

A central illustration of a baby's head and shoulders, surrounded by a dense arrangement of pink and white roses and green leaves. Several bees are depicted flying around the floral arrangement. The background is a solid brown color with faint, large-scale line art of leaves and flowers.

Maternarte
en lo *sagrado*
"Ceremonias"

Sí sagrado: ceremonia de fertilidad en pareja.

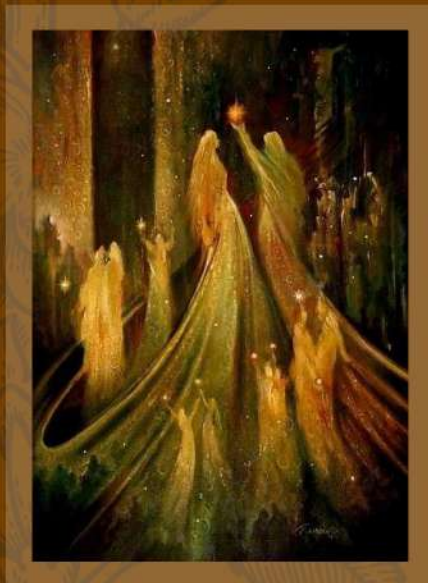
En la vida encontramos momentos en que las líneas decisivas se intersectan. Encrucijadas en que tenemos que optar por un rumbo u otro. La decisión de ser o no ser madres (y/o padres) es uno de esos momentos. No hay un entremedio. Antes de decidir tomar esta decisión me gusta ubicar a las mujeres en el espacio y tiempo del sí sagrado. Sí quiero que vengas, sí quiero hacerlo contigo, sí tomo este camino, sí dejo de ser la que era para abrir camino a tu vida. Cuando la mujer camina en pareja propongo que hagan una ceremonia donde uno al otro se den el sí a este camino juntos. Te cuento cómo facilito este espacio de sostén. Cambia lo que necesites, ajústalo y créalo.

1. Pinta o marca en el suelo una vesica piscis. La intersección de dos círculos. Puedes hacerlo con gis, con pétalos de flores, polvo, pintura...
2. Uno de los círculos corresponde a la madre y el otro al padre. El espacio en forma de vulva que se encuentra en el centro es de donde surge bebé.
3. Cada uno se coloca en su círculo. Y desde ese espacio sucede la ceremonia. Puedes iniciar con una meditación, con ofrendas, incluir fotos de los ancestros de ambos linajes...

4. En este espacio los futuros progenitores llegan a acuerdo de colaboración y crianza. Pueden ponerlos por escrito. Recomendando como base que se cuestionen lo siguiente:
¿Qué necesito de ti para ser madre/padre? ¿Qué te ofrezco yo a ti en este nuevo camino? ¿Qué celebro y agradezco que nuestro(a) futuro(s) bebé(s) herede de ti y tu linaje?
5. Guía una visualización donde después de todo esto que está dicho juntos dan el SÍ SAGRADO para que bebé venga respetando sus tiempos, sus caminos, sus necesidades físicas y espirituales. Si la mujer es una madre autónoma se le puede guiar de la misma forma repasando lo que ella necesita de la vida, lo que ella ofrece a la vida y lo que ella celebra y honra de la herencia de su linaje y el paterno. El punto es siempre aprender a tener los espacios para que las familias se sientan cómodas y que los símbolos hagan sentido en su contexto.

Ceremonia de los 120 días de embarazo

El embarazo es considerado en muchas culturas un rito de paso significativo. Las evidentes transformaciones, tanto físicas como espirituales, nunca han pasado desapercibidas. Es el momento de abrirnos a la sabiduría que emana de las mujeres embarazadas y de generar espacios sagrados que permitan esta emanación. Las tradiciones varían, pero numerosas celebraciones marcan hitos importantes, como el segundo trimestre. Podríamos pensar que es cuando el riesgo disminuye y el embarazo se estabiliza. Es entonces un buen momento para que las familias celebren el reconocimiento del embarazo como un rito de paso, tanto para la madre como para su comunidad. La ceremonia de los 120 días es particularmente conocida en las tradiciones yóguicas. Debido a la popularidad que esta práctica ha adquirido en el mundo occidental, la ceremonia se ha sumado a los usos y costumbres de las embarazadas ciudadinas. Desde la visión yóguica (particularmente kundalini), se cree que el alma aterriza en el cuerpo del bebé a los 120 días de su concepción. Atendiendo esta necesidad, a continuación te comparto algunas sugerencias de cómo guiar esta ceremonia. No hay una forma específica ni correcta. El fin último es celebrar la llegada de esta alma y pedir protección para el bebé y sus padres. Yo recomiendo que sean solo papá y mamá, y quizás abuelos y tíos, pero dependerá de lo que cada familia desee.



