

Manual de comunicación familiar



PROJECT LIFE-LINE
Teen Pregnancy Prevention Program

AGRADECIMIENTOS

Violence Subcommittee of the Teen Pregnancy Prevention Initiative 2014

**Cathy Arney
Maryann Clescari
Jay Botsford
Gerry Howze
Vanessa Johnson
Gina Kleist
Erin Perkins
Jay Reinke
Jessica Trauth
Jim Welsch
Dell Williams**

Latino Task Force Workgroup Subcommittee of the Teen Pregnancy Prevention Oversight Committee 2014

**Griselda Aldrete
Eileen Alvarado
Irissol Arce
Amanda Avalos**

Contribuciones Individuales

**Breanne Ceranske
Kaitlin Young Eagle
Gabriela Eguizabal
Katie Hamm
Schinika Fitch
Dane Gagnon
Lori Holly**

Personal de United Way of Greater Milwaukee & Waukesha County

**Nicole Angresano
Julie Divjak
Melissa Hanon
Dawn Helmrich**

INTRODUCCIÓN

Audiencia

Este **Manual de comunicación familiar “¡Hablemos!”** está diseñado para ayudar a aquellas personas que tienen a su cuidado menores de edad, a hablar con jóvenes sobre el crecimiento y desarrollo, relaciones seguras y saludables y sexo y sexualidad. El contenido puede ponerte un poco nervioso/a o hacerte sentir abrumado/a, pero leer este manual es una buena forma para comenzar esas conversaciones tan necesarias, ya que tú eres la persona adecuada para empezarlas. Sabemos que:

- Quienes cuidan de estos jóvenes son sus mejores educadores de sexualidad.
- Pero que no siempre saben cómo hacerlo.
- Los jóvenes quieren recibir educación sobre salud sexual de aquellos quienes les cuidan .
- Con los recursos adecuados, tú puedes ser un/a padre o madre cariñoso/a y un/a sabio/a consejero/a a la vez.

Importancia en nuestra comunidad

Las probabilidades son menores de que jóvenes Latinos empiecen a tener relaciones sexuales temprana y son mayores de que sean más aptos para usar preservativos en forma consistente, si se sienten cercanos a sus padres.²⁷ Los valores culturales Latinos, como su calidez y su cercanía, son puntos fuertes que la comunidad Latina puede utilizar para construir mejores relaciones entre los jóvenes y sus cuidadores.

Los embarazos entre adolescentes en el área metropolitana de Milwaukee es un problema grave y, aunque Milwaukee está mejorando en este aspecto, la educación sobre el tema no se puede interrumpir. Este Manual es importante para la comunidad porque:

- El embarazo entre adolescentes afecta las tasas de graduación y de empleo y la salud de la comunidad.
- Hemos hecho un avance significativo en la reducción de embarazos entre adolescentes en Milwaukee, pero aún queda mucho trabajo por hacer.

Cómo utilizar este manual

Las conversaciones sobre sexualidad con con los jóvenes son a veces difíciles de empezar. Aquí van algunos consejos importantes sobre cómo usar este Manual:

- No tengas miedo de elegir algo del manual que normalmente no mirarías y léelo.
- Si algo te resulta muy difícil, mira en la guía de recursos en el Apéndice D.
- Fomenta el diálogo abierto con los jóvenes y asegúrate de estar dispuesto/a a sentirte un poco incómodo.
- Sabemos que no toda la información dada se podrá aplicar a tu familia o a tus circunstancias, así que usa la que creas sea aplicable.
- Anima a tus jóvenes a visitar **BabyCanWait.com** para encontrar más información sobre la salud sexual.

Pasa la voz sobre este manual

Los adolescentes de Milwaukee y sus familias están haciendo grandes progresos en educación sexual y sexualidad en los jóvenes, en gran parte gracias a quienes están a cargo del cuidado de estos jóvenes. Este Manual puede ayudarte a encontrar formas más apropiadas para seguir hablando de este tema. Gracias por preocuparte por la salud y la educación sexual de los jóvenes. Sigue así, ¡vale la pena!

Si quieres más copias de este Manual y/o información sobre otros recursos de prevención de embarazos en adolescentes, visita **BabyCanWait.com**.

TABLA DE CONTENIDOS

Capítulo 1: Crecimiento y desarrollo de los jóvenes.....9

Bebés y niños pequeños: de recién nacidos a 3 años

Preescolares: de 4 a 5 años

Niños: de 6 a 8 años

Preadolescentes: de 9 a 12 años

Adolescentes: de 13 a 17 años

Adultos: 18 años y mayores

Pubertad.....17

¿Qué es la pubertad?

¿Cuándo comienza la pubertad?

¿Cuándo empezar a hablar sobre la pubertad?

¿Qué pueden esperar los adolescentes que les suceda durante la pubertad?

¿Qué le pasa al cuerpo femenino durante la pubertad?

¿Cómo ayudar a las chicas jóvenes a prepararse para la pubertad?

¿Qué le pasa al cuerpo masculino durante la pubertad?

¿Cómo ayudar a los chicos jóvenes a prepararse para la pubertad?

¿Cuándo termina la pubertad?

Plan de una visita al Médico.....21

Miedos y preocupaciones comunes sobre los análisis médicos

¿Cómo ayudar a los jóvenes en su visita al médico?

El aparato reproductor femenino y masculino (Diagramas).....22

Capítulo 2: Relaciones.....25

Fundamentos básicos de las relaciones.....26

Temas a considerar

¿Cómo hablar sobre este tema?

¿Qué es una relación saludable?

¿Qué es una relación no saludable?

¿Cómo tratar una relación no saludable?

¿Cómo ayudar a los jóvenes a terminar una relación no saludable?

Cómo preparar a los jóvenes para relaciones seguras.....29

Consejos para compartir con los jóvenes

Cómo desarrollar un plan de seguridad

Pasos para que los jóvenes reconozcan una relación abusiva

Ciber-relaciones.....31

Involucrarse en actividades en internet

Consejos para el uso de tecnología

Señales de alarma de ciber-depredadores

¿Qué es el Ciberabuso?

Señales y efectos del Ciberabuso

Cómo pueden ayudar los padres

Cuando tu joven es el abusador

Capítulo 3: Sexo y sexualidad35

- ¿Qué son el sexo y la sexualidad?
- ¿Por qué hablar sobre sexo y sexualidad?
- ¿Por qué algunos jóvenes tienen sexo?
- ¿Qué significa consentimiento?
- Edad de consentimiento
- Estupro
- Derechos sexuales
- ¿Cómo hablar sobre este tema?
- Formas simples de romper el hielo

Capítulo 4: Temas especiales41

Sexualidad y fe.42

- Formas de romper el hielo
- Cómo hablar sobre este tema

Jóvenes con retrasos en el desarrollo43

- ¿Por qué hablar de este tema?
- ¿Cómo hablar sobre este tema?

Sexualidad, género y orientación sexual.44

- Términos comunes
- ¿Eligen las personas su orientación sexual?
- ¿A qué edad se sabe?
- Pensamientos y emociones que un/a joven LGBTQ puede tener
- Más información como *salir del armario*
- Salud sexual en jóvenes LGBTQ
- ¿Cómo hablar sobre este tema?
- Aceptación y apoyo paterno

Conversaciones con jóvenes embarazadas/padres y madres jóvenes48

- Madres jóvenes
- Padres jóvenes
- ¿Cómo hablar sobre el tema?

Apéndice A

- Mi Plan de seguridad.51
- Mi Plan de seguridad en la red.53
- Los costos de criar a un bebé55
- Objetivos y sueños60

Apéndice B

- Preguntas más frecuentes de los jóvenes61

Apéndice C

- Anticonceptivos65
- Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)70

Apéndice D

- Recursos de salud sexual y Prevención de violencia en Milwaukee76

CAPÍTULO 1

Crecimiento y desarrollo juvenil

Para poder educar mejor a los jóvenes en la salud sexual y la sexualidad, primero debemos entender las diferentes etapas del crecimiento. En esta sección, se van a discutir las etapas de crecimiento físico, emocional, cognitivo (mental) y sexual. Además, nos adentraremos en cómo los chicos y las chicas experimentan la pubertad y explicaremos la primera visita al médico de sus hijos con tablas y definiciones de los aparatos reproductores femeninos y masculinos. Aunque éstas se pueden aplicar a la mayoría de jóvenes en este grupo de edades, cada persona es única y los jóvenes pueden llegar a cada etapas antes o después que otros.

Si estás preocupado/a por el desarrollo de tu hijo/a, consulta con un doctor u otro profesional para obtener más información.

Bebés y niños pequeños: de recién nacidos a 3 años

La mayoría de los niños, desde que nacen hasta los 3 años, experimentan estos cambios.

