

LIFT

Guía para
adolescentes

Esta guía le pertenece a:

Nombre _____

Pronombres ella/suya | él/suyo | elle/suye

En este texto, adoptamos el uso de la letra "e" final (en vez de *a/o*), una de las posibilidades que se están usando en español actualmente, para que nuestro lenguaje inclusivo no binario refleje nuestra filosofía de igualdad, respeto y visibilización de todas las identidades de género.

guía para adolescentes

¿Sientes a veces que tus adultos* sencillamente no te entienden?

¿Es difícil hablar con ellos de cosas importantes? Durante el programa de LiFT aprenderás a hablar de temas difíciles con las personas adultas en tu vida. Al mismo tiempo, tus adultos de apoyo aprenderán a escucharte y apoyarte para que alcances tus metas.

Esta guía te pertenece a TI. Contiene actividades e información que usarás durante el programa y en tu casa para fortalecer la conexión con tu adulto de apoyo y cuidar de tu salud sexual.

*Adulto de apoyo se refiere a una persona adulta importante en tu vida. Puede ser tu padre, tu madre, tu abuelo, tu abuela, tu padre o madre adoptivos, una tía o un tío, un hermano o una hermana, un primo o una prima mayores, etc. Probablemente sea la persona con quien vengas a LiFT.

índice

- 2** ¡Pregúntame!
- 3** Conexión y sexualidad
- 4** Conversaciones Difíciles
- 7** Cuestionario del Lenguaje del Amor
- 8** Consentimiento
- 10** Información sobre condones
- 11** Guía de métodos anticonceptivos
- 12** Cuida tu salud sexual
- 14** Infórmate y conoce tus derechos
- 15** Derechos de salud sexual de les adolescentes
- 16** Prepárate
- 18** Reúnete con tu profesional de la salud
- 21** Preguntas de ejemplo
- 22** ¿Mala experiencia o Conversación Difícil?
- 23** Resultados del cuestionario del Lenguaje del Amor
- 24** Recursos

¡pregúntame!

A lo largo del programa LiFT hablaremos sobre cómo puedes conectarte con tu adulte de apoyo. ¡Empecemos!

Escoje tres de estas preguntas y habla de ellas con la persona con la que viniste. Pueden turnarse para responder y hacer las preguntas o ambes pueden contestar la misma pregunta.

- ¿Qué esperas del próximo año?
- ¿Cómo has cambiado en el último año?
- ¿Cómo puedo ayudarte cuando me necesitas?
- ¿Qué es lo que más te gusta de ti en este momento?
- ¿Qué significa "saludable" para ti y cómo te gustaría serlo?
- ¿Qué te gustaría que hiciéramos más seguido?
- ¿Qué hace que las personas se consideren buenas amistades?
- Describe un momento en el que algo no resultó como esperabas. ¿Cómo lo resolviste?
- ¿Qué piensas sobre tener una familia cuando seas mayor? ¿Cómo se vería?
- ¿Qué cosas sabes sobre la planificación de un embarazo?
- ¿Qué podría hacer por ti si te sientes mal?
- ¿Qué es lo que más te gusta de la edad que tienes?
- ¿Puedes describir algo que hayas hecho recientemente para ayudar a alguien?
- ¿A quién admiras y por qué?
- ¿Qué te hace sentirte agradecide?

conexión y sexualidad

Conexión

La conexión es un vínculo positivo, continuo y emocional entre los miembros de una familia.¹



Sexualidad

La sexualidad es más que solo sexo. Incluye tu cuerpo y cómo te sientes respecto de él. Abarca también tus relaciones, tu identidad de género, el tipo de personas que te atraen sexual o románticamente, tus valores en todos estos sentidos y tus comportamientos sexuales.²



1 ETR Associates. (2004). Parent-child connectedness: Implications for research, interventions, and positive impacts on adolescent health. Scotts Valley, CA: Lezin, N., Rolleri, L.A., Bean, S., et al.

2 Planned Parenthood Federation of America (PPFA).

Conversaciones Difíciles

Conversaciones Difíciles

Hay muchas cosas de las que puede ser difícil hablar. ¿Qué **Conversaciones Difíciles** podrías tener con tu adulte de apoyo? (Podrían ser conversaciones sobre la escuela y las tareas, con quién sales, cuándo debes estar en casa, el sexo, el trabajo, los teléfonos celulares, las drogas o el alcohol, tus relaciones o las redes sociales y las aplicaciones que usas).

Tener una **Conversación Difícil** con tu adulte de apoyo, especialmente sobre salud sexual o sobre tus relaciones, puede ser incómodo, frustrante, empoderante, motivante o todas esas emociones a la vez. No eres la única persona: ¡muchas personas adultas dicen que también se sienten incómodas y nerviosas cuando tienen **Conversaciones Difíciles!**

¿POR QUÉ TENER ENTONCES CONVERSACIONES DIFÍCILES?

