1 INICIA

ACABO DE ENTERARME DE QUE ESTOY EMBARAZADA. NO SÉ QUÉ HACER.

Acude a una clínica de parteras, clínica de salud sexual o centro de salud comunitario.
Puedes elegir si quieres continuar con el embarazo o interrumpirlo.

2 LLAMA

INTENTÉ LLAMAR PERO NO ESTOY SEGURA QUÉ DECIR NI QUIÉN ME VA A CONTESTAR.

Llama o acude sin cita previa a las clínicas de parteras o a los centros comunitarios.
Di: «Pienso que estoy embarazada y necesito atención». Si nadie responde o te rechazan, intenta ir a otro lugar.

3 HABLA

NO QUIERO QUE MI FAMILIA SE PREOCUPE.

Habla con alguien de confianza que tenga experiencia.
Consulta la información sobre el costo, la atención y el estado antes de tomar una decisión.

4 PREGUNTA

ME ESTÀN EXPLICANDO LAS COSAS, PERO NO ENTIENDO QUÈ SIGNIFICA ESTO PARA MÌ.

Pregunta para qué es esta visita.
Pregunta qué va a pasar después y cuándo.
Pregunta por un intérprete si necesitas uno.

5 DECIDE

NO TENGO QUE HACERLO TODO A LA VEZ.

Inicia por lo que más importa hoy.
Puedes decir sí, no o «necesito más tiempo».
Conserva tus documentos y tráelos a las citas .

6 PLANIFICA

LA FORMA EN QUE DÈ A LUZ INFLUIRÀ EN LO QUE TENGA QUE PAGAR.

Algunos hospitales piden depósitos con sumas elevadas.
Donde vayas y quien te apoya, pueden cambiar tus costos.
Planifica tu estadía y cuando salgas.

7 DENEGADO

¿QUÉ HAGO SI A MI HIJO RECIÉN NACIDO NO SE LE CONCEDE LA COBERTURA DE OHIP?

Pide que te den el motivo por escrito y guarda todos los documentos que te hayan entregado.
Trae una prueba que acredite tu domicilio en Ontario y vuelve a intentarlo.
Consigue ayuda de tu partera o de un centro de asistencia jurídica si te encuentras en apuros.

8 CONTACTA

EL BEBÉ ESTÁ AQUÍ, PERO TODAVÍA NECESITO AYUDA.

Acude a un grupo semanal para padres o para bebés.
Estos grupos suelen ofrecer bocadillos, servicio de guardería y ayuda para encontrar apoyo. Presta atención a los cambios en el estado de ánimo, el sueño o la sensación de soledad.