de aquel bajo cuya dirección se practique el aborto. En caso de urgencia por riesgo vital para la gestante, podrá prescindirse del dictamen y del consentimiento expreso.
- ▶ Que el embarazo sea consecuencia de un hecho constitutivo de delito de violación del artículo 429 , siempre que el aborto se practique dentro de las primeras doce semanas de gestación y que el mencionado hecho hubiese sido denunciado.
- ▶ Que se presuma que el feto habrá de nacer con graves taras físicas o psíquicas, siempre que el aborto se practique dentro de las veintidós primeras semanas de gestación y que el dictamen, expresado con anterioridad a la práctica del aborto, sea emitido por dos especialistas del centro o establecimiento sanitario, público o privado, acreditado al efecto, y distintos de aquel por quien o bajo cuya dirección se practique el aborto.



2 - En los casos previstos en el número anterior, no será punible la conducta de la embarazada aún cuando la práctica del aborto no se realice en un centro o establecimiento público o privado acreditado o no se hayan emitido los dictámenes médicos exigidos.



El uso de medicamentos abortivos adquiridos por Internet u otras vías no oficiales pone en grave riesgo la vida de la mujer. Además, pueden provocar graves malformaciones en los bebés.



CAPÍTULO 3.

¿Qué puedo hacer cuando nazca?

Opciones que existen para garantizar su bienestar

¿Qué puedo hacer cuando nazca?

Opciones que existen para garantizar su bienestar

3.1 Puedo/quiero hacerme cargo y criar del bebé

Estás embarazada y has decidido o habéis decidido en pareja tener al bebé, criarlo y educarlo. Tener un hijo va a producir grandes cambios en tu vida por lo que tienes que reflexionar detenidamente sobre lo que implica. Es importante que seas realista, porque la crianza y educación de un niño o niña requieren una gran responsabilidad para la que hay que estar preparado.

A veces se tiende a idealizar la maternidad y la paternidad. Algunas mujeres embarazadas sólo piensan en el momento de dar a luz a su hijo pero ése es sólo el comienzo. A partir de ese momento, tu vida cambia por completo en todos los sentidos. En ocasiones, se busca un embarazo como forma de compensar otros problemas: conflictos familiares o de pareja, necesidad de sentirse útil, importancia que se dé a la maternidad en tu entorno... Si no te sientes preparada para ser madre o no se dan en tu vida las condiciones necesarias para sacar adelante a un hijo, lo que creías un sueño puede complicarse mucho, hasta el punto de no ser capaz de garantizar el bienestar del niño o la niña.

La crianza y educación de un hijo requiere un gran trabajo de cuidado y mucha dedicación. Nada más nacer hay una serie de atenciones que debes prestarle y que pueden tener efectos en ti y/o en tu pareja. Cada niño es diferente y no a todos se les tiene que dedicar el mismo



tiempo; hay niños que requieren una cercanía materna o adulta constante. Y esto no ocurre sólo en las primeras etapas, sino también cuando por ejemplo empiezan a andar, comer, jugar, ir a la escuela.... Conviene prepararse para esa maternidad. Te puede servir de ayuda imaginar cómo será la vida con el bebé. Pensar en cómo organizar la familia para acogerle, cómo compartir su cuidado y educación, quién cuidará de él si se va a trabajar fuera de casa, si pueden surgir problemas económicos, qué valores se quieren transmitir al niño.

Si crees necesitar alguna ayuda, habla con la Trabajadora o el Trabajador Social del Centro de Salud o de los Servicios Sociales Comunitarios. Estos profesionales informan sobre las ayudas y recursos que se pueden solicitar. No obstante, las ayudas de las que te puedas beneficiar no bastarán para garantizar la crianza y el cuidado de tu hijo, por lo que es necesario valorar con qué ayudas y recursos propios cuentas, tanto tú como las personas de tu entorno más cercano.

Los controles sanitarios

Todas las mujeres embarazadas tienen derecho a recibir asistencia médica gratuita, que cubre tanto los controles durante el embarazo como el parto hospitalario, tengan o no el permiso de residencia en nuestro país. Todas las personas inmigrantes pueden solicitar la ***tarjeta sanitaria*** en los Centros de Salud.