Físicos

- Duplican su estatura entre su nacimiento y los 3 años de edad
- Triplican su peso entre su nacimiento y los 3 años de edad
- Desarrollan los dientes y la capacidad de comer alimentos sólidos
- Desarrollan el 75% de su capacidad cerebral
- Aprenden a gatear y a caminar
- Desarrollan habilidades motrices gruesas, como correr, saltar y subir escaleras
- Empiezan a vestirse y a desvestirse solos
- Empiezan a controlar las funciones corporales, como aprendiendo ir al baño

Cognitivos

- Aprenden habilidades lingüísticas y comunicativas y pasan de usar palabras aisladas a frases completas
- Desarrollan su imaginación y empiezan a crear amigos y lugares imaginarios
- Entienden el mundo sobre todo a través de sus familias
- Empiezan a interactuar con otros niños (aunque algunos niños a esta edad aún no juegan directamente entre ellos, sino que juegan cerca de otros niños)
- Tienen pensamientos reales, recuerdan alguna información y procesan otra, sobre todo mediante sus cinco sentidos: la vista, el tacto, la audición, el sabor y el olfato
- Se identifican y empiezan a quienes a los mayores
- Empiezan a conocer las diferencias entre masculino y femenino (diferencias entre géneros y roles de género)
- Copian el lenguaje y el comportamiento de los adultos de confianza

Emocionales

- Desarrollan confianza con quienes los cuidan y que satisfacen sus necesidades (aquellos que responden cuando tienen hambre, están mojados, etc.)
- Empiezan a experimentar con la independencia y explorar los límites, buscando aun así la cercanía con aquellos que están cuidándolos
- Se relacionan principalmente con los miembros de su familia, quienes son las personas más importante en su vida en este momento
- Demuestran sus sentimientos en forma física, por ejemplo, mediante besos y abrazos, para demostrar amor; o golpes para mostrar enfado o enojo
- Dominan la idea de estar feliz, triste o enfadado, pero normalmente expresan las emociones en forma más física que verbal (Los “terribles 2 años” ocurren cuando el niño desarrolla un sentido de sí mismo como externo y distinto a los otros, y expresa esta individualidad diciendo “no” e insistiendo en hacer las cosas por sí mismo)

Sexuales

- Tienen curiosidad y exploran su propio cuerpo y el de otros
- Experimentan erecciones o lubricación vaginal
- Tocan sus genitales por placer
- Hablan abiertamente sobre sus cuerpos
- Son capaces de decir y entender, cuando se les enseña, los nombres adecuados de las partes del cuerpo (cabeza, nariz, estómago, pene, vulva, etc.)

¿Qué deben hacer las familias para criar a jóvenes sanos sexualmente? De recién nacidos a 3 años

- Ayudar a los niños a sentirse bien con todo su cuerpo. Los padres (o quienes están cuidándoles) deben llamar a cada parte del cuerpo por su nombre y transmitir que el cuerpo y sus funciones son naturales y saludables.
- Tocar y consolar a los niños a menudo para ayudarles a entender el amor y cómo se puede compartir. Satisfacer sus necesidades también les ayuda a desarrollar confianza.
- Ayudar a los niños a empezar a comprender la diferencia entre comportamientos públicos y privados y que ciertos comportamientos, como hurgarse la nariz o los genitales, son privados.
- Enseñarles las diferencias anatómicas entre hombres y mujeres, manteniendo que ambos son especiales por igual.
- Enseñarle a los niños que pueden decir “no” a contactos no deseados, no importa quién intente tocarles y que tienen el derecho a ser respetados cuando digan no.
- Describir los procesos corporales, como el embarazo y el nacimiento, en términos muy sencillos.
- Evitar la vergüenza y la culpa sobre las diferentes partes del cuerpo y sus funciones

Preescolares: de 4 a 5 años

La mayoría de los niños de 4 a 5 años experimentan estos cambios.

Físicos

- Continúan creciendo, pero más lentamente que durante sus primeros tres años (algunas partes crecen más rápido o antes que otras. Por ejemplo, los preescolares tienden a tener una barriga redonda)
- A los 5 alcanzan al menos el 50% de su estatura adulta y el 20% de su peso adulto a los 5 años
- Desarrollan habilidades motrices gruesas más coordinadas, como brincar, correr y subir y bajar escaleras
- Desarrollan habilidades motrices finas, permitiéndoles atarse los cordones, abotonarse la camisa, utilizar tijeras y dibujar figuras reconocibles
- Continúan con un desarrollo cerebral significativo, completando el 90% del mismo a los 5 años
- Desarrollan una mayor capacidad pulmonar y la habilidad de respirar más profundamente
- Pierden su “aspecto de bebé”, según sus extremidades se van alargando
- Son del mismo tamaño, sin importar el género
- Mejoran su salud en general y ganan resistencia a los gérmenes

Cognitivos

- Interactúan y aprenden sobre el mundo mediante juegos
- Empiezan a experimentar el mundo a través de la exploración y tienen curiosidad por sí mismos y su alrededor
- Empiezan la etapa de separación de sus familiares, según van experimentando menos proximidad con quienes les cuidan y más independencia
- Entienden lo que está bien y lo que está mal (aunque pueden no entender el por qué) y son capaces de cumplir las normas
- Pueden entender y llevar a cabo actividades simples para estar sanos, tales como cepillarse los dientes o lavarse las manos
- Entienden el concepto de privacidad

La mayoría de los niños de **4 a 5 años** experimentan estos cambios.

Emocionales

- Todavía dependen de quienes les cuidan, aunque ya no necesitan o quieren tener tanto contacto físico con ellos como cuando eran más pequeños
- Continúan expresando sus emociones físicamente y buscando ser abrazados y besados
- Socializan con otros niños, empiezan a desarrollar relaciones, y aprenden a reconocer a algunos niños como amigos y a otros como personas que no les caen bien
- Tienen más oportunidades de interactuar con otros niños, ya sea a través de la escuela o en actividades de recreo, y juegan con ellos

Sexuales

- Experimentan lubricación vaginal o erecciones
- Se tocan los genitales por placer
- Tienen curiosidad por todo, preguntan de dónde vienen los niños y cómo nacieron ellos
- Tienen curiosidad por el cuerpo y pueden jugar juegos como al doctor
- Se sienten seguros de su propio género y pueden reconocer a hombres y mujeres
- Empiezan a reconocer los roles masculinos y femeninos tradicionales y a distinguir esos roles por género
- Son conscientes de su propio cuerpo, cómo lo ven los demás y cómo funciona

¿Qué deben hacer las familias para criar a jóvenes sanos sexualmente? De 4 a 5 años

- Ayudar a los niños a entender la idea de privacidad y que hablar de sexualidad es algo privado que se hace en casa.
- Enseñar los nombres correctos de las principales partes del cuerpo (internas y externas) y sus funciones básicas.
- Explicarles cómo “se meten” los bebés en el útero de sus madres.
- Animar a los niños a acudir a ellos o a otros adultos de confianza para obtener más información sobre sexualidad.

Niños (en edad escolar): de 6 a 8 años

La mayoría de los niños de **6 a 8 años** experimentan estos cambios.

Físicos

- Experimentan un crecimiento más lento, de alrededor de 6,3 cm y 3,6 kg al año
- Les crecen más las piernas en relación a su altura total y empiezan a parecer adultos en la proporción de sus piernas con respecto a su cuerpo
- Desarrollan menos grasa y les crece más músculo que en los años anteriores
- Aumentan su fuerza
- Pierden los dientes de leche y empiezan a salirles los dientes definitivos, que pueden parecer demasiado grandes en proporción a su cara
- Utilizan sus habilidades motrices gruesas y finas en deportes y otras actividades

Cognitivas

- Desarrollan habilidades para procesar conceptos más abstractos e ideas complejas (por ejemplo, embarazo, sumas y restas, etc.)
- Empiezan la escuela primaria
- Pasan más tiempo con grupos de niños y recurren a ellos para obtener información (necesitan fuentes de información fuera de la familia y otros adultos se convierten en seres importantes en sus vidas)
- Pueden centrarse en el pasado y en el futuro además de en el presente
- Desarrollan un mayor periodo de concentración
- Mejoran su autocontrol, pudiendo adaptarse a las ideas adultas de lo que es un comportamiento “adecuado” y reconocer lo apropiado de los comportamientos
- Entienden los conceptos de normalidad/anormalidad, les preocupa ser normales y tienen curiosidad por las diferencias

La mayoría de los niños de **6 a 8 años** experimentan estos cambios.

Cognitivos (continuación)

- Empiezan a desarrollarse como individuos
- Piensan por ellos mismos y desarrollan opiniones personales, especialmente cuando empiezan a leer y adquirir información a través de los medios

Emocionales

- Se vuelven más modestos y quieren privacidad
- Desarrollan relaciones y quieren a personas fuera de su familia, ya que sus necesidades emocionales son satisfechas tanto por otros niños como por su familia
- Expresan amor compartiendo y hablando en lugar de mediante el contacto (el afecto físico puede avergonzarles)
- Necesitan amor y apoyo, pero están menos dispuestos a pedirlo
- Entienden emociones más complejas, como la confusión y la emoción
- Quieren más libertad emocional y espacio con respecto a sus padres
- Pueden controlarse mejor y ocultar sus sentimientos
- Empiezan a formar un concepto más amplio de sí mismos y a reconocer sus propias fortalezas y debilidades, sobre todo en cuanto a habilidades sociales, académicas y atléticas
- Tienen amigos e interacciones sostenidamente en grupos con otros niños

Sexuales

- Prefieren socializar con su género casi en forma exclusiva y mantener una separación bastante rígida entre hombres y mujeres (se burlan de aquellos que actúan de una forma que no se adhiere a los roles de género predefinidos)
- Reconocen los tabús y estigmas sociales que rodean la sexualidad, sobre todo si a los padres les pone nerviosos el tema y están menos abiertos a hacer preguntas
- Entienden ideas más complejas sobre sexualidad y empiezan a entender el coito como algo aparte de solamente hacer bebés
- Buscan información sobre sexo en otros niños, los medios y otras fuentes
- Entienden los estereotipos sobre los roles de género, si se les presentan
- Pueden involucrarse en exploración sexual con el mismo género
- Tienen un concepto de sí mismos más fuerte en términos de género e imagen corporal

¿Qué deben hacer las familias para criar a jóvenes sanos sexualmente? De 6 a 8 años

- Continuar proporcionando información sobre sexualidad, aun si los niños no la piden. En estas edades, los niños pueden hacer menos preguntas, pero aún tienen mucha curiosidad y necesitan información sobre sexualidad.
- Explicarles que hay muchos tipos diferentes de familias y que todas tienen el mismo valor y merecen ser respetadas.
- Darles información básica sobre temas sexuales importantes, como VIH/SIDA, aborto, matrimonio y abuso sexual.
- Informar a los niños sobre los cambios que sufrirán cuando empiecen la pubertad. Aunque la mayoría de niños de 6 a 8 años no los experimentan, la edad a la que algunos empiezan a mostrar signos de pubertad como vello púbico, botones mamarios o vello axilar está disminuyendo gradualmente, así que los niños necesitan la información antes.
- Reconocer que no todo el mundo tiene la misma orientación sexual. Admitir ante los niños que mucha gente tiene sentimientos románticos por miembros del sexo contrario y algunos por miembros del mismo sexo.