- ✓ Tu adulte de apoyo se preocupa por ti y quiere saber más de ti.
- ✓ Les adolescentes dicen que tener **Conversaciones Difíciles** con su adulte de apoyo les ayuda a sentirse más cercanos a élle.
- ✓ La comunicación abierta ayuda a desarrollar confianza, lo cual puede generar más respeto y libertad.
- ✓ Tu adulte de confianza sabe mucho (después de todo, ha vivido más tiempo).
 - ✓ Quizás desees consejos sobre relaciones.
 - ✓ Quizás desees sugerencias sobre cómo mantenerte sexualmente sano.
 - ✓ Quizás desees que te acompañe a solicitar un método anticonceptivo o a hacerte un examen de enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- ✓ La comunicación abierta puede disminuir la probabilidad de un embarazo no deseado o de una ETS.

¡IMPORTANTE! Si sientes que tener una **conversación difícil** puede ser problemático, no toques el tema. ¿Con qué otras personas adultas de confianza (docentes, familiares, líderes de fe, amistades de la familia) podrías hablar?

Consejos para las Conversaciones Difíciles

Como las **Conversaciones Difíciles** a veces pueden ser problemáticas, a continuación están algunos consejos que te ayudarán a sobrellevarlas más fácil.

1. planéelas

- ✓ ¿Cuál es tu objetivo principal al tener una **conversación difícil**?
- ✓ ¿Cuándo es el mejor momento para hablar?
- ✓ ¿Cómo abordarías el tema? ¿Con qué frase comenzarías la conversación?
- ✓ ¿Cómo crees que reaccionaría esa persona?

📌 **Otras maneras de planearla:**

2. exprésate

- ✓ ¿Qué afirmación en primera persona emplearás?
- ✓ ¿En qué tema te concentrarás?
(Cambiar de tema durante una **conversación difícil** puede hacer que la otra persona se ponga a la defensiva y anule tu punto de vista).
- ✓ ¿Cómo manejarás tus emociones durante la conversación?

📌 **Otras maneras de expresarte:**

Una afirmación en primera persona es una forma de hablar que se centra en tus sentimientos y creencias, en lugar de los de la otra persona. Por ejemplo: "Me siento realmente frustrado cuando no puedo quedarme hasta las 10 con mis amigos y no sé por qué existe esa regla".

Adaptado de: www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/para-adolescentes/sexo/todo-sobre-sexo/deberia-hablar-con-mis-padres-sobre-sexo

consejos para las Conversaciones Difíciles

3. concéntrate en la otra persona

- ✓ ¿Existe algún acuerdo en el que se puedan enfocar?
- ✓ ¿Cuál es su punto de vista? Intenta ponerte en el lugar de la otra persona.
- ✓ Recuerda escuchar con atención.
 - * Préstale toda tu atención a la otra persona.
 - * No la interrumpas.
 - * Concéntrate en lo que está diciendo en lugar de en lo que vas a responder.
 - * Mirale, asiente con la cabeza y emplea signos verbales.
 - * Haz preguntas.

🕒 Otras maneras de concentrarte en la otra persona:

Si empiezas a sentirte agotado, haz una pausa. Siempre puedes continuar después.

Las **Conversaciones Difíciles** no siempre resultan bien, así sigas los consejos para **Conversaciones Difíciles**. Repasa las ideas que están al final de esta guía si la **Conversación Difícil** resultó mal.

cuestionario del lenguaje del amor

La manera como demostramos nuestro amor y queremos ser amados forma parte de toda relación. ¡Este cuestionario te ayudará a descubrir tu Lenguaje del Amor! Escoge tu mejor respuesta a cada una de las siguientes preguntas. ¡Escoge solamente una!

1. Es tu cumpleaños. ¿Cuál de los siguientes es el mejor regalo que podrías recibir?

-  Que alguien haga tus quehaceres en la casa.
-  Un regalo que contiene un artículo que mencionaste hace algunas semanas.
-  Salir a comer juntos o compartir tu comida favorita en casa.
-  Abrazarse y ver esas películas que querías ver.
-  Recibes muchas sonrisas grandes y la gente te desea un feliz cumpleaños.

2. ¿Cómo deseas que te demuestren afecto las personas?

-  Ayudándote con un proyecto importante.
-  Sorprendiéndote con tus dulces o helados favoritos.
-  Pasando el día contigo en ese evento especial que te entusiasmaba.
-  Dándote un abrazo enorme.
-  Diciéndote qué aman de ti.