Es importante que sepas cuanto antes que estás embarazada para que te cuides de manera especial. Conviene evitar el consumo de alcohol y cualquier otra sustancia tóxica que puede dañar gravemente la salud del bebé. También puede que alguna medicación que tomes sea dañina para el feto. Por ello, es importante que acudas enseguida al médico de familia ante la sospecha de estar embarazada. Él te enviará a los especialistas que van a atender tu embarazo: la matrona en el centro de salud y el tocólogo en el centro de especialidades.

En la primera visita con la matrona, ella recoge datos sobre tu salud, te da consejos para tu cuidado, entrega una guía sobre la maternidad y te habla de las clases de educación maternal que tienen lugar en el tercer trimestre del embarazo. En ellas se recibe información y formación sobre el parto y los días de después.

En la primera visita con el tocólogo, éste va recogiendo la información sobre el embarazo (peso, talla, tensión arterial, resultados de ecografías y análisis...) en una cartilla (la **Cartilla de la Embarazada**) que deberás llevar a todas las consultas médicas. Las visitas posteriores con el tocólogo y las citas para las ecografías (habitualmente tres) se envían a tu domicilio por correo postal.



Durante el embarazo ten en cuenta estas indicaciones:

CONSEJOS PARA EVITAR UN EMBARAZO DE RIESGO

- Cuidar la higiene diaria.
- Seguir una alimentación variada y nutritiva, rica en verduras y frutas.
- Ejercicio: caminar al menos media hora al día; evitar el cansancio excesivo y los esfuerzos.
- Conviene acudir al dentista al inicio del embarazo.
- Se considera un aumento normal de peso, ganar de 9 a 12 Kilos.
- Fumar perjudica el buen funcionamiento de la placenta, aumentando el riesgo de parto prematuro.
- Evitar todo tipo de sustancias tóxicas.
- No automedicarse.
- Tener una red social que apoye a la mujer embarazada (familia y amistades).

SIGNOS DE ALARMA DURANTE EL EMBARAZO (SE DEBE ACUDIR AL MÉDICO O A URGENCIAS)

- Sangrado vaginal o pérdida de líquido por vagina.
- Fiebre superior a 38°.
- Dolor fuerte en la tripa que no desaparece con el descanso.
- Contracciones que no desaparecen al descansar.
- Dolor al orinar.
- Hinchazón de manos y cara.
- Dolor de cabeza muy fuerte.
- Vómitos continuos.
- No sientes los movimientos del bebé durante más de un día.

Sóla con mi hijo/a

Para hacer más fácil la crianza de tu hijo como madre sola, puedes tener en cuenta los siguientes aspectos, sin olvidar que tú deberás asumir la responsabilidad última de su cuidado.

- ▶ Apóyate en tu familia y amistades. Busca su ayuda y confíales tus preocupaciones. Te ayudarán en la crianza de tu hijo y te permitirán tener un tiempo para tu cuidado personal.
- ▶ Confía en ti misma y en tu fuerza. Tus miedos y dudas son normales. Debes sentirte orgullosa de ti misma, del amor que le das a tu hijo y de tus esfuerzos por criarlo sola.
- ▶ Infórmate de las ayudas de las que puedes beneficiarte. La trabajadora social de los Servicios Sociales o del Centro de Salud puede asesorarte.

Puede que te encuentres en una de estas situaciones: has decidido ser madre y vas a criar a tu hijo o hija sola, no tienes pareja, tu pareja no asume la paternidad, te has separado o ha fallecido tu pareja. La maternidad, sin un compañero con el que compartir tanto las alegrías como las obligaciones, va a exigirte un gran esfuerzo. Seguro que vas a vivir grandes satisfacciones; pero criar a un hijo sola supone una gran responsabilidad.

Trabajar dentro y fuera de casa, atender al niño día y noche, responsabilizarte de su educación, mantener económicamente a tu hijo y cuidar tu bienestar personal son algunos de los aspectos que vas a tener que atender. Son las mismas dificultades a las que se enfrentan las madres con pareja, pero su intensidad es mucho mayor si no tienes apoyos alrededor.