La mayoría de los jóvenes de **9 a 12 años** experimentan estos cambios.

Físicos

- Experimentan un empujón en su crecimiento, con un importante aumento de peso, crecimiento muscular y madurez genital (el empujón empieza antes en las chicas; dura más en los chicos, quienes acaban siendo más altos)
- Entran en la pubertad, una etapa en la que las hormonas generadas por la glándula pituitaria provocan la producción de testosterona en los chicos, estrógeno/progesterona en las chicas. Esto empieza antes en las chicas (como de 9 a 12 años) que en los chicos (como de 11 a 14 años). Durante la pubertad:
 - La piel se pone más grasosa y pueden salir granos en el rostro
 - La sudoración aumenta y los jóvenes pueden tener olor corporal
 - Crece pelo en las axilas, y pubis, y, en los chicos, en el rostro y el pecho
 - Las proporciones del cuerpo cambian (las caderas se ensanchan en las chicas y los hombros en los chicos)
 - Las articulaciones pueden doler debido al crecimiento más rápido
- En los chicos, su voz se hace más grave, sus genitales maduran, el escroto se oscurece, producen esperma y erecciones, la eyaculación y los sueños húmedos se vuelven más frecuentes
- En las chicas, sus genitales maduran, sus pechos se desarrollan, aumenta la lubricación vaginal y empiezan la ovulación y el ciclo menstrual
- Se masturban (tanto chicos como chicas) y pueden tener fantasías sobre otras personas y sobre intimidad sexual

Cognitivos

- Según pasan a la escuela secundaria, se mueven hacia una mayor independencia
- Continúan desarrollando habilidades para tomar decisiones que se van haciendo más independientes
- Empiezan a considerar futuras carreras y trabajos
- Cambian su enfoque escolar, de centrado en el juego a centrarse más en los estudios
- Buscan información y consejos en otros chicos y en los medios de comunicación (los amigos les influyen mucho)
- Desarrollan un potencial mayor por la conciencia social y el pensamiento abstracto, incluyendo el entendimiento de temas complejos como la pobreza y la guerra
- Asumen más responsabilidades, como trabajos familiares o cuidar a otros niños

Emocionales

- Quieren integrarse y no resaltar entre sus compañeros de ninguna forma, particularmente en lo relativo a roles de género y sexualidad
- Se preocupan por la apariencia externa (quieren verse como “todos los demás”)
- Están preocupados por sí mismos y son egocéntricos
- Tienen sentimientos opuestos y ambivalentes sobre la pubertad y el deseo sexual y quieren ser tanto independientes como amoldarse
- Se preocupan enormemente por las relaciones con otros chicos, las amistades, los amores y dan más importancia a los compañeros que a la familia
- Se relacionan tanto con chicos del mismo sexo como del sexo opuesto y pueden desarrollar sentimientos sexuales por otros como nueva dimensión de las relaciones
- Desarrollan la capacidad de entender los componentes de una relación amorosa
- Experimentan inseguridad y empiezan a dudar del concepto de sí mismos y su previa autoconfianza (en especial las niñas quienes a menudo sufren una bajada de autoestima)
- Las relaciones familiares se vuelven dificultosas desean privacidad y separación de la familia (prueban los límites y fuerzan la independencia)
- Tienen cambios de humor, especialmente evidentes en las relaciones familiares
- Desarrollan “enamoramientos” y pueden empezar a tener citas

La mayoría de los jóvenes de **9 a 12 años** experimentan estos cambios.

Sexuales

- Tienen un sentido emergente de sí mismos como jóvenes adultos
- Son conscientes de su sexualidad y de cómo eligen expresarla
- Entienden chistes con contenido sexual
- Se preocupan por ser normales, y si es normal masturbarse, tener sueños húmedos, etc.
- Están ansiosos por la pubertad, cuándo y cómo llegará, cómo estar preparados, etc.
- Les da vergüenza hacer preguntas a los adultos que les cuidan, sobre todo sobre sexualidad, y pueden actuar como si supieran todas las respuestas
- Valoran mucho la privacidad

• ¿Qué deben hacer las familias para criar a jóvenes sexualmente sanos? De 9 a 12 años

- Ayudar a los jóvenes a entender la pubertad y comprender que los cambios por los que están pasando, como la menstruación y los sueños húmedos (eyaculación mientras duermen), son normales.
- Respetar la privacidad de los jóvenes y a la vez estimular la comunicación abierta.
- Transmitir que el crecimiento y la madurez varían en cada persona.
- Ayudar a los jóvenes a entender que, aunque están madurando físicamente, aún les queda mucho crecimiento emocional y cognitivo por delante y que tener relaciones sexuales en este momento de su vida no es saludable, apropiado o inteligente.
- Admitir que la abstinencia es normal y saludable, que el desarrollo sexual es saludable y natural y que mientras vayan creciendo, habrá muchas formas de expresar la sexualidad que no incluyan tener una relación sexual.
- Discutir la importante relación entre los sentimientos sexuales y emocionales.
- Estar abiertos a tener conversaciones sobre anticonceptivos y responder honestamente y con exactitud cuando los jóvenes pregunten sobre ellos.

Consulta la página 17 para obtener más información sobre la pubertad.

La mayoría de los adolescentes de 13 a 17 años

La mayoría de los adolescentes de **13 a 17 años**.

Físicos

- Completan la pubertad y la transición física de niñez a edad adulta
- Alcanzan casi su altura adulta, sobre todo las chicas (los chicos continúan creciendo hasta que cumplen veinte y algo más)

Cognitivos

- Llegan a una madurez cognitiva – la habilidad de tomar decisiones basadas en el conocimiento de las opciones y sus consecuencias
- Continúan estando influenciados por compañeros (el poder de la presión de compañeros se reduce tras la adolescencia temprana)
- Construyen habilidades para ser autosuficientes
- Responden a los mensajes de los medios pero desarrollan una creciente habilidad para analizarlos
- Desarrollan relaciones cada vez más maduras con amigos y familiares
- Buscan tener más poder sobre sus propias vidas
- Aprenden a conducir, aumentando su independencia

Emocionales

- Tienen la capacidad de desarrollar relaciones duraderas, mutuas y sanas (si tienen bases para ello), de confiar en experiencias pasadas positivas y de entender el amor
- Entienden sus propios sentimientos y tienen la habilidad de analizar por qué se sienten de cierta manera u otra
- Empiezan a darle menos valor al físico y más a la personalidad

La mayoría de los adolescentes de **13 a 17 años** experimentan estos cambios.

Sexuales

- Saben que son seres sexuales y las opciones y consecuencias de la expresión sexual
- Deciden expresar su sexualidad de formas que pueden o no incluir tener relaciones sexuales
- Reconocen los componentes de las relaciones saludables y no saludables
- Entienden claramente qué es el embarazo, el VIH y otras infecciones de transmisión sexual (Apéndice C) y las posibles consecuencias de mantener relaciones sexuales
- Tienen la habilidad de tomar decisiones razonadas sobre sexo, basadas en hechos
- Reconocen el rol que los medios tienen en propagar diferentes imágenes sobre el sexo
- Tienen la capacidad de aprender sobre relaciones íntimas, amorosas y duraderas (consulta la página 25 para obtener más información)
- Entienden su propia orientación sexual (que es diferente al comportamiento sexual)

¿Qué deben hacer las familias para criar a jóvenes sexualmente sanos? De 13 a 17 años

- Expresar claramente sus valores familiares y religiosos sobre las relaciones sexuales. Expresar que, aunque el sexo puede ser placentero, los jóvenes deberían esperar a tener relaciones hasta que estén en una relación amorosa, madura y responsable (consulta la página 41 para obtener más información).
- Expresar que todos tenemos una variedad de opciones para experimentar la intimidad y expresar amor.
- Discutir juntos los factores, como la edad, el consentimiento mutuo, la protección, el uso de anticonceptivos, el amor, la intimidad, etc., que tú y el adolescente creen que deben ser parte de la decisión sobre una relación sexual.
- Reforzar la habilidad de los adolescentes de tomar decisiones a la vez que se les proporciona información sobre en las que basarlas.
- Discutir las opciones en cuanto a anticonceptivos y hablar de la importancia del uso de preservativos.
- Discutir las opciones de los adolescentes, en caso de que se diera una relación sexual sin protección, como los anticonceptivos de emergencia y las pruebas y tratamientos contra ITS. Discutir las opciones de los adolescentes en caso de embarazo, como abortar, tener al bebé o darlo en adopción.
- Discutir el comportamiento explotador y por qué es poco saludable y (en algunos casos) ilegal.
- Ayudarles a identificar varias respuestas físicas y verbales para evitar o librarse de situaciones sexuales que les hagan sentir incómodos.
- Reconocer que los adolescentes tienen muchas opciones de vida futuras y que algunos pueden casarse y ser padres mientras que otros pueden ser solteros o no tener hijos.
- Usar un lenguaje inclusivo que reconozca que algunos jóvenes pueden ser gays, lesbianas, bisexuales o transgénero.

Adultos: 18 años y mayores

La mayoría de los adultos de **18 años y mayores** experimentan estos cambios.