Guión:

Bienvenidos a todos y todas a esta ceremonia tan especial, donde vamos a honrar el crecimiento, la vida y el amor que se está gestando. Hoy celebramos los 120 días de embarazo, un hito importante que marca el avance seguro del embarazo. Algunas culturas sostienen que hoy el alma del bebé llega a su cuerpo. Sosteniendo este espacio, acompañamos a nuestro bebé como recién llegado a esta tribu.

-Meditación guiada:

Siéntate o recuéstate en una postura cómoda. Asegúrate de que tu cuerpo esté relajado y en una posición en la que puedas mantenerte a gusto durante el tiempo que dure la meditación. Cierra los ojos suavemente y comienza a respirar profundamente. Inhala por la nariz, dejando que tu abdomen se expanda, y exhala lentamente por la boca, soltando cualquier tensión en tu cuerpo. Hazlo unas cuantas veces, sintiendo cómo te sumerges más y más en el momento presente. (Usa las técnicas o recursos que a ti te funcionen para guiar este proceso.) Ahora, lleva tu atención al centro de tu ser, a tu corazón. Siente cómo cada latido de tu corazón está conectado con la vida que crece dentro de ti. Imagina que

cada respiración es un flujo de amor y energía que va hacia tu bebé. Cada inhalación llena tu cuerpo de paz, y cada exhalación lleva suavemente cualquier preocupación o tensión. Con cada respiración, visualiza cómo el amor fluye de ti hacia tu bebé, creando una conexión profunda entre tú y él. Imagina que esta energía se extiende desde tu corazón hasta el corazón de tu bebé, rodeando a mamá y bebé con una luz cálida y suave. Siente el amor incondicional que ya existe entre ustedes. Visualiza a tu bebé en el vientre. Imagínalo como una pequeña luz brillante, llena de vida y energía. Siente la presencia de esa luz y permite que su calidez te envuelva. Este bebé te convierte en madre, padre, abuela, abuelo, tío o tía. Él viene a ser tu maestro, mientras tú eres su guía. Ahora, dirígete a tu bebé con pensamientos de amor y protección. Puedes decirle en tu mente o en voz baja lo siguiente: "Te amo profundamente, te protejo, te cuido, te recibo en mi familia. Estoy aquí para ti. Confío en tu fuerza y en tu sabiduría. Estamos unidos en este viaje, y cada día nos conocemos más." Siente cómo tu bebé recibe todo ese amor que le están enviando. Siente la conexión entre todos ustedes, sabiendo que están en armonía y que este lazo crecerá más fuerte con cada día que pase. Ahora, haz una última respiración profunda

inhalandos toda la calma y el amor que has cultivado durante esta meditación. Exhala lentamente, sintiendo que todo lo que necesitas está dentro de ti. Estás completamente conectada con tu bebé, con su madre, y con la vida. Cuando estés lista, comienza a mover suavemente tus dedos y pies, trayendo de vuelta tu conciencia al presente. Siente tu cuerpo, tu respiración y tu conexión con el mundo que te rodea. Y, cuando estés preparada, abre los ojos lentamente.

-Círculo de bendiciones:

Cada uno de los asistentes se acerca a la madre y, con su permiso, coloca una mano en el vientre, diciendo en voz alta alguna bendición que, como guías de este bebé, le otorgan. Por ejemplo: sabiduría, bondad, buena fortuna, etc.

-Palabras de la madre y pareja:

La pareja embarazada puede compartir una reflexión personal sobre su experiencia hasta ahora: emociones, pensamientos, cambios, aprendizajes, expectativas, etc.

-Ritual de conexión:

1. Escribir una carta al bebé: Cada invitado escribe una carta o un deseo para el bebé, y la mamá puede guardarlas en una caja de recuerdos.
2. Encender una vela: Se puede encender una vela en el centro de la ceremonia, simbolizando la luz y la energía que rodea al bebé

-Oración o bendición de cierre:

Se puede hacer una oración, ya sea espiritual o personalizada, pidiendo bienestar, salud, amor y fortaleza para la madre y el bebé.



Ejemplo:

"Que cada día que pase esté lleno de salud, amor y sabiduría. Que este bebé crezca rodeado de luz, protección y felicidad. Que la madre se sienta fuerte, conectada y segura en su viaje. Que el amor que compartimos en este momento sea la guía para el camino que aún queda por recorrer."