3. Estás peleando con uno de tus mejores amigos. ¿Cómo desearías que tus familiares te demostraran que les importa?

-  Trayéndote tu comida favorita.
-  Buscando y enviándote un libro de uno de tus autores favoritos para ayudarte a distraerte.
-  Saliendo a caminar contigo para que puedas desahogarte.
-  Ofreciéndose a darte un masaje.
-  Animándote y aconsejándote sobre cómo solucionar el problema o cómo dejar ir a la persona.

Ve a la página 25 de esta guía para saber cuál es tu Lenguaje del Amor.

Mi Lenguaje del Amor es: _____

Para hablar de mi Lenguaje del Amor puedes:

Adaptado de: Champman, G. (2015). *The 5 Love Languages: The secret to love that lasts*. Chicago, IL: Northfield Publishing.

Para más información y cuestionarios sobre los lenguajes de amor visita: 5lovelanguages.com/quizzes/

¿qué es el consentimiento?



PASO 1:

Decidir si estás listo para la actividad sexual



PASO 2:

Dar el consentimiento y obtener el consentimiento de tu(s) pareja(s).

Consentimiento significa decir "sí" y sentirlo. También significa respetar los límites de otras personas y pedir permiso. Puede parecer muy simple y fácil de lograr, pero en la vida real no siempre es tan sencillo. Si existe alguna duda, no hay consentimiento. Y cuando hay una duda, **NO es correcto** continuar.

Hablemos de consentimiento en las relaciones sexuales.

El consentimiento es...

INFORMADO

Compartir información sobre enfermedades de transmisión sexual que tienen o que sospechan que tienen, decidir conjuntamente si van a utilizar condones y métodos anticonceptivos y decir honestamente si alguien está teniendo relaciones sexuales con otras personas.

ENTUSIASMADO

Sentirse entusiasmado en vez de dejar que simplemente ocurra. Cuando las personas piensan en el consentimiento, suelen pensar que "no significa no", pero decir "sí" también es importante. Un "sí" directo significa que nadie tiene que adivinar o suponer nada y que todos saben lo que quieren. ¡Sexi!

DADO SIN RESERVAS

Sin presión, sin manipulación. Y sin que nadie esté bajo los efectos de las drogas o el alcohol.

ABIERTO A CAMBIOS DE PARECER

Está bien detenerse o cambiar de parecer en cualquier momento. Decir "sí" una vez no significa decir "sí" para siempre ni decir "sí" a otra clase de actividades sexuales.

dar y obtener consentimiento

ALGUNAS MANERAS DE PEDIR CONSENTIMIENTO:

"¿Te sentirías bien si yo...?"

"¿Estás bien?"

"¿Te gustaría probar...?"

"¿Estás listo?"

ALGUNAS MANERAS DE DAR CONSENTIMIENTO:

"¡Sí!"

"Se siente bien".

"Me gusta mucho cuando..."

"Me gustaría mucho ensayar..."

¿TUVISTE UN CAMBIO DE PARECER? Maneras de decirle a tu pareja que deseas que pare.

"¿Podemos parar un momento?"

"Probemos ___ en vez".

"No deseo más hacer esto".

¿HA CAMBIADO DE PARECER TU PAREJA? Puede ser difícil escuchar un "no" o "ahora no". Aunque es difícil, es necesario manifestar que respetamos su decisión.

"Eso es genial. Estoy bien con ___ en su lugar".

"Gracias por... (por decirme qué está bien y qué no; por decirme que deseas esperar; por cuidarte...)"

"Me alegra que estés diciéndome qué necesitas".

RECUERDA: Por ley, algunas personas no pueden consentir a ninguna actividad sexual, como las personas que están bajo los efectos de las drogas o del alcohol, que sufren alguna discapacidad mental o que están por debajo de la edad legal para poder dar su consentimiento en su estado.

Visite a sexetc.org/action-center/sex-in-the-states/ para obtener más información.

condones externos

Los condones son el único anticonceptivo que puede proteger de los embarazos y de las enfermedades de transmisión sexual. Los condones se utilizan en cualquier objeto que pueda introducirse en el cuerpo de una persona. Hay dos clases de condones: los externos y los internos. Personas de todos los géneros e inclinaciones sexuales los utilizan.

Pasos para utilizar un condón externo.

1

¡Sí!

¡Sí!

Da y obtén consentimiento.

2

Revisa la fecha de vencimiento y que no haya burbujas de aire.

Después, abre la envoltura cuidadosamente.



3

PELLIZCA LA PUNTA Y DESEENROLLA



Pellizca la punta del condón y desenróllalo hasta la base (del pene).

Ten relaciones sexuales con el condón puesto.