Físicos

- Completan el proceso de madurez física, alcanzando su altura adulta total (las características sexuales secundarias, como el tamaño del pene y los pechos, se completan)

Cognitivos

- Pasan a tener roles y responsabilidades adultas y pueden aprender un oficio, trabajar o llegar a una educación superior
- Entienden completamente conceptos abstractos y son conscientes de las consecuencias y de las limitaciones personales
- Identifican objetivos profesionales y se preparan para alcanzarlos
- Aseguran su autonomía y construyen y prueban sus habilidades para tomar decisiones
- Desarrollan nuevas habilidades, hobbies e intereses adultos

La mayoría de los adultos de 18 años y mayores experimentan estos cambios.

Emocionales

- Pasan a tener relaciones adultas con los padres
- Ven al grupo de amigos como menos importante como determinante de comportamiento
- Son empáticos estos cambios
- Tienen mayor habilidad para la intimidad
- Completan su marco de valores
- Tienen algunos sentimientos de invencibilidad
- Establecen su imagen corporal

Sexuales

- Empiezan relaciones sexuales y emocionales
- Entienden su propia orientación sexual, aunque aún pueden experimentar
- Entienden la sexualidad como relacionada con el compromiso y con planes a futuro
- Cambian su énfasis, de ellos mismos a los demás
- Experimentan una sexualidad más intensa

¿Qué deben hacer las familias para criar jóvenes sexualmente sanos? 18 años y mayores:

- Mantener las vías de comunicación abiertas y aceptar que son adultos, no niños.
- Ofrecer opciones, reconocer responsabilidades y evitar mandatos.
- Continuar ofreciendo cercanía emocional y física, pero respetar su necesidad de privacidad e independencia.
- Apremiarles por sus fortalezas y cualidades.
- Facilitar su acceso a los cuidados sanitarios sexuales y reproductivos. Seguir ofreciendo orientación y compartiendo valores.¹

Pubertad

La pubertad puede ser un desafío para los jóvenes y quienes están a cargo de ellos. A las familias que saben qué esperar y que hablan entre ellas sobre la pubertad les será más fácil. Es importante recordar que:

- Los jóvenes necesitan conocer datos básicos sobre la pubertad.
- Los cambios corporales son los signos más obvios de la pubertad.
- Es importante reconocer y hablar sobre los cambios emocionales y sexuales que ocurren durante la pubertad.

Incluye la siguiente información en las conversaciones sobre la pubertad.

¿Qué es la pubertad?

La pubertad es el periodo entre la niñez y la edad adulta, conocida como adolescencia, en el que las personas maduran física, emocional y sexualmente. Está marcada por cambios como el desarrollo de los pechos y la menstruación (regla) en las chicas y el vello facial y la eyaculación en los chicos.

¿Cuándo empieza la pubertad?

Aunque es verdad que todo el mundo pasa por la pubertad, no todos lo hacen en el mismo momento. En general, empieza antes en las chicas. Algunas empiezan a cambiar a los 8 años, otras no empiezan hasta que tienen 14. Los chicos empiezan el cambio entre los 10 y los 12 años. A menudo estos cambios finalizan antes de los 16, pero pueden darse durante toda la adolescencia.

¿Cuándo empezar a hablar sobre la pubertad?

Habla con los jóvenes antes de que se desarrolle algún signo de pubertad, para que no les sorprendan. Si saben qué esperar, los cambios de la pubertad serán más fáciles de llevar. Ten en cuenta que deberían hablar mucho sobre este tema, además de darles información escrita, para que estos cambios sean tomados con más naturalidad.

¿Qué pueden esperar los adolescentes que pase durante la pubertad?

En muchos aspectos, la pubertad es similar para todo el mundo. Los adolescentes:

- Ganan en altura
- Desarrollan vello en las ingles, en las axilas y en otras partes del cuerpo
- Tienen más olor corporal
- A menudo les salen granos en la cara, espalda, pecho o trasero por los cambios de sudoración y de las glándulas sebáceas
- Cambian la forma del cuerpo – caderas más anchas en las chicas y hombros más anchos en los chicos
- Sus voces se hacen más graves, normalmente de forma más significativa en los chicos
- Ellos se preocupan de si estos cambios son normales
- Experimentan pensamientos y sentimientos sexuales y emocionales
- Exploran las similitudes, diferencias y singularidades

¿Qué le pasa al cuerpo femenino durante la pubertad?

La siguiente información es específica sobre los cambios que sufre el cuerpo femenino:

- Las chicas pueden experimentar “botones mamarios” o hinchazón y dolor alrededor de los pezones como primer signo de pubertad. Normalmente, curre entre los 8 y los 13 años.
- Los pechos crecen lentamente a lo largo de varios años. Uno de los pechos puede ser algo más grande, que el otro, lo cual no es inusual, y la diferencia se reducirá cuando la chica crezca.
- La mayoría de las chicas empiezan a menstruar entre los 10 y 16 años. Algunas de ellas pueden sentir dolores algunas semanas o días antes de su primera regla. También pueden tener más secreción vaginal las semanas anteriores a la regla. Algunas no tienen ningún signo previo
- Según las chicas maduran sexualmente, sus vaginas empiezan a lubricar cuando se excitan y pueden tener sueños eróticos. Deben entender que esto es completamente saludable y normal.²

¿Cómo ayudar a las chicas jóvenes a prepararse para la pubertad?

Imagen corporal

El crecimiento y la pubertad afectan la apariencia externa de más de una joven; cómo se sienten sobre sí mismas y su imagen corporal también se ven afectadas. Tener una imagen corporal saludable significa que la mayoría de tus sentimientos, ideas y opiniones sobre tu cuerpo y tu apariencia física son positivas. Las jóvenes se centran en su apariencia física por muchas razones, como adaptarse a sus cuerpos cambiantes, hacer una declaración sobre moda o encontrar una forma de encajar. Los padres pueden ayudar siendo abiertos y comprensivos, dando mensajes positivos y reforzando otras cualidades que mantengan la apariencia en perspectiva. Los padres deberían:

- Ser pacientes y recordar que lo que puede parecer tonto o insignificante para ti para la joven puede ser extremadamente importante.
- Reconocer que preocuparse por la apariencia es una parte muy importante en la adolescencia. Según vayan madurando, la preocupación por su apariencia dejará de dominar sus vidas.
- Hacerles muchos cumplidos y reforzar su aspecto así como otras cualidades importantes. Puede parecer que no les importa o no se enteran, pero simples frases como “tienes la sonrisa más bonita” o “qué bien te queda esa camisa” importan y mucho.
- Darse cuenta y expresar todas las cualidades que les encantan de ellas. También calmarlas cuando expresen inseguridades.
- Hablar con ellas sobre las apariencias y cómo se expresan las personas. Darles la oportunidad de pensar más profundamente sobre los mensajes que transmiten algunos estilos.
- Poner límites en el tiempo que pasan vistiéndose y preparándose. Los límites pueden ayudarles a entender cómo manejar el tiempo, ser consideradas con las necesidades de los demás y tener perspectiva sobre las apariencias.
- Ser un buen modelo a seguir. La forma en la que ustedes hablan sobre su apariencia es un ejemplo para ellas. Casi nadie está satisfecho con todas las partes de su cuerpo, pero deberían hablar sobre lo que puede hacer su cuerpo, no solamente cómo luce.³

Pechos y brasiers

Algunas chicas quieren tener pechos y otras lo odian. De cualquier forma, la mayoría de chicas no están muy seguras de por qué los tienen y qué hacer con ellos.

Los pechos reciben mucha atención en nuestra sociedad y ésta es la razón por la que muchas chicas se preocupan por el tamaño y forma de sus pechos, así como por el tamaño y el color de los pezones. Puedes asegurarle a tu joven que hay pechos en todas formas y tamaños y que todos son bonitos. El desarrollo del pecho ocurre en las siguientes fases:

- **Nacimiento del pecho.** La primera fase ocurre durante la primera parte de la pubertad, cuando los ovarios femeninos se agrandan y el estrógeno, una importante hormona femenina, empieza a circular en el cuerpo. Un “botón mamario” es como un pequeño bulto elevado tras el pezón. Después del nacimiento del pecho, el pezón y el círculo de piel a su alrededor (llamado aureola) se agrandan y oscurecen un poco. Entonces la zona alrededor del pezón y la aureola empiezan a crecer y a convertirse en el pecho.
- **Crecimiento del pecho.** Según los pechos van creciendo, estos pueden ser puntiagudos antes de hacerse redondos y más llenos. En algunas chicas un pecho puede ser un poco más grande que el otro. Los pechos de una adolescente pueden seguir creciendo durante su adolescencia e incluso hasta llegados los veinte años.
- **Pechos adultos.** Aunque los pechos de las chicas dejan de crecer en la adolescencia tardía, seguramente seguirán cambiando a lo largo del tiempo debido a factores como la subida/pérdida de peso, embarazo y menopausia.

En cuanto una joven empieza a tener pechos, es recomendable que empiece a usar ajustadores, especialmente cuando hace deporte. Este también le puede ayudar a sentirse menos expuesta cuando lleve una playera fina. El primer ajustador solía estar diseñado para chicas que aún no podían llevar tallas de copa estándares pero necesitaban un soporte y comodidad básicos. Actualmente, la mayoría de los primeros sostenes son deportivos, pero los hay en todas las tallas y tamaños, y es importante que les ayuden a elegirlo para que sea una talla y material adecuado con el que se sientan cómodas.⁴

Ciclo menstrual

El ciclo menstrual es el momento desde el primer día de la regla al primer día de la siguiente. Un ciclo menstrual normal puede durar de 21 a 35 días. No es extraño que el número de días de cada ciclo varíe de mes a mes.