Este guión es solo una sugerencia, y puedes adaptarlo según el tipo de ceremonia que desees, el tono y contexto de la familia que acompañas, y lo que sea significativo para ti.

Bautizo o Nombramiento

En el pueblo vasco se dice: "Todo lo que tiene nombre, existe." Esta frase puede tener múltiples usos, metáforas y significados. Sin embargo, en el caso de los recién nacidos, al darles un nombre, anclamos su existencia a este plano.

El bautizo es mucho más antiguo y profundo que la ceremonia cristiana o católica común en nuestro entorno. En todas las culturas, la búsqueda y entrega del nombre a un recién nacido es un acontecimiento significativo. Mi propósito al compartir ceremonias no es replicar las realizadas por sacerdotes o chamanes de diferentes tradiciones. Por el contrario, es devolver a las familias y comunidades el valor de los espacios sagrados. La forma en que celebramos y conmemoramos los ritos de paso cambia y se adapta, porque la cultura es un alma viva, no estática. Cuando acompaño a familias en el proceso de nombrar a su bebé, lo que más me importa es recordar que, antes del nombre, ellos necesitan, quieren y anhelan que su bebé sea conocido y reconocido por su tribu y/o clan. Este es el fin profundo y sustancial del bautizo: grabar el nombre y la existencia de ese bebé en el árbol genealógico de su familia. Luego, lo siguiente que busco, mientras tejo con ellos este momento, es el porqué del nombre. Son pocas las familias que nombran a sus bebés simplemente porque les gustó un nombre; casi siempre hay una historia profunda y antigua detrás de la elección. Me gusta recordarles que la historia del nombre de su bebé será la primera historia que él o ella heredará. A todos los papás y mamás



del mundo les da paz saber que, además de ellos, existe una comunidad que sostiene a sus crías. Por eso buscamos padrinos, madrinan o guardianes. Dependiendo del número de guardianes que los padres elijan, se les puede asignar un elemento simbólico. Por ejemplo, los cuatro elementos: los guardianes de cada uno de ellos pueden ofrendar un regalo simbólico y prometer velar por sus aguas, su tierra, su fuego y/o su aire. Cada familia tiene sus propios pilares y valores. Teje con ellos lo que resuene con su visión y creencias. En el ritual que realizo, simbólicamente todos los invitados y la familia elevan los brazos y "jalan" el nombre del bebé del cielo. Luego bajan los brazos y lo "jalan" de la tierra. Por último, con las manos abiertas, entregan el nombre al bebé. Recomiendo hacer esto suavemente para no asustar a los pequeños. En esta misma ceremonia puede incorporarse el trazo de la vesica piscis y algunos elementos de la ceremonia del Sí Sagrado. También puedes inspirarte en ceremonias y rituales de las tierras de origen de la familia. Si ellos se sienten cómodos, puede ser hermoso integrar aspectos de sus tradiciones ancestrales.



Ceremonia de Bienvenida (Adopción)

Este documento complementa la ceremonia de nombramiento, por lo que pueden realizarse ambas en conjunto. A continuación, te presento un guión que puede ayudarte a organizar mejor tu ceremonia:

1. Apertura y bienvenida:

Recomiendo iniciar con unas breves palabras que enmarquen el propósito de la ceremonia: Puedes decir : "Hoy nos reunimos aquí para darle la bienvenida a [nombre del niño/a] a esta familia. Su llegada ha sido esperada con el corazón abierto, y hoy queremos honrar su historia, su camino y el vínculo que ahora compartimos." También puedes guiar una breve meditación de anclaje para invitar a todos a estar presentes en este momento especial.

2. Historia y compromiso de la familia:

(Los padres pueden compartir unas palabras sobre el significado de esta adopción, la historia del niño/a y lo que representa para ellos.)

Padres: "Desde antes de conocerte, ya había un espacio para ti en nuestro hogar y en nuestros corazones. Hoy queremos que sepas que este es tu lugar, que eres amado/a y que esta familia será tu refugio, tu raíz y tu hogar. Prometemos acompañarte con amor, paciencia y respeto en cada paso de tu camino."

3. Nombramiento y significado:

(Si el niño o niña recibe un nuevo nombre o se honra su nombre de origen, este es el momento para explicarlo.)

Puedes decir: "El nombre que llevamos nos une a nuestra historia, a nuestra identidad y a quienes nos rodean. Hoy honramos el nombre de [nombre del niño/a] como símbolo de su esencia y de su pertenencia a esta familia. Su historia es sagrada, y con este nombre la abrazamos y celebramos." (Aquí, los padres pueden compartir el significado del nombre o invitar a alguien especial a hacerlo.)

