

TeenSpeak

sobre la salud sexual



La verdad auténtica de adolescentes auténticos

NYC
Health



Un especial agradecimiento al Equipo de liderazgo juvenil de Bronx Teens Connection

» ¿Qué es la salud sexual?

Es un montón de cosas. Es saber cómo evitar el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual. Es saber dónde obtener los servicios de salud y entender tu derecho a la atención confidencial. También se trata sobre aprender lo que se necesita para tener una relación saludable.

Somos TeenSpeak. Somos los adolescentes de la ciudad de Nueva York que sabemos qué tan difícil puede ser obtener la ayuda y la información que necesitas. Esperamos que este folleto te proporcione las respuestas a tus preguntas sobre la salud sexual.

» TeenSpeak habla sobre...

| | |
|--|----|
| Relaciones | 4 |
| Control de la natalidad | 8 |
| El derecho a los servicios de salud sexual | 10 |
| Servicios de salud sexual y reproductiva | 12 |
| Enfermedades de transmisión sexual (STD) | 14 |



» TeenSpeak habla sobre...

Relaciones

Trata a tu pareja de la forma **que tú quieres** que te traten.

Mi hombre realmente me entiende y me **anima** a ir en pos de **mis sueños**.

La buena **comunicación** es importante. Cuando hablas con tu pareja, ustedes **se entienden** mejor el uno al otro y hacen la relación **más fuerte**.



> Lo que debes saber

Tanto si eres heterosexual o gay, una relación sana significa que:

- te puedes expresar honestamente, sin temor
- pueden tomar decisiones juntos
- tienen relaciones sexuales solo cuando ambos sienten que está bien
- te sientes respetado y valorado
- te sientes apoyado para seguir tus metas y sueños

Las señales de que estás en una relación enfermiza incluyen una pareja que:

- te llama, te envía mensajes de texto o IM constantemente
- revisa tu correo electrónico sin tu permiso
- te avergüenza o insulta en presencia de otras personas
- no te permite pasar tiempo con nadie más
- critica tu apariencia
- te amenaza con lastimarte si terminas con la relación

> ¿Buscando más información?

> nyc.gov y busca **Healthy Relationship**

> loveisrespect.org

> dayoneny.org

Si no te sientes seguro en tu relación,
llama al **800-621-HOPE (4673)** o al **311**.
En una emergencia, llama al **911**.



¿Qué lado describe

Ojo que mi nene mira con amor

El brazo que mi nene acaricia

Llamadas o mensajes de texto con mensajes agradables

Ropa por la que me felicitan

Ojo que recibió un puñetazo cuando expresé mi opinión

Brazo que fue herido cuando cometí un error

Llamadas o mensajes de texto todo el tiempo para saber dónde estoy

Ropa que me dicen que use



tu relación?

Me dice lo inteligente que soy

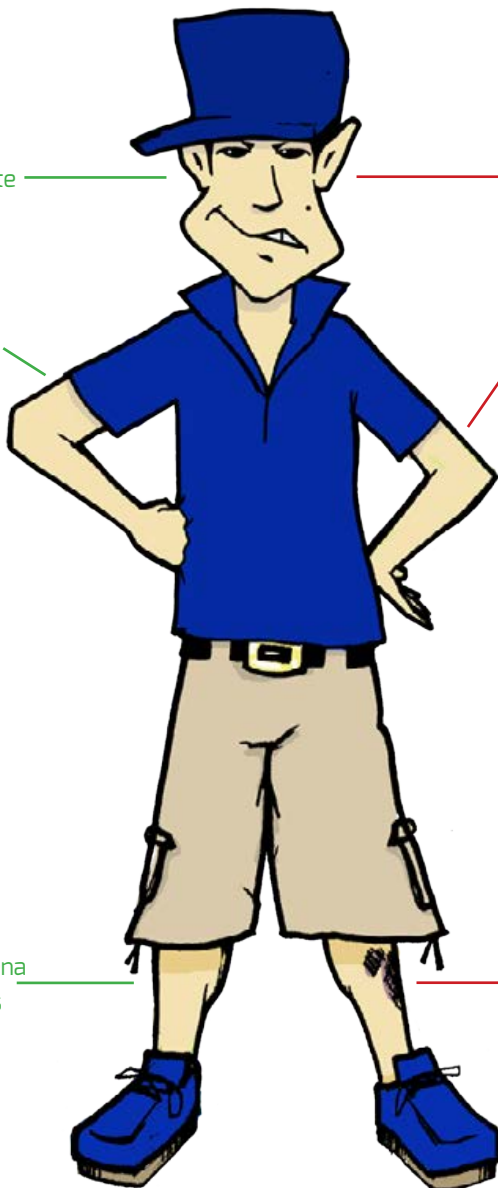
El brazo al que mi nena se aferra cuando caminamos en el parque

La pierna que mi nena toca cuando vemos televisión

Me dice que no valgo nada

El brazo que es criticado por ser 'demasiado flaco'

La pierna que me lastimó cuando le sonreí a otra persona



> TeenSpeak habla sobre... Control de la natalidad

Debes usar **tanto**
un método anticonceptivo
como condones **cada**
vez que tienes relaciones
sexuales.