- El flujo menstrual (regla) dura de 3 a 7 días, pero puede ser ligeramente más largo o más corto. Durante un periodo medio, una mujer pierde 4 cucharaditas de fluido menstrual.
- Una vez que el periodo termina, las hormonas hacen que algunos de los óvulos en los ovarios empiecen a madurar. Las hormonas también producen que el revestimiento del útero se haga más grueso.
- Durante la mitad del ciclo menstrual, un óvulo maduro sale del ovario.
- Tras salir del ovario, el óvulo viaja por las trompas de falopio hacia el útero. La mayoría de mujeres no sienten cuando ovulan. Mientras el óvulo viaja, un revestimiento suave y esponjoso continúa formándose en el útero.
- Algunas de ellas sienten dolor en el abdomen bajo cuando ovulan y/o tienen algunas manchas de sangre durante un día o dos tras la ovulación.
- Aunque la ovulación normalmente ocurre a la mitad del ciclo menstrual, esto puede variar, sobre todo durante la adolescencia.
- El revestimiento uterino es donde el óvulo fertilizado se puede fijar para que empiece un embarazo. Si el embarazo no ocurre, el revestimiento se rompe y la sangre y los tejidos fluyen desde el útero, a través del cérvix y fuera del cuerpo. Esto es la menstruación y el ciclo vuelve a comenzar.

Primera regla

Después de que una chica tiene su primera regla, no es raro que manche su ropa interior, que tenga secreciones vaginales o que se salte reglas. Esto es parte de un desarrollo normal y hay muchas razones por las que a una chica le puede faltar la regla, incluyendo el estrés, la actividad física y el embarazo.

Las toallas higiénicas son el método más fácil para las chicas al principio. Es recomendable comprar algunas de estas toallas y hablar de cómo funcionan y dónde y cómo se colocan. Las chicas pueden tener preguntas sobre qué tipo de toalla comprar, cómo ponerla en su ropa interior, cuánto tiempo llevarla antes de cambiarla o cómo tirar las usadas. Las chicas pueden llevar una toalla en su bolso o mochila si les preocupa que les venga la regla de repente. También puedes enseñarles cómo usar tampones o copas menstruales.

Embarazo

El embarazo ocurre sobre todo como consecuencia de tener relaciones vaginales sin protección durante los seis días anteriores a la ovulación. También es posible, pero menos probable, de que sea el día después de la ovulación. Para evitar el embarazo, algunas mujeres usan métodos de predicción de la ovulación. Se abstienen de tener relaciones vaginales o usan preservativos u otro tipo de anticonceptivos durante estos días de su ciclo menstrual. Aplicaciones en el celular o contar los días en el calendario no son métodos fiables para predecir la ovulación.⁵

¿Qué le pasa al cuerpo masculino durante la pubertad?

La siguiente información es específica sobre los cambios que sufre el cuerpo masculino:

- El primer signo de pubertad suele ser el crecimiento de los testículos o la aparición de vello púbico. Esto normalmente ocurre entre los 9 y los 13 años.
- El pene se agranda.
- Experimentan el primer empujón en su crecimiento, alrededor de los 14 años
- El pecho de algunos chicos puede hacerse más grande y femenino por un tiempo.
- A medida que las hormonas masculinas cambian, los chicos tienen erecciones más a menudo. Es común que éstas ocurran en cualquier momento, incluso cuando no se está pensando en sexo. Esto se llama erección espontánea.
- Los chicos se pueden preocupar por tener erecciones en público. Puedes decirle a los chicos que estas erecciones solo duran unos minutos. Una chaqueta o mochila bien colocada puede evitar que otros se den cuenta.
- Los chicos normalmente empiezan a producir semen entre los 12 y los 16 años.
- Ocurren las primeras eyaculaciones durante la masturbación o durante un “sueño húmedo” (eyaculación durante el sueño). Es importante informar a los chicos sobre los sueños húmedos antes de que ocurran, o si no les resultarán extraños.²

¿Cómo ayudar a los chicos jóvenes a prepararse para la pubertad?

Imagen corporal

Los chicos están tan preocupados por la imagen corporal como las chicas. Los medios de comunicación les bombardean con imágenes de hombres musculosos, fuertes y rápidos. Los jóvenes pueden desarrollar desórdenes alimenticios, empezar a hacer deporte (sobre todo levantar pesas) en exceso y recurrir a medicamentos para mejorar el rendimiento, como esteroides. Es importante hablar con los jóvenes sobre el cambio de sus cuerpos, asegurarles que cada persona se desarrolla de forma diferente durante la pubertad y que es normal sentirse inseguro a veces. Abre vías de comunicación sobre esos temas y sugiere actividades que les hagan sentirse bien con ellos mismos y sus talentos. Recuerda enfocarte en la salud y el bienestar, en lugar de en la apariencia.

Testosterona

Tanto chicas como chicos producen una hormona llamada testosterona, aunque los chicos normalmente la producen a niveles más altos. La testosterona está relacionada con el desarrollo de los órganos sexuales masculinos, así como con la profundización de la voz y el crecimiento del vello facial y corporal. También puede afectar el comportamiento. Los chicos también pueden experimentar explosiones de testosterona, que les puede producir episodios explosiones emocionales o físicos. Es importante que sepan esto antes de que ocurran, para que no se preocupen o confundan.

Crecimiento del pene

Un chico adolescente sufre mucha presión social y mediática injusta sobre el tamaño de su pene. Es responsabilidad del padre/tutor ayudarle a entender que el tamaño de su cuerpo es exactamente el correcto para él y que eso es lo único que importa. Con motivación y simplemente estando disponible para hablar del tema, el chico tendrá más oportunidades de conseguir una autoestima sana gracias al sistema de apoyo que le rodee.

Vello y afeitado

Según el adolescente crece, su vello también. Mientras a algunos les emociona empezar a afeitarse, es importante que se les enseñe cómo y cuándo hacerlo. Un hombre adulto cariñoso y responsable puede ayudarle en este proceso; ¡pero las madres también pueden ser de gran ayuda!⁶

¿Cuándo termina la pubertad?

La pubertad finaliza normalmente antes de los 16 años. Durante el resto de su adolescencia, los pensamientos y sentimientos de los adolescentes sobre sí mismos y sus relaciones continuarán cambiando drásticamente. El cerebro de las personas sigue desarrollándose hasta entrados los 20.

Miedos y preocupaciones comunes sobre los exámenes médicos

Es probable que cuando los jóvenes vayan a ver al doctor de cabecera o al especialista, para un examen rutinario o por alguna enfermedad o problema, tengan miedos o incluso se sientan culpables. Algunos miedos y sentimientos de culpa afloran fácilmente, pero otros no. Puedes ayudar a los jóvenes a expresar esos miedos y superarlos a cualquier edad. Entre las preocupaciones principales se encuentran:

- **Separación.** El miedo a la separación de los padres o quienes les cuidan durante los exámenes es más común en los niños menores de 7 años, pero puede ocurrir en niños de hasta 12 o 13 años. Algunos jóvenes, especialmente los adolescentes, pueden no querer que sus padres o adultos a cargo estén en la sala y esto puede ser causa de extra estrés, añadiendo el de la visita.
- **Dolor.** A los jóvenes les puede preocupar que una parte del examen o algún procedimiento médico les pueda producir dolor. Sobre todo, le temen a las inyecciones, en especial los niños de 6 a 12 años.
- **El doctor. Les puede preocupar la actitud del doctor. Un chico puede malinterpretar cualidades del médico, como la rapidez, la eficiencia o una actitud desinteresada, y percibirlos como severidad, disgusto, rechazo o que su cuerpo no sea normal.**
- **Idioma.** Si el doctor y el paciente no comparten un mismo idioma, el joven puede sentirse incómodo y dudar en cuanto a expresar sus sentimientos y/o síntomas. Como también el joven podría malinterpretar las intenciones e indicaciones del doctor.
- **Lo desconocido.** Un joven puede ponerse nervioso creyendo que su problema es mucho más grave de lo que los adultos le están contando. Algunos chicos con problemas simples pueden pensar que van a necesitar cirugía u hospitalización; y si están enfermos pueden sentir temor a la muerte.
- **Culpa. Algunos pueden creer que su enfermedad o estado de salud es un castigo por algo que han hecho o lo que han dejado de hacer.** Los jóvenes que se sienten culpables también creen que los exámenes y procedimientos médicos son parte de su castigo.
- **Fatalismo.** En algunas familias Latinas, el fatalismo puede disuadir de ir al médico porque no creen que su situación se pueda cambiar y aceptan su estado de salud como su destino.⁷

¿Cómo ayudar a los jóvenes en su visita al médico?

Explícales la intención de la visita. Avísales con antelación. Cuando les expliques la razón de la visita, habla del doctor de forma positiva para promover la relación entre tu hijo y el doctor.

