

LiFT

Guía para
adolescentes

Guía para adolescentes

Esta guía le pertenece a:

Nombre _____

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

En este texto, tú notarás que utilizamos la “e” que es género neutral en lugar de “o” o “a” con el fin de ser más inclusivo de todos los géneros.

¿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 los adultos 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 un adulto 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 o un primo o una prima mayores, etc. Probablemente sea la persona con quien vengas a LiFT.

tabla de contenido

- 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 de tu salud sexual
- 14 Infórmate y conoce tus derechos
- 15 Derechos de salud sexual del adolescente
- 16 Prepárate
- 18 Reúnete con tu proveedor
- 21 Preguntas de ejemplo
- 22 ¿Mala experiencia o conversación difícil?
- 23 Resultados del cuestionario del Lenguaje de amor
- 24 Recursos

¡Pregúntame!

A lo largo de LiFT hablaremos de las maneras en que puedes conectarte con tu adulto de apoyo. ¡Empecemos!

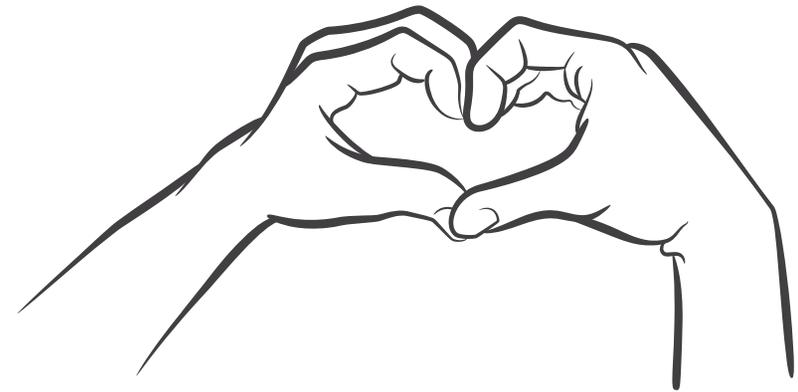
Escoje tres de estas preguntas y habla de ellas con la persona con la que viniste. Pueden turnarse para responder y hacer las preguntas o ambas pueden contestar la misma pregunta.

- ¿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 de alguien un/a buen/a amigo/a?
- 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 de planificar 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 agradecido/a?

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., Roller, L.A., Bean, S., et al.

² Planned Parenthood Federation of America (PPFA)

Conversaciones difíciles

Conversaciones Dificiles

Hay muchas cosas de las que puede ser difícil hablar. ¿Qué *conversaciones difíciles* podrías tener con tu adulto 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 adulto 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 el/la único: ¡muchos adultos dicen que también se sienten incómodos y nerviosos al tener *conversaciones difíciles*!

¿ POR QUÉ TENER ENTONCES CONVERSACIONES DIFÍCILES?

- ✓ Tu adulto de apoyo se preocupa por ti y quiere saber más de ti.
- ✓ Les adolescentes dicen que tener *conversaciones difíciles* con su adulto de apoyo les ayuda a sentirse más cercanos a ellos.
- ✓ La comunicación abierta ayuda a desarrollar confianza, lo cual puede generar más respeto y libertad.
- ✓ Tu adulto de confianza sabe mucho (después de todo, ha vivido más tiempo).
 - ✓ Quizás desees consejos sobre relaciones.
 - ✓ Quizás desees sugerencias sobre cómo mantenerte saludable sexualmente.
 - ✓ 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 otros adultos de confianza (maestros, familiares, líderes de fe, amigos de la familia) podrías hablar?

Consejos para las conversaciones difíciles

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

1. Planeálas

- ✓ ¿Cuál es tu objetivo principal de 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".

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 están diciendo ellos en lugar de en lo que vas a responder.
 - * Mírale, 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 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 visite 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 alguno está teniendo relaciones sexuales con otras personas.

ENTUSIASMADE

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" es también 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 ninguno esté bajo la influencia 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..."

¿TUVO UN CAMBIO DE PARECER? Maneras de decirle a su pareja que desea que se detenga.

"¿Podemos parar un momento?"

"Probemos ___ en vez".

"No deseo más hacer esto".

¿HA CAMBIADO DE PARECER SU PAREJE? 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".

RECUERDE: Por ley, algunas personas no pueden consentir a ninguna actividad sexual, como las personas que están bajo la influencia 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.