La píldora, el parche y el
DIU son **excelentes**
formas para **evitar**
el embarazo.

Hay un método
para **ti**.
Explora tus opciones.



➤ Lo que debes saber

Elegir un método anticonceptivo + condones

Si tu pareja es del sexo opuesto, usen **AMBOS TODAS LAS VECES** para ayudar a prevenir el embarazo, el VIH y las STD.

Hay muchos métodos seguros y eficaces de control de la natalidad. Elige el adecuado para ti.

| Tus opciones | Con qué frecuencia usarlo | Eficacia para prevenir el embarazo |
|--|---|------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• DIU• Implante | <ul style="list-style-type: none">• Se puede dejar colocado por hasta 3 a 10 años• Se puede dejar colocado por hasta 3 años | 99+% eficacia |
| <ul style="list-style-type: none">• Inyección• Anillo• Parche• La píldora | <ul style="list-style-type: none">• Nueva inyección cada 3 meses• Dejar el anillo durante 3 semanas, retíralo en la semana 4• Nuevo parche una vez a la semana por 3 semanas, sin parche en la semana 4• Una píldora a la misma hora, todos los días | 91-94% eficacia |
| <ul style="list-style-type: none">• Diafragma• Capuchón cervical• Esponja | <ul style="list-style-type: none">• Cada vez que tienes relaciones sexuales• Cada vez que tienes relaciones sexuales• Cada vez que tienes relaciones sexuales | 71 - 88% eficacia |
| <ul style="list-style-type: none">• Espermicida | <ul style="list-style-type: none">• Cada vez que tienes relaciones sexuales | 72% eficacia |

¿Qué es la anticoncepción de emergencia?

- La anticoncepción de emergencia (a menudo llamada el Plan B) es una píldora que tomas para prevenir el embarazo después de tener relaciones sexuales sin protección o si un condón se rompe.
- Cuanto antes se tome, mejor funciona.
- Evita el embarazo 9 de cada 10 veces si la toma dentro de las siguientes 72 horas después de tener relaciones sexuales.
- Obténla ahora para que la tengas cuando la necesites. La puedes obtener sin receta médica en una farmacia, sin importar tu edad. También la puedes obtener con tu médico o clínica.

➤ ¿Buscando más información?

- nyc.gov y busca **NYC Teen**
- nyc.gov y busca **Condoms**
- Descarga la aplicación gratuita **Teens in NYC** en tu iPhone o Android
- stayteen.org

➤ TeenSpeak habla sobre... El derecho a los servicios de salud sexual

Mi novio y yo vamos a la clínica **juntos**. Me **agrada** que esté allí, pero es bueno saber que puedo ir **sola** sin que nadie lo sepa.

Yo sé que puedo ir a la clínica por mi cuenta, pero quería **hablar** con mi mamá al respecto. Ella fue **increíble** y **me animó** a obtener los servicios de salud.

Siempre pensé que mis padres tenían que autorizarme para obtener control de la natalidad. Estaba **equivocada**. Yo **puedo ir** a la clínica por **mi cuenta** y obtenerlo allí.



› Lo que debes saber

Tienes el derecho legal a obtener cualquiera de estos servicios de salud sin el permiso o conocimiento de tus padres, tutores legales, novio o novia o de cualquier otra persona:

- control de la natalidad
- anticoncepción de emergencia (a menudo llamado el Plan B)
- pruebas de embarazo
- pruebas de VIH
- pruebas y tratamiento para STD
- aborto

Estos servicios son confidenciales, lo que significa que nadie en la clínica le dirá a nadie cuándo o por qué estuviste a menos que tú lo digas.

› ¿Buscando más información?

› nyclu.org/TAP



➤ TeenSpeak habla sobre... Servicios de salud sexual y reproductiva

Mi visita a la **clínica**

no fue nada como yo pensé que sería –
los médicos fueron **agradables**
y toda mi información se mantuvo **en**
privado.

Estaba **asustado** acerca

de ir a una clínica. ¿Qué me
preguntarían? No

tenía que tener temor para
nada. **Nadie me** juzgó.