- **Un control de rutina.** Explícales que el doctor comprobará cómo están creciendo y desarrollándose, les preguntará por su salud y les examinará para asegurarse de que está sano. También será una oportunidad para que los jóvenes pregunten sobre su cuerpo y su salud. Además, enfatiza que todos los niños sanos van al médico para estos controles.
- **Diagnosticar y tratar una enfermedad u otra condición. Explícales con un lenguaje y tono no amenazador de que el médico necesita examinarles para descubrir la causa de su enfermedad y ayudarles a ponerse mejor. Resuelve cualquier sentimiento de culpa. Explícales que ir al doctor para un examen no es un castigo. Asegúrate de que los jóvenes entiendan que los adultos también van al médico, igual que los niños y adolescentes, y que el trabajo del doctor es ayudar a la gente a estar sana.**

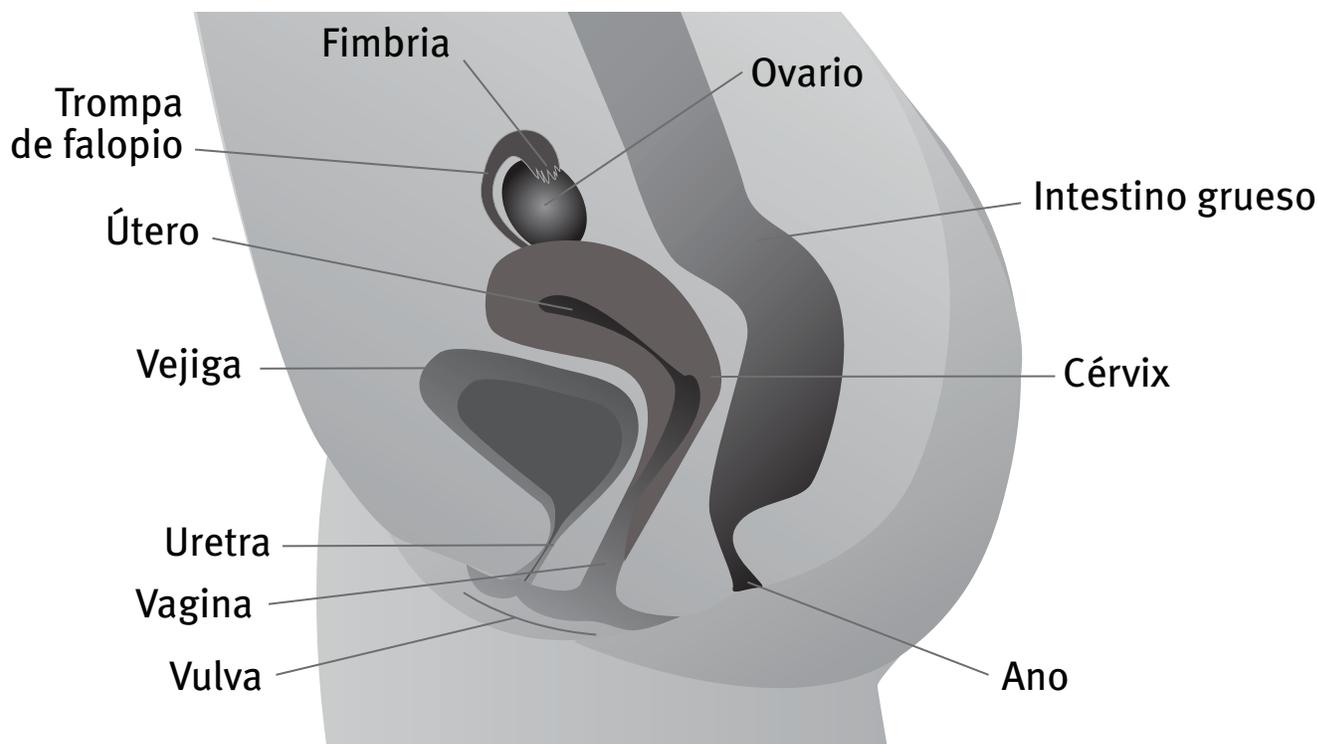
Resuelve cualquier sentimiento de culpa. Explícales que ir al doctor para un examen no es un castigo. Asegúrate de que los jóvenes entiendan que los adultos van al médico igual que ellos y que el trabajo del doctor es ayudar a la gente a estar sana.

- **Habla de la enfermedad o condición con un lenguaje neutro.** Calma al joven: “Esto no lo ha causado nada que hiciste o que no hiciste. Muchas personas tienen enfermedades como esta. ¡Qué suerte tenemos de tener médicos que pueden descubrir las causas de nuestras enfermedades y ayudarnos a ponernos mejor!” Si tú, tu pareja u otros familiares o amigos tienen (o han tenido) la misma condición, cuéntaselo. Saber que otros han pasado por lo mismo puede ayudarles con el miedo y la culpa.
- **Si alguna condición resulta en ridículo o rechazo.** En este caso, debes aumentar tus esfuerzos para aliviar la vergüenza y la culpa. Incluso si ya les ha dado hartos apoyos, debes reiterarles otra vez antes de su visita que dicha condición no es su culpa.

Motiva a los jóvenes a involucrarse en su visita al médico. Mostrando un rol activo que tienes en su cuidado médico, ellos aprenderán cómo ocuparse de su propia salud en el futuro.

- **Recopila información para el médico.** Si no es una emergencia, permítele al joven que contribuya haciendo una lista de sus síntomas para el médico. Incluye todos los síntomas que ambos han observado, no importa lo desvinculados al problema que parezcan. Además, prepara una lista de cualquier enfermedad o condición médica previa del joven y también de sus familiares inmediatos (padres, hermanos, abuelos, tíos y tías).
- **Escribe preguntas.** Haz que el joven escriba preguntas para hacerle al médico. Si el joven es lo suficientemente mayor, pueden hacer las preguntas ellos mismos. Si el problema ha ocurrido antes, haz una lista de las cosas que han funcionado y las que no de los tratamientos anteriores. Estarán preparados para darle al médico información vital para hacer un diagnóstico informado.⁷

Aparato reproductor femenino



Ano: Una abertura del recto por donde las heces (caca) salen del cuerpo. El ano no forma parte del aparato reproductor.

Vejiga: Un órgano que recoge orina (pis) del hígado antes de que ésta abandone el cuerpo a través de la uretra.

Cérvix: La abertura del útero que conecta la vagina al útero. El espermatozoide entra al útero a través del cérvix. El fluido menstrual sale del útero a través del cérvix y pasa por la vagina durante el período. Los músculos del cérvix son flexibles para que pueda estirarse y dejar pasar al bebé cuando nace.

Trompas de falopio: Tubos estrechos que permiten a los óvulos viajar desde los ovarios hasta el útero. La fertilización de un óvulo con espermatozoide tiene lugar normalmente en las trompas de falopio. Luego, el óvulo fertilizado viaja al útero para implantarse en el revestimiento de la pared uterina. La trompa de falopio no está directamente conectada con el ovario y termina con la fimbria.

Fimbria: Flecos de tejido que actúan como dedos, se expanden con la sangre y barren el ovario durante la ovulación. Cuando el ovario suelta el óvulo, la fimbria barre el óvulo hacia la trompa de falopio.

Intestino grueso: Se conoce comúnmente como colon. El colon elimina el agua de desechos sólidos indigeribles antes de que éstos abandonen el cuerpo.

Ovario: Pequeñas glándulas ovaladas al final de las trompas de falopio. Los ovarios producen óvulos y hormonas. Una mujer nace con todos los óvulos que tendrá en su vida. Los óvulos maduran a ritmos diferentes en los ovarios y cada mes un óvulo es expulsado por el ovario.

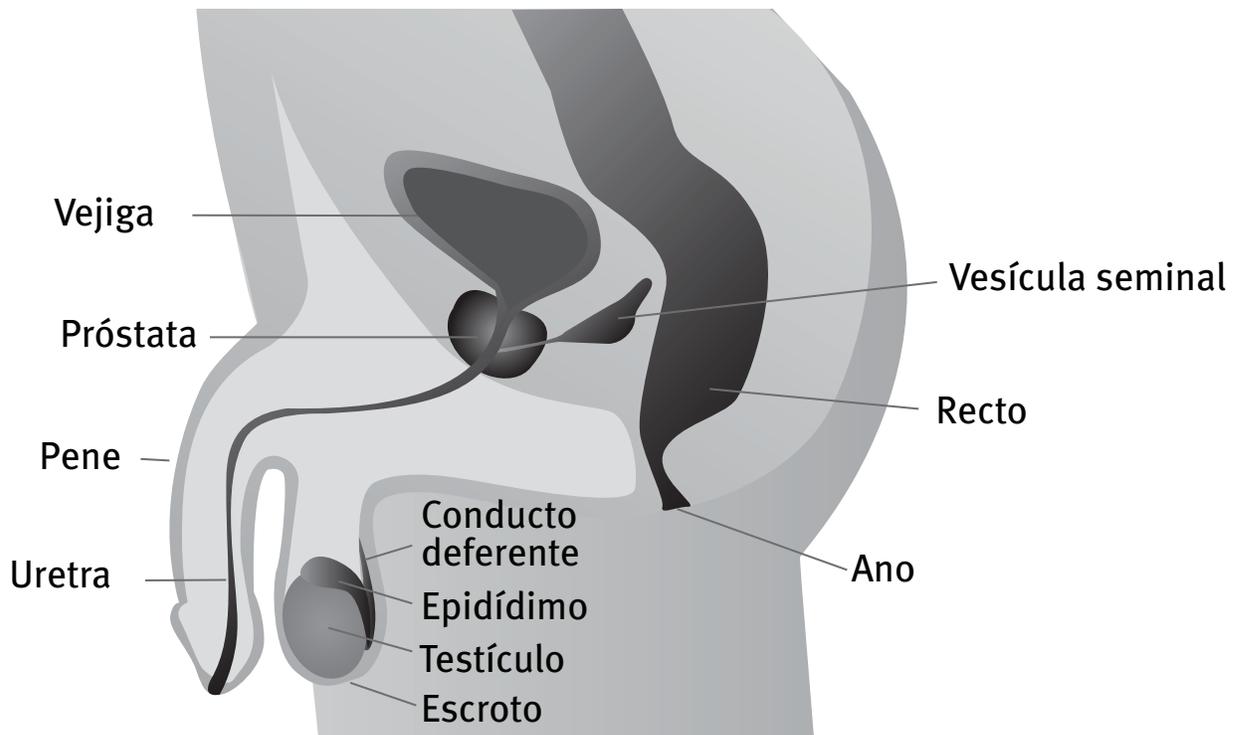
Uretra: El tubo que conecta la vejiga con una abertura que hay por encima de la vagina para eliminar la orina (pis) del cuerpo. Algunas chicas eyaculan un fluido claro que no es orina de la uretra durante el sexo y esto es algo normal.

Útero: Un órgano en forma de pera en la pelvis. El útero es responsable de la menstruación, la implantación de óvulos fertilizados, la gestación (el momento en que el bebé está creciendo), la alimentación del bebé y el parto.

Vagina: Una estructura muscular suave y flexible que conecta el cérvix con el exterior del cuerpo de una mujer. Proporciona lubricación, y sensación, y es por donde la sangre menstrual salga del cuerpo y sirve como canal de nacimiento durante el parto. La entrada está formada por los labios (pliegues de la piel) y la vulva.