4

Cuando hayas terminado, **sujeta el condón mientras lo retiras.** Quítate el condón, anúdalo y arrójaló a la basura.



¡RECUERDA!

- ✓ Los condones son fáciles de usar.
- ✓ Los condones cuestan poco dinero.
- ✓ Los condones protegen de los embarazos, de las enfermedades de transmisión sexual y del VIH.
- ✓ Los adolescentes usan los condones exitosamente.
- * *El uso correcto y regular de condones de látex o poliuretano ayuda a disminuir los riesgos de contagio y transmisión de ETS si se emplean en sexo oral, anal o vaginal, y en contactos íntimos de piel a piel.*

guía de métodos anticonceptivos

El mejor tipo de anticonceptivo es el que usarás correctamente, funciona bien con tu cuerpo y se adapta a tus necesidades.

Visita: plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos para obtener más información.

EXCELENTE Más de 99% efectivos en evitar embarazos

Funciona sin molestias por...

3 AÑOS



El implante

3 AÑOS



DUI (Skyla)

5 AÑOS



DUI (Mirena)

10 AÑOS



DUI (ParaGard)
Libre de hormonas

REQUIERE RECETA MÉDICA

MUY BUENO Efectividad del 91% al 94% en evitar embarazos

Debe utilizarse...

DIARIAMENTE



Pildora

SEMANALMENTE



Parche

MENSUALMENTE



Anillo vaginal

TRIMESTRALMENTE



Inyección
(Depo-Provera)

REQUIERE RECETA MÉDICA

BUENO Efectividad del 78% al 88% en evitar embarazos

Debe utilizarse cada vez que tenga sexo para que sea efectivo.



Retiro del pene
(coitus interruptus)



Diafragma



Capuchón
cervical



Observación de
la fertilidad

NO REQUIERE RECETA MÉDICA

CONDONES externos e internos



Condones
internos



Condones
externos

- ✓ Los condones pueden utilizarse con otros anticonceptivos.
- ✓ Los condones son el único método anticonceptivo que evita los embarazos, las enfermedades de transmisión sexual y el VIH.
- ✓ Los condones tienen una **efectividad del 98%** cuando se utilizan correctamente. Como la mayoría de las personas no son perfectas, en la vida real los condones tienen una **efectividad del 82%**.

La **abstinencia** es la manera más eficaz de evitar los embarazos y las enfermedades de transmisión sexual.

cuida tu salud sexual

Algunes de nosotros somos sexualmente activos. Otros lo fueron en el pasado y ahora no. Y hay quienes no desean tener relaciones sexuales ahora, en un futuro cercano ni nunca. Sin importar en que estado te encuentres, es importante saber cómo cuida una persona su salud sexual. La persona puede usar esta información para ayudarse a sí misma o ayudar a un amigo.

TRES COSAS QUE PUEDES HACER PARA

cuidar tu salud sexual

- ✓ Infórmate y conoce tus derechos.
- ✓ Prepárate.
- ✓ Consulta a un profesional de la salud.

→ Dale un vistazo a las siguientes páginas para obtener más información de cada paso.



infórmate y conoce tus derechos

INFÓRMATE:

Familiarízate con algunos de nuestros sitios web y aplicaciones favoritas que están al final de esta guía. En ellos hay un montón de información, cuestionarios y formas de conectarse con otros adolescentes para garantizar que estés informado de tu salud sexual. Asegúrate de aprender sobre el consentimiento, los condones y los anticonceptivos. Consulta las páginas anteriores de esta guía y mira algunos de nuestros sitios web favoritos.

CONOCE TUS DERECHOS:

Conoce qué derechos tienes como adolescente para buscar y obtener atención médica sexual en tu estado en el folleto "Derechos Para la Atención de la Salud Sexual de Adolescente".

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE TUS DERECHOS EN TU ESTADO:

- ★ Habla con tu facilitador o facilitadora de LiFT.
- ★ Envíale un mensaje a una profesional de planificación familiar: **escribe PPNOW al número 774636.**
- ★ Visita sexetc.org/action-center/sex-in-the-states/

DERECHOS DE LA SALUD SEXUAL DE LES ADOLESCENTES EN



MINORÍA DE EDAD Y CONSENTIMIENTO SEXUAL

Edad de consentimiento: _____

No es un delito si: _____



Se considera que eres menor de edad si tienes menos de _____ años.



ANTICONCEPTIVOS

Puedes obtener una prescripción médica para comprar anticonceptivos sin el permiso de tus padres o tutores:

- A cualquier edad.
- Cuando tengas _____ años.
- A los _____ años de edad en ciertas clínicas:

ANÁLISIS Y TRATAMIENTO DE VIH Y ETS

¿Se requiere el permiso de padres o tutores?