Guarda

Puede que por diversas circunstancias, en algún momento de tu maternidad, no puedas hacerte cargo temporalmente de tu hijo, porque en tu vida se estén dando alguna de estas situaciones:

- ▶ Estás enferma o vas a ser intervenida quirúrgicamente y nadie va a poder cuidar de tu hijo.
- ▶ Has llegado recientemente al país y vives una serie de dificultades de adaptación, por lo que no puedes hacerte cargo del bebé en este momento.
- ▶ Estás atravesando una situación grave que es temporal.
- ▶ Otras.

Para este tipo de casos en que, por circunstancias temporales, no puedes cuidar a tu hijo, tienes la posibilidad de solicitar al Servicio Especializado de Menores que se haga cargo de él durante el tiempo que se estime necesario.

Durante este tiempo tu hijo estará en acogimiento en un Centro de Acogida o con una familia que lo cuidará, alimentará y educará provisionalmente. Esto no supone que se rompan los lazos familiares y jurídicos entre tú y tu hijo. Durante este tiempo podrás visitarlo y mantener la relación con él.

Además, también existe la posibilidad de que sean personas de tu propia familia (padres, hermanos...) los que acojan a tu hijo durante un tiempo hasta que tu situación cambie. Si hay alguien de tu familia que está dispuesto, informa al Servicio Especializado de Menores.

Tendrás que solicitar la guarda por escrito y dar tu consentimiento, aclarando que has sido informada de las responsabilidades que sigues, seguís en caso de tener pareja, manteniendo respecto a tu hijo.

Si quieres más información acerca de estas posibles alternativas puedes consultar en el Servicio Especializado de Menores. Ellos te podrán informar y asesorar sobre la opción más adecuada para ti y tu familia.

Dirección Provincial del IASS en Huesca

Sección de Menores
Pza. Inmaculada, 2. C.P. 22071 Huesca
TFN. 974 221635 Fax 974 221504

Dirección Provincial del IASS en Teruel

Sección de Menores
Av. Sanz Gadea, 11. C.P. 44002 Teruel
TFN. 978 641325 Fax 978 641232

Dirección Provincial del IASS en Zaragoza

Servicio de Prevención y Protección a la Infancia,
Adolescencia y Ejecución de Medidas Judiciales
C/ Supervía, 27. C.P. 50006 Zaragoza
TFN. 976 715004 Fax: 976 715288

Teléfono de Guardia

901 111 110
Horario de 20:00h - 8:00h y festivos 24h.



3.2 No puedo/no quiero hacerme cargo y criar al bebé

Puede que cuando tu embarazo se confirme, te asalten las dudas y miedos por diversas razones:

- ▶ Eres madre adolescente sin ayuda familiar o social para educar y dotarte de habilidades para la crianza de tu futuro hijo.
- ▶ No tienes trabajo y con tu economía no puedes cubrir las necesidades básicas del niño.
- ▶ Tienes una incapacidad física o intelectual que te limita para el cuidado de tu hijo.
- ▶ Tienes una alta dependencia del alcohol o las drogas que te limita en el cumplimiento de tus obligaciones como madre.
- ▶ No tienes pareja estable o el padre de tu hijo no va a apoyarte en esta situación.
- ▶ Piensas que tu familia no te apoyará e incluso podría rechazarte.
- ▶ No te habías planteado ser madre y no sabes si estás preparada para afrontarlo.

Si tu embarazo se ha confirmado pero, tras reflexionar detenidamente, decides que no es el momento para formar una familia debes saber que tienes la opción de entregarlo en adopción de forma definitiva.

Adopción

Puedes plantearte que la Administración busque una familia adecuada que pueda cuidar a tu hijo y garantizar su crecimiento y desarrollo.

Entregar a un hijo en adopción es una decisión difícil, puesto que es permanente. No debes sentirte culpable por tomar esta decisión. Tu postura es responsable, ya que ofreces a tu hijo la oportunidad de que crezca en una familia que un equipo de profesionales ha considerado idónea para hacerse cargo de él.