Condomes 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!**
Dé y obtenga consentimiento. **¡Sí!**

2 Revise la fecha de vencimiento y que no haya burbujas de aire.
Después, abra la envoltura cuidadosamente.



3 PELLIZQUE LA PUNTA Y DESENROLLE
Pellizque la punta de condón y desenróllelo hasta la base (del pene).
Tenga relaciones sexuales con el condón puesto.



4 Cuando haya terminado, sostenga el condón mientras lo retira. Quítese el condón, anúdelo y arrójealo a la basura.



¡RECUERDE!

- ✓ 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 usará correctamente, funciona bien con su cuerpo y se adapta a sus necesidades.

Visite a plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos para obtener más información.

<h2>EXCELENTE</h2> <p>Más de 99% efectivos en evitar embarazos</p> <p>Funciona sin molestias por...</p>				<h2>CONDONES</h2> <p>externo & interno</p>	
<p>3 AÑOS</p>  <p>El Implante</p>	<p>3 AÑOS</p>  <p>DUI (Skyla)</p>	<p>5 AÑOS</p>  <p>DUI (Mirena)</p>	<p>10 AÑOS</p>  <p>DUI (ParaGard) <i>Libre de Hormonas</i></p>	 <p>Condomes interno</p>	
<p>¡SE REQUIERE UNA RECETA MEDICA!</p>				 <p>Condomes externo</p>	
<h2>MUY BUENO</h2> <p>Efectividad del 91 - 94% en evitar embarazos</p> <p>Debe utilizarse...</p>				<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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, la efectividad de los condones es del 82% en términos reales. 	
<p>DIARIAMENTE</p>  <p>Pildora</p>	<p>SEMANALMENTE</p>  <p>Parche</p>	<p>MENSUALMENTE</p>  <p>Anillo vaginal</p>	<p>TRIMESTRALMENTE</p>  <p>Inyección (Depo-Provera)</p>		
<p>REQUIERE DE RECETA MEDICA</p>					
<h2>BUENO</h2> <p>Efectividad del 78 - 88% en evitar embarazos</p> <p>Debe utilizarse cada vez que tenga sexo para que sea efectivo.</p>				<p>La abstinencia es la manera más eficaz de evitar los embarazos y las enfermedades de transmisión sexual.</p>	
<p>Retiro del pene (coitus interruptus)</p> 	<p>Diafragma</p> 	<p>Capuchón cervical</p> 	<p>Observación de la fertilidad</p> 		
<p>NO REQUIERE DE RECETA MÉDICA.</p>					

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 de LiFT
- ★ Envíale un mensaje a un proveedor de planificación familiar:
escribe PPNOW al número 774636
- ★ Visita sexetc.org/action-center/sex-in-the-states/

DERECHOS DE LA SALUD SEXUAL DE LES ADOLESCENTE 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 del 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 de ciertos casos.

Otra información: _____



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 proveedor?
 - ¿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:
 - “¿Puedo ser atendida 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.**

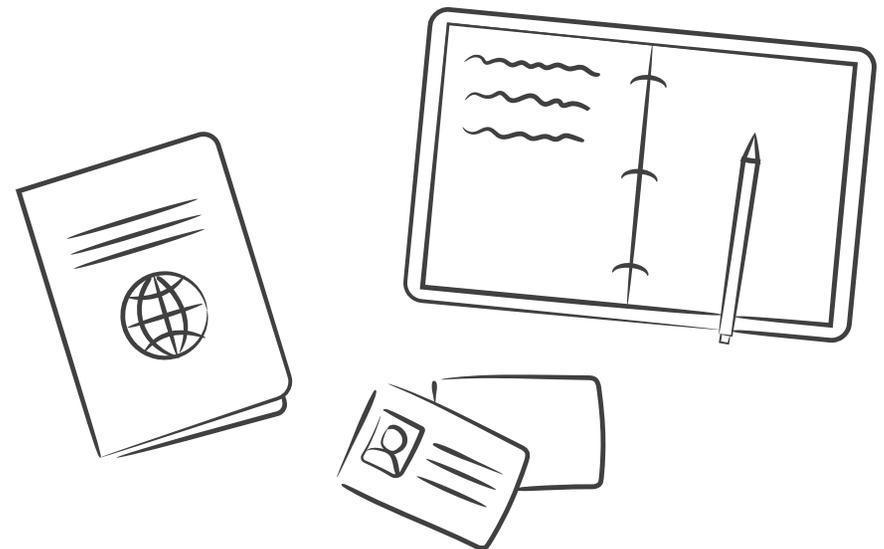
Prepárate

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 proveedor 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).