- Sí, hasta que tengas _____ años. No.

CONTRACEPCIÓN DE EMERGENCIA

Puedes comprar un Plan B de anticoncepción en una farmacia local sin prescripción médica a cualquier edad. Es probable que necesites una prescripción para otros anticonceptivos de emergencia.

CONDONES

EDAD MÍNIMA PARA COMPRAR CONDONES: _____

ABORTO

Puedes tener un aborto sin permiso de padres o tutores:

- A cualquier edad. Cuando tengas _____ años. A los _____ años excepto en ciertos casos.

Otra información: _____

SEXTING

prepárate

BUSCA UN LUGAR A DÓNDE IR

- ✓ Pregunta a tus amigos a quiénes acuden.
- ✓ ¿Cuáles son tus preferencias?
 - ¿Cerca o lejos de casa?
 - ¿A bajo costo o gratuitamente?
 - ¿Género preferido del profesional?
 - ¿Clínica exclusiva para adolescentes o para todas las edades?
 - ¿Tienen personal que hable más idiomas aparte del inglés?
 - ¿Quieres ir acompañade?
 - ¿Qué tan rápido quieres que te atiendan?

PIDE UNA CITA

- ✓ Llama o pide una cita por Internet.
- ✓ Ten a mano papel y bolígrafo para apuntar las instrucciones.
- ✓ Anota la fecha en tu calendario.
- ✓ Pregunta qué debes llevar.
- ✓ Es probable que quieras hacer alguna de las siguientes preguntas:
 - “¿Pueden atenderme en su consultorio sin permiso de mis padres?”
 - “¿Mis padres pueden ver mi historia clínica?”
 - “¿Verán mis padres la factura?”
 - “¿Ofrecen servicios gratuitos o a bajo costo?”

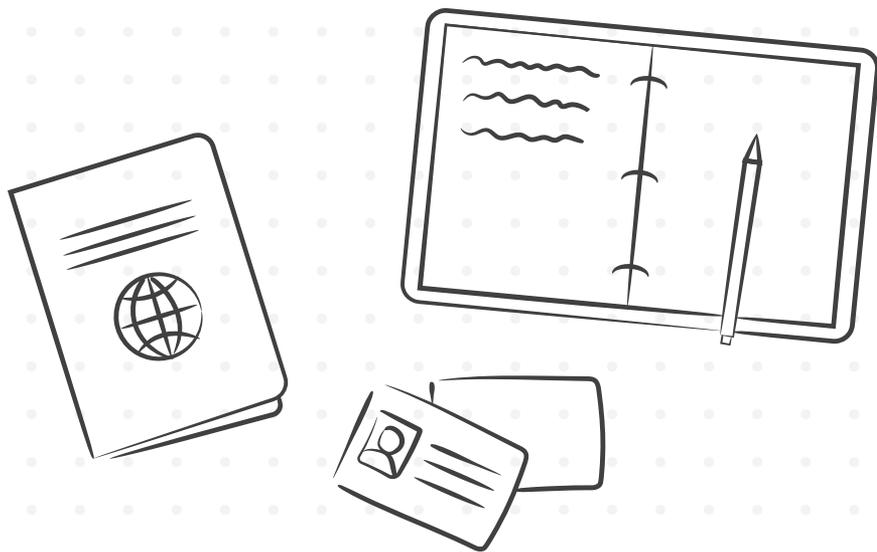
Algunos centros de salud ofrecen servicios confidenciales, como la facturación y la historia clínica. Estas clínicas ofrecen muchos servicios, entre ellos prescripciones para anticonceptivos, pruebas y tratamientos contra ETS y VIH, pruebas de embarazo, planificación familiar y mucho más. **Llama a Planned Parenthood para encontrar el centro de salud más cercano: 1-800-230-PLAN.**

QUÉ PUEDES NECESITAR PARA TU CITA

- ✓ Un documento de identidad con fotografía (licencia de conducir, pasaporte, credencial de la escuela).
- ✓ Tarjeta del seguro médico (si la tienes y quieres usarla).
- ✓ Preguntas para tu profesional de atención médica.
- ✓ Tu historia clínica familiar (en la cual figuran antecedentes de si tus hermanos, padres o abuelos padecen enfermedades tales como cáncer, diabetes o problemas del corazón).