Es normal que esta decisión pueda generarte dudas y miedos. Tómate el tiempo necesario para que tu elección sea fruto de una reflexión. No obstante, cuanto más temprana es la incorporación del niño a la nueva familia, más fácil será la adaptación. Habla con personas de tu confianza que puedan asesorarte, incluso con madres que hayan pasado por la misma situación. Al final de esta guía, encontrarás la dirección del Servicio Especializado de Menores, allí pueden informarte de manera pormenorizada en qué consiste la adopción. Si la decisión la tomas nada más nacer el niño, la Trabajadora Social del Hospital puede aclararte el proceso que debes seguir para dejar a tu hijo en adopción. Todo esto puede ayudarte a sentirte mejor con tu elección.

Una vez que tomes esta decisión, se produce una ruptura de los lazos personales, familiares y jurídicos entre tú y tu hijo. En ese momento se realiza un estudio de idoneidad de la familia adoptante y tras un proceso administrativo y judicial, los padres adoptivos cuidarán al niño y asumirán su autoridad legal.

Puede que el niño quiera tener información sobre su familia biológica, conocer su nombre y apellidos y la historia de sus primeros momentos de vida. Debes saber que cuando sea mayor de edad, él tendrá la opción de informarse sobre su familia de origen.



CAPÍTULO 4.
**Derechos y prestaciones
para la mujer embarazada**

Derechos y prestaciones para la mujer embarazada

4.1 El embarazo y el trabajo: conoce tus derechos

Prestaciones de la Seguridad Social

Las prestaciones económicas que señalamos en este apartado se tramitan en los Centros de Atención e Información de la Seguridad Social. El número de teléfono para la Gestión Telefónica de Prestaciones es el: 900 16 65 65.

Asistencia sanitaria

Todas las mujeres trabajadoras tienen los siguientes derechos en relación con su embarazo:

- ▶ Controles médicos durante el embarazo.
- ▶ Hospitalización.
- ▶ Cartilla de embarazada, en la que se hacen constar todas las circunstancias sanitarias que se produzcan durante este periodo.
- ▶ Preparación al parto (clases con la matrona).

Subsidio por maternidad/paternidad

Los trabajadores, cualquiera que sea su sexo, que disfruten de los tiempos de descanso laboral que establece la ley cuando se es madre o padre, pueden recibir un subsidio por maternidad/paternidad. La cuantía del subsidio depende de la edad en el momento del parto y el tiempo de cotización.

Situaciones especiales

● ***Servicio doméstico***

Si trabajas en el servicio doméstico, tienes derecho al subsidio por maternidad en las mismas condiciones que en el Régimen General. Si tú eres la responsable de la obligación de cotizar, es necesario que estés al corriente en el pago de las cuotas para acceder a la prestación.

● ***Personas en Régimen Especial de Autónomos***

Si eres autónoma tienes derecho a la prestación de maternidad en los mismos términos y condiciones que en el Régimen General, pero no existe la posibilidad del descanso en régimen de jornada a tiempo parcial.

● ***Jornadas contratadas a tiempo parcial***

Si trabajas a tiempo parcial, tienes derecho a la prestación económica por maternidad, con las particularidades establecidas en el Real Decreto 144/1999, de 29 de enero.

RECUERDA

Si estás embarazada, disfrutando del período de baja maternal, de baja por riesgo durante el embarazo o has solicitado o estás disfrutando de algún permiso relacionado con la maternidad/paternidad y te despiden, será declarado nulo el despido a no ser que prueben que la decisión se toma por motivos no relacionados con el embarazo ni con el derecho a los permisos y excedencias señalados.

Prestación de riesgo durante el embarazo

Riesgo durante el embarazo es la situación en que te encuentras cuando tu puesto de trabajo supone riesgo para tu embarazo y no es posible un cambio de puesto. La Seguridad Social ofrece esta prestación económica a la mujer para cubrir la pérdida de ingresos que se produce, al tener que suspender el contrato de trabajo o la actividad, por no ser posible recolocar a la mujer en un puesto de trabajo que no ponga en riesgo su salud o la del feto.