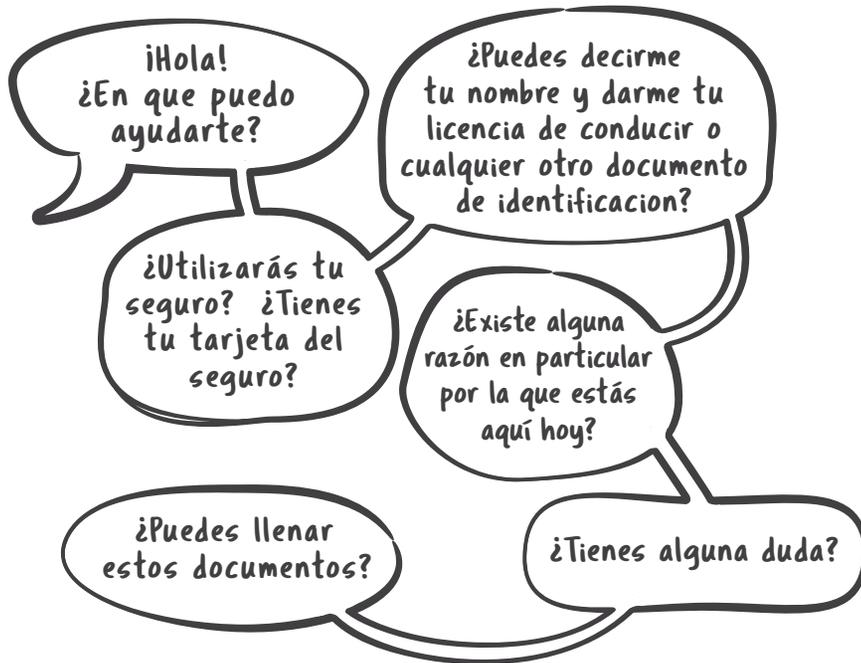
Piensa qué preguntas quieres hacerle a la persona que te atienda. Te será útil pensar en los temas de los que quieres conversar con la persona que te atienda antes de tu cita real. Mira la página 20, **Preguntas de Ejemplo**, para ver algunas preguntas que posiblemente quieras hacer.

¿Lo sabías? En muchos estados, si utilizas el seguro de tu adulto 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 proveedor

Programar una cita no es confuso ni difícil. Para que te sientas más preparade, 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 proveedor

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 proveedores a determinar qué preguntas deberían hacerte. Si eres sexualmente active, es importante que seas honeste 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 proveedores a conocer la salud general de la persona. Es importante ser honeste y marcar aquellas 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 un proveedor pueda 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. Puede 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	Genitourinary	Gastrointestinal	
Recent fever / sweats	Painful / bloody urine	Heartburn / reflux	
Unexplained weight loss / gain	Discharge: penis or vagina	Nausea / vomiting / diarrhea	
Unexplained fatigue / weakness	Concern with sexual function	Pain in abdomen	
Cardiovascular	Neurological	Psychiatric	
Chest pain / discomfort	Headaches	Anxiety / stress	
Palpitations	Memory loss	Sleep problems	
Short of breath with exertion	Fainting	Other:	
Musculoskeletal	Breast	Ende	
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:	Alcohol Use:
Single	Currently sexually active?	Never	No Yes
Dating	Yes No	Cigarettes	How often?
In a relationship	Ever been sexually active?	Stuff	
Married	Yes No	Chew	
Divorced/Separated	Birth Control Method:	How often?	Recreational Drug Use:
Widowed	Ever had an STI/STD?	Quit date:	No Yes
	Yes No		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 proveedor

DURANTE LA CITA

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

*** SE HONESTE, SE TÚ MISME** ¡Mereces ser tú mismo en cualquier visita médica! Es importante ser honesto cuando hables con tu proveedor 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!

*** EXPRÉSATE 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 te esté diciendo el médico.

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 olvido 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 resultar 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 proveedor 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.
- * Fíjate 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!
(¡Esta 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.



©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.