El personal escuchó y me
ayudó a obtener los

servicios que necesitaba.

A través de la aplicación

Teens in NYC, me enteré
de que hay **muchas** clínicas
adaptadas para
adolescentes en toda la
ciudad.



› Lo que debes saber

Hay muchas clínicas en la ciudad que le proporcionan a los adolescentes servicios confidenciales, gratuitos o de bajo costo, incluyendo:

- condones
- control de la natalidad
- anticoncepción de emergencia (a menudo llamado el Plan B)
- pruebas y tratamiento para enfermedades de transmisión sexual (STD)
- pruebas de VIH
- pruebas de embarazo
- aborto

Los servicios confidenciales quieren decir que nadie sabrá que fuiste a la clínica o qué servicios recibiste a menos que tú les digas.

Cuando vayas a la clínica, te pueden pedir:

- identificación con fotografía, como una tarjeta de identificación de la escuela
- tarjeta de seguro, si tienes una

El personal puede responder cualquier pregunta que tengas sobre las relaciones sexuales, tu cuerpo, condones, control de la natalidad o STD.

Cuando te reúnas con el médico, se honesto. Es importante que el médico lo sepa todo para que te pueda dar la mejor atención.

› ¿Buscando más información?

Para una clínica cerca de ti:

- › Descarga la aplicación gratuita *Teens in NYC* en tu iPhone o Android
- › Llama al **311** o envía un mensaje de texto a **311NYC**
- › nyc.gov y busca **NYC Teen**



➤ TeenSpeak habla sobre... Enfermedades de transmisión sexual (STD)

La **mejor** forma de
protegerse de las STD
es **usar condones**.

Las relaciones
sexuales sin un
condón pueden ser
arriesgadas.

Incluso si no ves
protuberancias en
el pene o la vagina, ve **a**
que te hagan una
prueba.



Estaba realmente
asustado de que
podía tener una STD.
Hablé con mi novia y,
juntos fuimos a la clínica y
hablamos con el
médico. Ella nos ayudó
a **relajarnos**,
y **obtuvimos**
la **ayuda** que
necesitábamos.

› Lo que debes saber

- Puedes contraer una STD, llamada también una infección de transmisión sexual (STI), de cualquier clase de relación sexual sin protección (relaciones sexuales sin un condón):
 - sexo vaginal (cuando el pene entra en la vagina de la pareja)
 - sexo anal (cuando el pene entra en el ano o las nalgas de la pareja)
 - sexo oral (cuando pones la boca en la vagina, el pene, el ano o las nalgas de la pareja)
- La clamidia y la gonorrea son las STD más comunes. Estas son fáciles de tratar. Pero si no se tratan, pueden causar un daño grave al cuerpo.
- El VIH es otra infección grave que puedes contraer. Si tienes relaciones sexuales y no sabes tu estado de VIH, pídele al médico que te haga una prueba.
- Muchas personas con una STD no tienen síntomas. Si tienes relaciones sexuales, pide que te hagan las pruebas, incluso si no te sientes enfermo y estás en una relación estable.

Si tienes relaciones sexuales, usar un condón es la mejor forma de ayudar a prevenir las STD, incluyendo el VIH. Usa uno cada vez que tengas relaciones sexuales.

› ¿Buscando más información?

Para una clínica cerca de ti:

- › Descarga la aplicación gratuita **Teens in NYC** en tu iPhone o Android
- › Llama al **311** o envía un mensaje de texto a **311NYC**
- › nyc.gov y busca **NYC Teen**

Para condones:

- › Descarga la aplicación gratuita **NYC Condom Finder** en tu iPhone, Android, BlackBerry o Windows phone
- › Llama al **311** o envía un mensaje de texto a **311NYC**
- › nyc.gov y busca **Condoms**

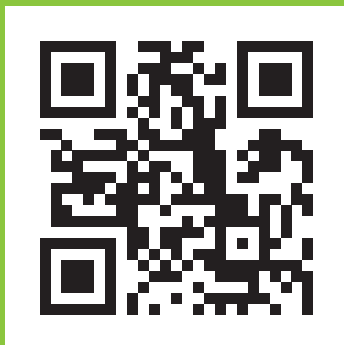
Para conocer más sobre las STD:

- › nyc.gov y busca **NYC Teen**
- › teenwire.org y busca **STD**



Para las clínicas que atienden adolescentes:

Busca **NYC Teen** en nyc.gov, llama al **311**,
descarga la aplicación **Teens in NYC** o escanea aquí



Para obtener más copias, llama al **311**.



La financiación fue posible gracias a un acuerdo de cooperación # 5U58DP002902-02 de los Centers for Disease Control and Prevention (CDC).