Prestación de riesgo durante la lactancia natural

Riesgo durante la lactancia natural es la situación en que te encuentras cuando tu puesto de trabajo supone un riesgo para tu situación y no es posible un cambio de puesto. La Seguridad Social ofrece esta prestación económica a la mujer para cubrir la pérdida de ingresos que se produce, al tener que suspender el contrato de trabajo o la actividad, por no ser posible recolocar a la mujer en un puesto de trabajo que no ponga en riesgo el periodo de lactancia natural. Si no te has reincorporado antes, esta prestación finaliza en el momento en que tu hijo cumple nueve meses.

Prestaciones familiares

Están destinadas a cubrir la situación de necesidad económica o gastos que producen las responsabilidades familiares y el nacimiento o adopción de hijos, en determinados casos. Son las siguientes:

- ▶ Prestación económica por hijo a cargo: es una asignación económica por cada hijo o menor acogido, menor de 18 años, a cargo del beneficiario o bien por hijos mayores de esa edad con una minusvalía igual o superior al 65%. Existe unos límites de ingresos para poder tener derecho a ella.
- ▶ Prestación económica por nacimiento o adopción de tercer o sucesivos hijos.
- ▶ Prestación económica por parto o adopción múltiples.
- ▶ Prestación no económica por cuidado de hijo o de otros familiares: consiste en considerar como periodo cotizado a la Seguridad Social de dos a tres años de excedencia con reserva del puesto de trabajo que disfrutes por razón del cuidado de cada hijo.

Renta Activa de Inserción para víctimas de violencia de género

Existe un programa de Renta Activa de Inserción (RAI) para desempleados inscritos como demandantes de empleo con especiales necesidades económicas y dificultad para encontrar trabajo, que incluye a las mujeres víctimas de violencia de género.

Forma parte de la acción protectora por desempleo del régimen público de la Seguridad Social. Con este programa puedes recibir una renta económica y asesoramiento para la búsqueda activa de empleo. Los requisitos para beneficiarte del programa son no tener derecho a las prestaciones o subsidios por desempleo y carecer de rentas superiores, en cómputo mensual, al 75% del salario mínimo interprofesional, excluida la parte proporcional de dos pagas extraordinarias. La cuantía mensual es igual al 80% del IPREM, durante un máximo de 11 meses.

Conciliación de la vida familiar y laboral

Otros premisos retribuidos

- ▶ Tu pareja tiene quince días como mínimo de permiso retribuido por el **nacimiento** del hijo.
- ▶ En los casos de hijas e hijos **prematuros** o que deban permanecer **hospitalizados**, tienes derecho a ausentarte del trabajo durante una hora. También puedes reducir tu jornada laboral hasta un máximo de dos horas, con la disminución proporcional del salario.
- ▶ Por **lactancia** de un hijo menor de nueve meses, tienes derecho a una hora de ausencia del trabajo, que se puede dividir en dos fracciones. La duración del permiso se incrementará proporcionalmente en los casos de parto múltiple. La mujer, por su voluntad, podrá sustituir este derecho por una reducción de su jornada en media hora con la misma finalidad o acumularlo en jornadas completas en los términos previstos en la negociación colectiva o en el acuerdo a que llegue con el empresario respetando, en su caso lo establecido en aquella. Este permiso puede ser disfrutado indistintamente por la madre o el padre en caso de que ambos trabajen.

Licencias sin derecho a retribución

- ▶ Por cuidado de un hijo menor de ocho años o una persona con discapacidad que no desempeñe una actividad retribuida puedes solicitar una reducción de la jornada de trabajo entre un octavo y un máximo de la mitad de la jornada, con la disminución proporcional del salario.
- ▶ Tienes derecho a un período de **excedencia**, de duración no superior a tres años para atender al cuidado de cada hijo. Durante el primer año te reservan el puesto de trabajo. Transcurrido el primer año te pueden asignar otro puesto de trabajo pero de la misma categoría.

4.2. Ayudas Sociales para la familia

Prestaciones económicas para la inclusión social

Puedes solicitarlas en el Centro de Servicios Sociales de tu lugar de residencia o en cualquiera de los Registros.