4. Participación de padrinos o guardianes:

(Si la familia elige padrinos, tutores o guardianes simbólicos, este es el momento de reconocer su compromiso.)

Puedes decir: "En el viaje de la vida, todos necesitamos guías y protectores. Hoy, [nombre de los padrinos o guardianes], los invitamos a asumir este rol en la vida de [nombre del niño/a], prometiendo ser su apoyo, su consejo y su refugio en los momentos en que lo necesite." (Los padrinos pueden compartir unas palabras y expresar su compromiso.)

5.Cierre y celebración:

Puedes decir: "[Nombre del niño/a], este es tu hogar, esta es tu familia, y ahora tú eres parte de ella, así como ella es parte de ti." (Se puede cerrar con un aplauso, un canto, un brindis o un momento de oración, según la preferencia de la familia.) Este guión puede personalizarse con elementos espirituales, religiosos o culturales según la familia.



Aborto ceremonial

En algunas ocasiones, es necesario interrumpir un embarazo por razones de salud materna o inviabilidad fetal. Otras veces, el feto muere dentro del útero y se debe inducir el parto. También hay casos en los que una mujer queda embarazada sin desearlo y decide abortar por elección. Todas estas situaciones deben ocurrir dentro del marco legal. En México y en algunos países de Hispanoamérica donde el aborto está permitido, el límite gestacional suele estar entre las 12 y 14 semanas.

En España, la interrupción voluntaria del embarazo es legal bajo las siguientes circunstancias:

- Hasta la semana 14: La mujer puede decidir libremente interrumpir su embarazo.
- Entre las semanas 15 y 22: Se permite el aborto si existe un grave riesgo para la salud de la gestante o si se detectan anomalías fetales graves.
- A partir de la semana 23: Solo es legal si se diagnostican anomalías fetales incompatibles con la vida o enfermedades extremadamente graves e incurables en el feto, confirmadas por un comité clínico



Métodos de interrupción legal del embarazo

1. Aborto con medicamentos (hasta 10-12 semanas) Se administra mifepristona, que bloquea la progesterona, y luego misoprostol, que induce contracciones para expulsar el embarazo. Es un método seguro y no invasivo, aunque puede causar cólicos y sangrado abundante. Este procedimiento puede realizarse en casa bajo supervisión médica.

2. Aborto quirúrgico

- Aspiración manual o eléctrica (AMEU) (hasta 14-16 semanas): Se extrae el contenido del útero mediante succión. Es un procedimiento rápido y seguro.

- Dilatación y evacuación (D&E) (15-24 semanas): Se dilata el cuello uterino y se extrae el contenido con instrumentos quirúrgicos. Es más invasivo y requiere anestesia. La elección del método depende de la edad gestacional, la salud de la persona gestante y la legislación vigente.

-Aborto por muerte gestacional o embarazo anembrionario

Cuando el aborto se realiza debido a una muerte gestacional, embarazo anembrionario u otra causa similar, y no hay un riesgo inmediato para la salud materna, se puede esperar a que el parto ocurra de manera natural tras la detección de la ausencia de vida. En México, los abortos que se

acompañan dentro del marco legal suelen ser menores a 12 semanas, con excepción de algunos casos de muerte fetal en el segundo trimestre u óbitos en el tercer trimestre.

-Creando un espacio ceremonial para el aborto

Una vez que se han identificado:

- + El motivo del aborto (electivo, muerte gestacional, razones médicas).

- + El método elegido (esperar el parto natural, aborto con medicamentos o aborto quirúrgico).

Se puede organizar y tejer con la mujer una ceremonia o ritual acorde a su experiencia y -necesidades.

Puntos clave en el acompañamiento:

- + Rodearse de belleza antes, durante o después del procedimiento. La belleza es subjetiva y cada mujer la define a su manera.

- + Recomendaciones post-aborto para la recuperación: alimentación adecuada (caldo de hueso, té de hoja de frambuesa), cuidado de la piel con ungüentos, y descanso.

- + Medidas de confort si el aborto ocurre en casa o es un parto inducido: aromaterapia, música, fuentes de agua, espacios acogedores.