Vulva: Órganos externos que protegen los genitales, incluyendo la abertura de la vagina, la abertura de la uretra, el clítoris (estructura altamente sensible que es similar al pene), labios mayores (pliegues de piel externos que tienen vello púbico) y labios menores (pliegues de piel internos).

Aparato reproductor masculino



Ano: Una abertura del recto por donde las heces (caca) salen del cuerpo. El ano no forma parte del aparato reproductor.

Vejiga: Un órgano que recoge orina (pis) del hígado antes de que ésta abandone el cuerpo a través de la uretra.

Epidídimo: Lugar donde se almacena el esperma antes de la eyaculación y que le proporciona nutrientes.

Pene: Órgano sexual masculino que contiene la uretra, el glande (cabeza del pene) y el prepucio (se puede extirpar mediante circuncisión). Contiene un tejido esponjoso que se llena con sangre, lo que hace que se ponga erecto (duro) cuando se excita sexualmente.

Próstata: Una glándula por la que pasa la uretra y que produce parte del fluido que forma el semen (una combinación de esperma y otros fluidos que abandonan la uretra durante la eyaculación). La próstata exprime y expulsa el fluido que protege y prolonga la vida del esperma durante la eyaculación.

Recto: Al final del colon, es donde se recogen los desechos antes de que se expulsen del cuerpo durante los movimientos intestinales (hacer caca).

Escroto: Una bolsa hecha de músculo y tejido que protege los testículos y regula la temperatura, acortándose y acercándose al cuerpo cuando está frío y alargándose cuando está caliente.

Vesícula seminal: Una glándula que produce la mayoría del fluido que forma el semen (una combinación de esperma y otros fluidos que abandonan la uretra durante la eyaculación). El fluido tiene azúcares que mantienen sano el esperma.

Testículos: Los órganos que producen esperma y hormonas sexuales (testosterona, andrógenos). Se encuentran en la parte exterior del cuerpo y están protegidos por el escroto.

Uretra: El tubo que transporta la orina (pis) desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo. Los hombres eyaculan por la uretra.

Conducto deferente: Los tubos por los que viaja el esperma cuando sale de los testículos. El esperma se une entonces al fluido seminal y viaja hacia el exterior a través de la uretra.



CAPÍTULO 2

Relaciones

Una relación saludable se basa en una comunicación abierta y honesta y en la igualdad, en la que ambos pueden compartir el poder y el control. Esta sección debate cómo ayudar a tu joven a entender las relaciones saludables y señala lo importante que es en este proceso proporcionar una guía efectiva. Recuerda que los jóvenes aprenden tanto de tus palabras como de tus acciones y que, aunque hablar de relaciones saludables puede ser fácil, también hay que poner estas palabras en la práctica.

Los valores culturales Latinos, como la calidez y la cercanía, son fortalezas que la comunidad Latina puede usar para construir mejores relaciones entre los jóvenes y los adultos que están a cargo de ellos.

Las relaciones saludables y felices nos ayudan a sentirnos mejor con nosotros mismos y nuestro lugar en el mundo. Las relaciones no saludables nos pueden hacer sentir infelices e inseguros. Desgraciadamente, la gente puede herir a sus parejas verbal, emocional, sexual o físicamente. Si algo no parece normal en la relación de un/a joven, quienes les cuidan deben hablar sobre estas preocupaciones y hacer algo al respecto.⁸

Fundamentos básicos de las relaciones

Los jóvenes pueden tener varios tipos de relaciones con amigos, familiares y compañeros sentimentales. Los adultos que les cuidan tienen que hacer lo debido si sus jóvenes se encuentran en una relación no saludable.

Temas a considerar

- Examinar valores. Determina cómo actúan los miembros de la pareja en este tipo de relación.
 - Machismo. En la cultura Latina, el machismo a menudo incluye un hombre expresando su dominio sobre la mujer, los niños o familiares inmediatos. El machismo es, para algunas personas, una forma de mostrar que se sienten responsables del cuidado de su familia. Habla con tu joven sobre otras formas en que la pareja puede mostrar responsabilidad y amor, como la comunicación abierta y un comportamiento saludable.
- Normas de una cita. Dale ejemplos claros de cómo comportarse apropiadamente en una cita.
- Di la verdad siempre, sea buena o mala. Los jóvenes suelen ver las citas como algo muy romántico. Asegúrate de que sean realistas y honestos con su pareja y con ellos mismos.
- Firmeza no es igual a agresividad. Ayúdalos a entender las diferencias entre acciones románticas apropiadas e inapropiadas. Dale ejemplos de cómo la firmeza sobre los valores personales es una forma adecuada de establecer normas en una relación y cómo la agresión no lo es.
- Control el enfado. Los jóvenes no siempre reconocen las señales de alarma de una situación que está a punto de ir mal. Ayúdalos a reconocer estas situaciones para que puedan detenerlas y marcharse antes de que se pierda el control.
- Resolución de problemas. Cuando se enfrenten a temas complicados, ayúdalos a determinar la causa y cuáles son sus opciones; normalmente hay varias opciones en cada situación.
- Negociación. Ayúdalos a entender que hacer concesiones es una parte positiva de una relación saludable. Aclárales que la negociación no aplica para todo: hay algunos valores personales en los que no se debe ceder.
- Zona de peligro. Ayúdalos a identificar las señales de alarma de una relación no saludable. Explícales que si las cosas se salen de control, deben irse inmediatamente y pedir ayuda.
- No a los secretos. Los secretos son un signo de que el joven se está aislando y esto puede ser un signo de manipulación. Enséñale que pedir ayuda siempre es una acción positiva.
- Sé el modelo definitivo. Ten relaciones saludables para ser un buen ejemplo para los jóvenes.⁹

¿Cómo hablar sobre este tema?

Hablar con un joven sobre relaciones es muy difícil. Hay muchos aspectos que tratar y miedos a sentirse incómodo tanto para el joven para quienes están a cargo de ellos. Para hacer esas conversaciones más fáciles:

- Mantén un ambiente abierto y trata de estar siempre disponible para escuchar al/la joven. Dale la oportunidad de hablar y no lo critiques por tener preguntas o no saber algo.
- Dale tu atención plena. Centra tu atención en el/la joven y la conversación. Si es un mal momento para hablar, asegúrate de hacer tiempo después. Hazle saber que quieres tener esa conversación y cúmplelo.
- Cuando hablen de esos temas importantes, empieza tú la conversación. Simplemente porque tu hijo/a no la empiece, no significa que no quiera hablar de esos temas. A veces los jóvenes son tímidos o no saben cómo preguntar. ¡Da tú el primer paso!
- Habla con tu joven a menudo. Asegúrate de saber qué le pasa cada día, con quién socializa y de que sepa que te interesa. Las charlas frecuentes son una gran forma de comunicarse.
- Entiende las preguntas de tu joven y respóndelas con honestidad. Si no sabes la respuesta, averíguala y dísela cuando la sepas. No dejes preguntas sin responder. Alguien puede responderlas mal si tú no lo haces.
- Recuérdale al joven que el respeto es crucial para cada relación. El respeto, la confianza y la comunicación son muy importantes. El apoyo de la pareja o del individuo deberían ser iguales.¹⁰

¿Qué es una relación saludable?

En una relación saludable, ambas personas se sienten bien con su relación la mayoría del tiempo.

Aunque ninguna relación es perfecta, hay muchas cosas que podemos hacer para construir relaciones saludables. Deben basarse en el apoyo, el amor, la diversión e incluir:

- Una comunicación sana. Ambos miembros de la pareja deben sentir que pueden expresar sus necesidades y deseos abiertamente. Es importante hablar de lo que a ambos les gusta y no les gusta. Deben poder expresar sus pensamientos y sentimientos de forma respetuosa.
- Respeto. Respetar los gustos, creencias, opiniones, valores y el origen cultural de la pareja es importante. A uno puede no gustarle lo mismo que al otro, pero aun así deberían actuar con respeto y respetar sus diferencias.
- Confianza. Confiar en que la pareja va a ser fiel a sus palabras e intenciones es importante. La ausencia de confianza puede indicar un problema más grande.

¿Qué es una relación no saludable?

A veces, las relaciones no saludables pueden ser difíciles de reconocer y los comportamientos dañinos pueden no parecer inusuales. Los siguientes comportamientos son señales de alarma de una relación no saludable:

- Sentirse infeliz en la relación
- Vestirse de forma diferente a la habitual
- Estar deprimido/a o tener un comportamiento ansioso
- Marcas o moretones en el cuerpo sin explicación alguna
- Actuar de forma celosa o posesiva con respecto a su pareja
- Controlar dónde va su pareja o con quién pasa tiempo
- Prohibirle actividades que a la pareja le gusta hacer
- Dejar de participar en actividades u otros intereses
- Dejar de pasar tiempo con familiares y amigos
- Mandar mensajes de texto o llamar constantemente a la pareja
- Mirar el celular o el correo electrónico de la pareja sin permiso
- Insultar o avergonzar a alguien
- Obligar a la pareja a hacer cosas sexuales
- Dañar físicamente a una persona o animal en cualquier forma (empujones, golpes, cachetadas)

¿Cómo tratar una relación no saludable?