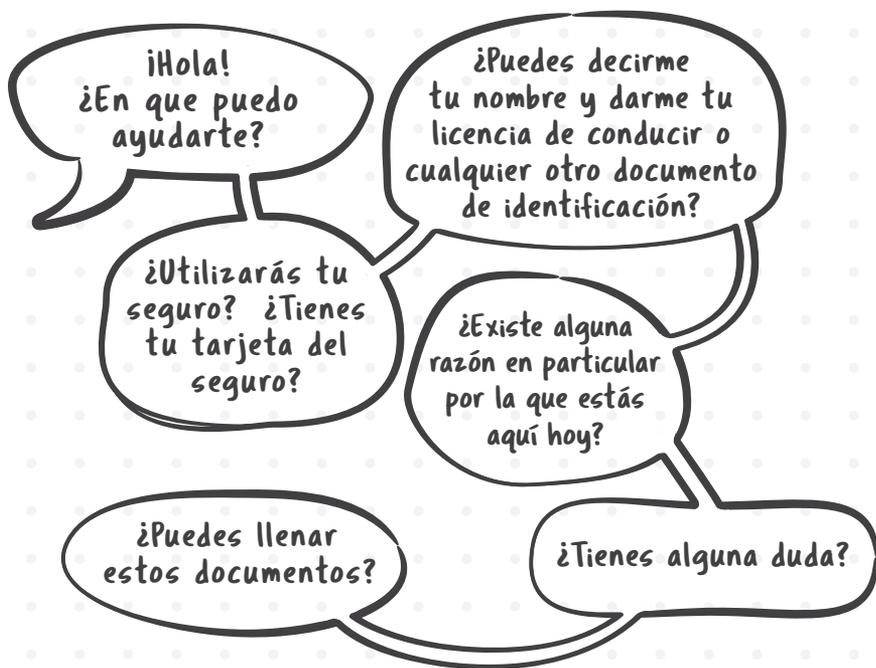
Piensa qué preguntas quieres hacerle a la persona que te atienda. Te será útil pensar en los temas de los que quieres conversar con la persona que te atienda antes de tu cita real. Mira la página 20, **Preguntas de Ejemplo**, para ver algunas preguntas que posiblemente quieras hacer.

¿Lo sabías? En muchos estados, si utilizas el seguro de tu adulte de apoyo, ellos recibirán un estado de cuenta del servicio que recibiste. Si no lo deseas, habla con el centro de salud para saber si hay manera de pagar los servicios sin seguro médico.



reúnete con tu profesional de la salud

Programar una cita no es confuso ni difícil. Para que te sientas más preparado, familiarízate con las preguntas que podrían hacerte cuando llegues a la clínica. No te preocupes si no puedes responderlas todas: ¡la persona que te examinará está para ayudarte!



reúnete con tu profesional de la salud

Programar la cita, llenar los formularios de ingreso y hacer otros papeleos no es confuso ni difícil. Sin embargo, puede ser difícil saber cómo responder algunas preguntas porque no fueron formuladas pensando en adolescentes. Los siguientes consejos te ayudarán a llenar los formularios de ingreso.

¿COMPORTAMIENTO SEXUAL?

Esta pregunta le ayudará a los profesionales a determinar qué preguntas deberían hacerte. Si eres sexualmente activo, es importante que seas honesto respecto a los contactos sexuales que hayas tenido, por ejemplo, sexo oral, anal o vaginal.

¿HISTORIA CLÍNICA?

Las preguntas sobre la historia clínica les ayudarán a los profesionales a conocer la salud general de la persona. Es importante responder de manera honesta y marcar las respuestas que sean ciertas en tu caso. Si no sabes algo de ti o de tu historia clínica, deja el espacio en blanco.

¿POR QUÉ ESTÁS HOY AQUÍ?

Esta pregunta permite que los profesionales puedan anticiparse a tus necesidades. Si tienes preguntas preparadas con antelación, puedes escribirlas en este formulario.

¿MASCULINO O FEMENINO?

Esta pregunta no tiene relación con el género, sino con el sexo registrado al nacer. Es importante brindarle a la clínica la información precisa sin dejar de ser fiel a tu identidad. Puedes marcar una casilla, dejarla en blanco o llenar el espacio agregando la propia identidad. Nada de lo que pongas te causará problemas.