Ingreso Aragonés de Inserción

Consiste en dos tipos de prestaciones: una económica destinada a garantizar los recursos mínimos de subsistencia y un Plan Individualizado de Inserción dirigido a lograr la autonomía personal, familiar, social y laboral. Puede solicitarlo cualquier persona que resida en Aragón que se encuentre en situación de marginación o en estado de necesidad. Requisitos: que estés empadronado y que residas al menos hace un año en la Comunidad Autónoma de Aragón, que no disfrutes de beneficio similar en otra Comunidad Autónoma, percibir en la unidad familiar ingresos inferiores a la cuantía del IAI que pueda corresponderle y que seas mayor de 18 años y menor de 65 años o que seas menor de edad, reúnas los requisitos y tengas menores a tu cargo.

Ayudas de Urgencia

Son ayudas económicas de pago único para afrontar situaciones de emergencia que afecten a personas o familias. Atiende necesidades como: imposibilidad de pagar el alquiler con riesgo de desahucio, necesidad de realizar obras de habitabilidad de la vivienda, pago de servicios indispensables como recibos de luz y otros, necesidades de atenciones primarias como alimentación y vestido, situaciones que ponen en riesgo la unidad familiar y endeudamiento contraído en relación con las necesidades anteriores. Requisitos que debes reunir: ser mayor de edad o menor emancipado, tener constituido un hogar independiente, estar empadronado y tener residencia efectiva en cualquier municipio de la Comunidad Autónoma de Aragón y carecer de ingresos suficientes conforma a la normativa vigente que regule estas prestaciones.

Ayudas de Integración Familiar

Están dirigidas a familias con hijos menores en situación de necesidad con el fin de mantener la familia unida, evitando el internamiento de los hijos menores en centros especializados o la adopción de medidas extremas de protección. Son ayudas económicas y tienen carácter periódico o de emergencia puntual.



Contemplan ayudas para menores internados en centros de Servicios Sociales Especializados al objeto de que puedan reintegrarse en su familia o ayudas para menores con problemas de vivienda, cuya adecuación inmediata sea imprescindible para evitar su internamiento en un centro. Se pueden reconocer a las familias propias o de acogida. Que puedas disfrutar de estas ayudas estará condicionado, en todo momento, a que cumplas los compromisos que impongan a los miembros de tu familia, para superar la situación que motivó su concesión.



Teléfonos y Direcciones de interés

| Recursos del Entorno |  |  |
|---|---|---|
| Teléfono de las Familias Departamento de Servicios Sociales y Familia, Gobierno de Aragón | Zaragoza: Camino de las Torres, 73 Huesca: C/ Ricardo del Arco, 6 Teruel: C/ San Francisco, 1 | 900 383 940 |
| Servicio Especializado de Menores (SEM) Gobierno de Aragón Servicio de Atención 24 h. | Huesca: Dirección Provincial del IASS Sección de Menores C/ Pza. Inmaculada, 2 Teruel: Dirección Provincial del IASS Sección de Menores C/ Avda. Sanz Gadea, 11 Zaragoza: Dirección Provincial del IASS Prevención y Protección a la Infancia C/ Supervía, 27 | Huesca: 974 221 635 Teruel: 978 641 325 Zaragoza: 976 715 004 901 111 110 |
| Instituto Aragonés de la Mujer Gobierno de Aragón Servicio Telefónico 24 h. | Zaragoza: Santa Teresa de Jesús 30-32 Huesca: Ricardo del Arco, 6 Teruel: San Vicente de Paúl, 1 | iam@aragon.es 976 716 720 974 293 031 978 641 050 900 504 405 |
| Casa de la Mujer Ayuntamiento de Zaragoza | Zaragoza: Don Juan de Aragón, 2 | casamujer@aytozaragoza.es 976 391 116 976 391 592 |
| Casa de las Culturas Ayuntamiento de Zaragoza | Zaragoza: Palafox, 29 | 976 296 486 |
| Centro Municipal de Promoción de la Salud Ayuntamiento de Zaragoza | Zaragoza: Plazoleta de Añón, 3-5 | 976 200 850 |
| Instituto Nacional de la Seguridad Social Información sobre prestaciones | | 900 166 565 |
| Programa de Mujer Cáritas | Zaragoza: Don Jaime I, 62 Huesca: Ricafort, 5 Teruel: Hartzenbusch, 9 | 976 294 730 974 223 179 978 602 089 |