Recolección y despedida del tejido:

Es importante orientar a la mujer y a su familia sobre la recolección del tejido fetal:

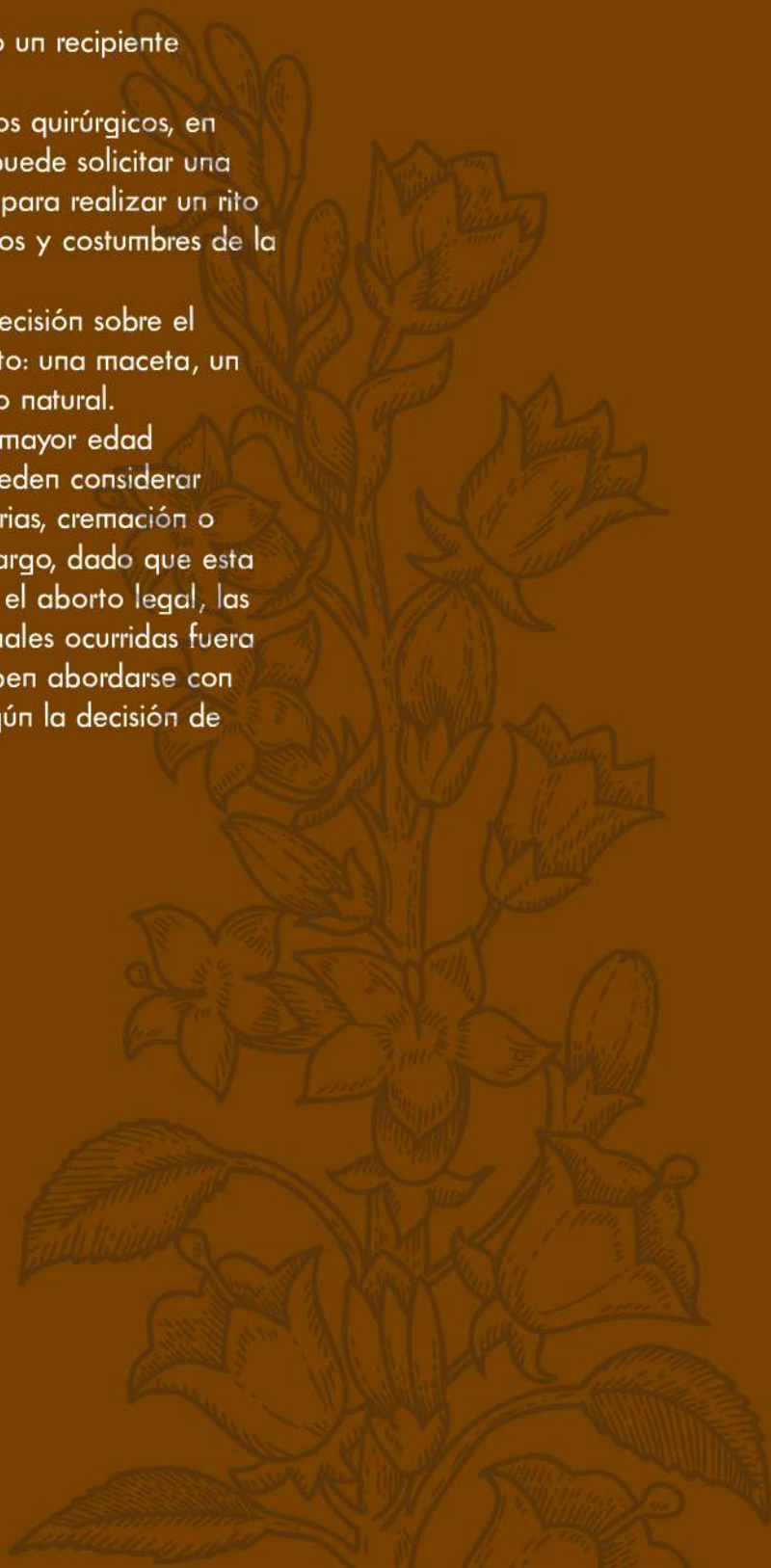
- + Si el aborto ocurre en casa, se recomienda no desechar el tejido en el

inodoro. Tener listo un recipiente adecuado.

+ En procedimientos quirúrgicos, en algunos casos se puede solicitar una muestra del tejido para realizar un rito funerario según usos y costumbres de la familia.

+ Acompañar la decisión sobre el espacio de depósito: una maceta, un jardín o un espacio natural.

En embarazos de mayor edad gestacional, se pueden considerar ceremonias funerarias, cremación o velación. Sin embargo, dado que esta guía se enfoca en el aborto legal, las pérdidas gestacionales ocurridas fuera de este marco deben abordarse con criterio ético y según la decisión de cada familia.





Amaya

Life Doula

Contáctame:

-  amaya.doula
-  amayalifedoula
-  amayadoula.com
-  5522486798
-  amaya_suarezdiez@yahoo.com