HEALTH HISTORY FORM		
		
LEGAL NAME:		PREFERRED NAME:
AGE:	SEX: M F	GENDER:
Main reason for today's visit:		
Other concerns:		
REVIEW OF SYMPTOMS Please check any symptoms you currently have:		
Constitutional	Gonorrheal	Gastrointestinal
Recent fever / sweats	Painful / bloody urine	Heartburn / reflux
Unexplained weight loss / gain	Discharge: penis or vagina	Nausea / vomiting / diarrhea
Unexplained fatigue / weakness	Consent with sexual function	Pain in abdomen
Cardiovascular	Neurological	Psychiatric
Chest pain / discomfort	Headache	Anxiety / stress
Palpitations	Memory loss	Sleep problems
Short of breath with exertion	Fainting	Other:
Musculoskeletal	Breast	Endo
Muscle / joint pain	Breast lump / skin texture change	Cold / heat intolerance
Recent back pain	Nipple discharge	Increased thirst / appetite
MEDICATIONS List all prescription and non-prescription medicines, birth control, vitamins, home remedies, herbs, etc.		
Medication (Name or description)	Dose (How much/how many?)	Times per day
ALLERGIES:		
OTHER INFO WE SHOULD KNOW:		
HEALTH MAINTENANCE SCREENING TESTS		
PAP TEST	Date:	Results: Normal Abnormal Details:
PELVIC EXAM	Date:	Results: Normal Abnormal Details:
TESTICULAR EXAM	Date:	Results: Normal Abnormal Details:
SOCIAL HISTORY		
Relationship Status:	Sexual Activity:	Tobacco Use:
Single	Currently sexually active?	Never
Dating	Yes ___ No ___	Cigarettes
In a relationship	Ever been sexually active?	___ Cigars
Married	Yes ___ No ___	___ Snuff
Divorced/Separated	Birth Control Method:	___ Chew
Widowed	Ever had an STI/STD?	___ How often?
	Yes ___ No ___	Quit date:
		Alcohol Use:
		___ No ___ Yes
		How often?
		Recreational Drug Use:
		___ No ___ Yes
		What?
		How often?
If applicable:	Age at start of periods	Date of last period
		Have you been pregnant before? No ___ Yes ___
	If yes please list the number of:	Pregnancies Births Abortions Miscarriages

reúnete con tu profesional de la salud

DURANTE LA CITA

Durante tu cita, el profesional podrá hacerte muchas preguntas, te hará exámenes físicos y tendrás tiempo para hacer preguntas. ¡Aprovecha la cita para hablar con tu profesional de la salud y obtener la atención médica apropiada para ti!

* **SÉ HONESTE, SÉ TÚ MISME** ¡Mereces ser tú mismo en cualquier visita médica! Es importante ser honesto cuando hables con tu profesional de atención médica. Si te hace preguntas, es importante que las respondas con sinceridad, especialmente en lo relativo a tus comportamientos, así te sientas nervioso o avergonzado. También tiene relación con tu identidad. Incluso si no la entiendes, ¡tienes derecho a ser tú mismo!

* **EXPRESATE EN PRIMERA PERSONA** Recuerda **expresarte** empleando oraciones que empiecen con "yo". Hablar así te permitirá expresar tus necesidades y corregir errores. Estos son algunos ejemplos de oraciones con "yo": *Yo estoy preocupado por...* *Yo estoy aquí hoy porque ...* *Yo considero importante que sepa...*

* **HAZ TUS PREGUNTAS** Puedes hacer preguntas antes, durante y después de tu visita. Escribir tus preguntas con antelación te ayudará a sentirte preparado. También puedes pedir que te aclaren tus dudas si no entiendes lo que el profesional del cuidado de la salud te esté diciendo.

En la siguiente página hay ejemplos de posibles preguntas de seguimiento.



preguntas de ejemplo

PREGUNTAS SOBRE ENFERMEDADES O SÍNTOMAS:

- ¿Puedes hacerme un dibujo o mostrarme qué pasa? A veces, los términos médicos pueden ser confusos, así que no tengas miedo de hacer preguntas.
- ¿Qué causa este tipo de problema?
- ¿Es grave?
- ¿Tendrá este problema efectos a largo plazo?
- ¿Puedo contagiarle esta enfermedad a otra persona? Y si es así, ¿cómo y por cuánto tiempo?
- ¿Cómo puedo evitar que vuelva a ocurrir?

PREGUNTAS SOBRE MEDICAMENTOS:

- ¿Qué hace este medicamento?
- ¿Qué pasa si no lo tomo?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios?
- ¿Cuánto tiempo debo tomarlo?
- ¿Debería dejar de tomarlo si me siento normal?
- ¿Qué sucede si accidentalmente me olvido de tomar una dosis?
- Si no noto ninguna mejoría, ¿cuánto tiempo debo esperar antes de llamarle?

PREGUNTAS SOBRE EXÁMENES Y TRATAMIENTOS:

- ¿Para qué sirve el examen?
- ¿Qué pasa si no me someto a él?
- ¿Conlleva algún riesgo?
- ¿Tiene efectos secundarios?
- ¿Cómo debo prepararme para el examen o tratamiento?
- ¿Cómo obtengo el resultado del examen?

¿mala experiencia o Conversación Difícil?

Una **Conversación Difícil** o una visita médica podrían acabar mal, incluso si lo haces todo bien. Aquí te explicamos cómo cuidarte. Recuerda: tienes derecho a sentirte herido, enojado, molesto, frustrado o lo que sea. También tienes derecho a expresarte.

Lo siguiente podría ser de ayuda:

- * Inhala profundamente y mueve el cuerpo.
- * Haz algo que te haga sentir feliz y protegido.
- * Desahógate con un amigo.
- * Busca otro adulto de apoyo o profesional de atención médica con quien hablar. Si lo deseas, invita a tu amigo o adulto de apoyo para que te acompañe la próxima vez.
- * Escríbete una carta o escríbele a la persona que te hizo daño. Comparte tus necesidades, sentimientos, límites y solicitudes.
- * Busca nuevos recursos.
- * Fijate nuevas metas.
- * Reanuda la **Conversación Difícil** cuando estés listo. Quizás después de que hayan pasado un rato divertido juntas.
- * Dile a la persona que te ha lastimado cómo te afectó usando los consejos para Conversaciones Difíciles.
- * Consulta esta revista de la artista Bria Royal, radicada en Chicago, en rjposters.com/zine para obtener ayuda al respecto.

resultados del cuestionario del lenguaje del amor

¿De qué color tienes más respuestas? ¡Ese es tu Lenguaje del Amor!
(¡Está bien si tienes más de uno!)

ACTOS

TÚ APRECIAS CUANDO ALGUIEN SE OFRECE A HACER ALGO POR TI.

Ejemplos: Ayuda con los quehaceres domésticos, cocinando o con las tareas escolares.

Lo que más deseas: "Déjame hacerlo por tí".

REGALOS ESPECIALES

TÚ APRECIAS EL AMOR Y ESFUERZO QUE EXPRESA EL REGALO.

Ejemplos: Alguien te compra la camisa que te encantó y que tú señalaste la última vez que fueron de compras juntas.

Lo que más deseas: Un regalo que demuestre que te reconocen, escuchan y aman.

TIEMPO

TÚ APRECIAS LAS EXPERIENCIAS Y EL TIEMPO QUE PASAN JUNTAS.

Ejemplos: Preparar la cena, ir al parque o jugar baloncesto juntas.

Lo que más deseas: Pasar tiempo juntas sin distractores.

CERCANÍA FÍSICA

TÚ APRECIAS EL CONTACTO, LA INTIMIDAD Y LA CERCANÍA.

Ejemplos: Tomarse de las manos, abrazarse, besarse, mimarse y darse palmaditas en la espalda.

Lo que más deseas: Un contacto gentil y sincero que demuestre cariño, interés y amor.

ELOGIO

TÚ APRECIAS LAS PALABRAS AMABLES Y LOS ELOGIOS, ASÍ NO LOS PIDAS.

Ejemplos: "Admiro mucho tu generosidad".

Lo que más deseas: Escuchar "te quiero" y por qué.

RECURSOS

Planned Parenthood

www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/para-adolescentes

Programa un cita, chatea y busca artículos e información exclusivos para adolescentes acerca de tu cuerpo, los métodos anticonceptivos, las enfermedades de transmisión sexual (ETS), el sexo, temas LGBTQ, citas amorosas, amigos y familia.

Sex, Etc.

www.sexetc.org

Revista en línea con videos, blogs y juegos, escritos por adolescentes y para adolescentes, acerca de métodos anticonceptivos, embarazo, tu cuerpo, LGBTQ, relaciones, violencia y sexo.

Scarleteen

www.scarleteen.com

Revista en línea con blogs y artículos sobre identidad, relaciones, reproducción, métodos anticonceptivos, ETS y más.

Love is Respect

www.espanol.loveisrespect.org

Información y apoyo relativo a relaciones sanas, malsanas e inseguras. Pide ayuda si tú o alguien que conoces está involucrado en una relación peligrosa.

Centro de Ayuda Nacional LGTB

www.glbthotline.org

Proporciona apoyo, comunicación, conexiones e información a las personas con respecto a su orientación sexual e identidad de género. Llama al 1-888-843-5464 o visita su sitio web.

Spot On

Spot On es una aplicación de monitoreo de períodos y métodos anticonceptivos administrada por Planned Parenthood. Puedes usarla para monitorear tu período (regla) y registrar lo que notas de tu cuerpo, estado de ánimo y actividad. ¿La mejor parte? No es específico de género.

Roo

www.plannedparenthood.org/learn/roo-sexual-health-chatbot

Chatbot gratuito y privado que responderá todas tus preguntas incómodas sobre salud sexual, relaciones, crecimiento y más.



©2020 Planned Parenthood of the Great Northwest and Hawaiian Islands. Todos los derechos reservados. Este libro está dirigido a participantes del programa LiFT y no está diseñado para ser distribuido o usado fuera de las actividades del programa LiFT. El programa LiFT es un programa educativo diseñado para estudiantes de secundaria.