- Actúa de forma clara y calmada sobre tus preocupaciones. Expresar tu preocupación por su felicidad y salud en vez de resultar controlador/a y enojado/a es importante. Una comunicación saludable es importante para resolver los problemas.
- Muestra preocupación. Exprésale a tu joven que te preocupa su felicidad, salud y/o seguridad. Resalta que notaste que pasa algo que no parece normal.
- Sé comprensivo/a y ofrece tu apoyo. Remarca el hecho de que estás de su lado y proporciona información y apoyo sin juzgar. Dile que no es su culpa y que todo puede mejorar.
- Créele y tómale en serio. Tu joven puede empezar a ser reacio/a a compartir información si no validas sus sentimientos.
- Busca ayuda profesional. Si es algo de lo que no quiere hablar contigo, ponte en contacto con un profesional o consejero/a que pueda ayudar a tu joven.
- Desarrolla un plan de seguridad. Un momento muy peligroso en una relación abusiva es cuando la víctima huye. Asegúrate de tener todo planeado por si algo no sale bien. El siguiente capítulo te ayudará a llevar a cabo este plan.¹¹ (Apéndice A)

¿Cómo ayudar a los jóvenes a terminar una relación no saludable?

Terminar una relación no siempre es fácil. A menudo es muy estresante y doloroso para ambos miembros de la pareja. Ayudar a los jóvenes a terminar una relación de la manera adecuada es importante. Comparte o discute los siguientes consejos para hacerlo más fácil:

- Ayuda a planear qué decir. Muchas personas descubren que les ayuda practicar qué decir antes de decir algo difícil.
- Elige un lugar cómodo para ambos. Si les preocupa la seguridad, un lugar público es la mejor opción. Tener un amigo cerca también puede ser de ayuda.
- Si se sienten seguros, sugiéreles que hablen con la persona cara a cara. Un correo electrónico, una llamada o un mensaje de texto no suelen ser las mejores opciones. También es importante que lo hagan ellos mismos. Puede crear más problemas si otra persona lleva el mensaje por ellos.
- Recuérdales que no deben herir a nadie intencionadamente mediante groserías o insultos. Esto solo empeorará la conversación.
- Deben ser directos. La persona puede cuestionar por qué están terminando la relación. Ser honesto puede ayudar a la persona a tener mejores relaciones en el futuro.
- No deben usar “Podemos seguir como amigos” a no ser que de verdad lo sientan. Cuando alguien promete amistad para aliviar el dolor de una ruptura, ésto puede causar más dolor y confusión en el futuro.
- Puede ser bueno para ellos que se tomen un tiempo sin verse, hablar por teléfono, etc. De esta manera ambos pueden ajustarse al cambio en la relación.
- Anímales a que no permitan a la otra persona hacerles cambiar de opinión. Es normal que alguien llore o se enfade durante una ruptura. Sentirse mal o culpable no es una razón para seguir en una relación.

Algunas veces las personas necesitan dejar una relación por su propia seguridad. Si tú y/o tu joven sufren abusos y/o están planeando dejar su relación, recuerden que es mejor tener un plan de seguridad (Apéndice A) y buscar ayuda. Se puede encontrar más información y apoyo en la Línea nacional contra la violencia doméstica, un servicio telefónico y en línea anónimo.¹²

thehotline.org

800.799.SAFE (7233)

¿Cómo preparar a los jóvenes para relaciones seguras?

Todo el mundo merece estar en una relación segura y sana y en la que se sienta apoyado/a. Esta sección habla de cómo estar seguro/a en una relación y cómo desarrollar un plan de seguridad y ofrece consejos para mantenerse seguro/a en cualquier situación. Si tu joven está en una relación en la que lo están hiriendo, es importante que sepa que el abuso no es su culpa y ayudarlo a hacer algo al respecto.

Consejos para compartir con los jóvenes

- **Conoce tus intenciones y límites sexuales y comunícalos claramente.** Todo el mundo tiene derecho a decir “no” a cualquier contacto sexual no deseado. Si dices “no”, dílo con firmeza. Acompaña tus palabras con lenguaje corporal. Si no estás seguro de lo que quieres, pídele a tu pareja que respete tus sentimientos. No mandes mensajes confusos.
- **Discute claramente tus límites y mantente firme en ellos.** No des por hecho que tu pareja puede leer la mente, o que “captará el mensaje” sin decir lo que sientes.
- **Comunica con cuidado tus límites e intenciones en ciertas situaciones.** Algunas personas piensan que beber mucho, llevar ropa “sexy” o aceptar estar a solas con alguien indica disposición a tener sexo, cuando en realidad no es así.
- **Confía en tu instinto.** Si empiezas a sentirte incómodo o inseguro en una situación, escucha a tus sentimientos y haz algo al respecto. Sal de la situación cuanto antes.
- **No tengas miedo a pedir ayuda o “hacer una escena” si te sientes amenazado.** Si alguien te está presionando o forzando en una actividad sexual contra tu voluntad, dile cómo te sientes y sal de la situación rápidamente, incluso si se crea una situación rara y avergüenzas a la otra persona o hieres sus sentimientos.
- **Situaciones relacionadas con el uso de drogas y alcohol.** Las drogas y el alcohol pueden hacerte menos consciente de los signos de peligro y menos capaz de comunicarte con claridad. Mantente especialmente atento cuando estés en una situación nueva o con gente que no conoces bien. Debes siempre poder tomar buenas decisiones para protegerte.
- **Ve a todos lados con amigos en los que puedas confiar y acuerden “cuidarse” mutuamente.** En fiestas donde haya drogas o alcohol, nombren a una “persona sobria designada”: un amigo que no beberá o consumirá drogas y que cuidará de los demás en el grupo, controlándolos constantemente. Ándate de las fiestas con gente que conozcas y nunca te vayas solo o con alguien que no conoces muy bien.
- **Escucha atentamente a tu pareja en las situaciones sexuales.** Si dice “no” al contacto sexual, o su lenguaje corporal te dice que está inseguro o que no quiere, detén el contacto. Si tu pareja consintió, pero luego cambió de opinión, detente. Si crees que estás recibiendo mensajes contradictorios, o no estás seguro de lo que quiere tu pareja, nunca uses amenazas, fuerza o manipulación. Detente. Pregúntale a tu pareja qué quiere, escucha y actúa en consecuencia.
- **No des por hecho.** Solo porque alguien ha tenido sexo contigo antes, no significa que quieran tenerlo otra vez. Además, no asumas que cuando tu pareja consiente besos u otros tocamientos sexuales, significa que también está dispuesta a tener relaciones sexuales. Siempre puedes decir no en cualquier momento.
- **Resiste a la presión de tus compañeros de hacer cosas que no quieres. No participes en actos violentos o delictivos o te involucres en ninguna actividad que te haga sentir incómodo.** Nunca “te unas” o “sigas la corriente” a gente que está abusando de otra persona.
- **Cometer una violación o abuso sexual.** Si tienes sexo con alguien que está bajo la influencia de alcohol o drogas, dormido, incapaz de decir “no”, demasiado “colocado” para saber qué está pasando, incapaz mental o físicamente de dar consentimiento o de poder resistirse, puedes estar cometiendo una violación o abuso sexual.
- **Interviene con cuidado si piensas que alguien más puede estar en problemas.** Si ves a alguien que va a cometer una violación o participar en alguna situación sexual insegura, ayuda a la posible víctima de manera segura.¹³

¿Cómo desarrollar un plan de seguridad?

Un plan de seguridad es una guía que ayuda a reducir el riesgo de resultar herido/a por parte de una pareja abusiva. Incluye información específica de la persona y su vida. Un buen plan de seguridad ayudará a los jóvenes a pensar en opciones y cambios que pueden hacer para mantenerse seguros en la escuela, en casa o en otros lugares sociales.

- Los jóvenes pueden hacer su plan de seguridad por ellos mismos o con un amigo o adulto de confianza.
- Los jóvenes necesitan pensar con claridad en sus relaciones y ser honestos sobre sus situaciones para que el plan pueda mantenerlos realmente seguros. La información será aquellas situaciones en las que más se necesite.
- Obtener apoyo y ayuda de alguien con experiencia en el trabajo con situaciones de abuso puede ser muy útil. Piensa en llamar a tu agencia de violencia doméstica local.

La guía de discusión del Apéndice A es una guía para crear un plan de seguridad para jóvenes, se puede separar y guardar en un lugar seguro y accesible. Todo joven debería tener un plan de seguridad. Tanto si están en una situación de abuso ahora o en el futuro, este plan les ayudará a tomar decisiones rápidamente.¹⁴

Pasos para que los jóvenes reconozcan una relación abusiva

Ésta es una lista de consejos para darle a los jóvenes sobre cosas que pueden hacer a diario para mantenerse seguros:

- Lleva un celular y números de teléfono importantes contigo en todo momento.
- Estáte informado/a de dónde se encuentra alguna persona de confianza y qué está haciendo.
- Mantente lejos de lugares aislados e intenta no pasear solo/a nunca.
- Evita lugares donde es probable que haya un abusador y/o sus amigos o familiares.
- Mantén las puertas y ventanas cerradas con seguro cuando estés en casa, sobre todo si estás solo.
- Evita hablar con el abusador. Si es inevitable, asegúrate de que hay gente cerca en caso de que la situación se torne peligrosa.
- Llama al 911 si estás en riesgo.
- Plantéate conseguir una orden de alejamiento para que la ley haga que el abusador se mantenga alejado de ti.

Éstas son cosas que puedes hacer para mantenerte seguro/a en situaciones sociales:

- Pídele a tus amigos que tengan sus celulares a mano por si se separan y alguien necesita ayuda.
- Ve a centros comerciales, bancos, supermercados, cines, etc. diferentes a los que va o conoce el abusador.
- No salgas solo/a, sobre todo por la noche.
- Vayas donde vayas, hazlo siempre sabiendo cómo irte en forma segura en caso de una emergencia.
- Huye de situaciones incómodas, no importa lo que tus amigos estén haciendo.
- Pasa tiempo con personas que te hagan sentir seguro, apoyado y bien contigo mismo.

Éstas son las cosas que puedes hacer para mantenerte seguro en la red y con los celulares:

- No digas o hagas nada en Internet que no dirías o harías en persona.
- Haz todos tus perfiles de Internet tan privados como sea posible.
- Guarda y controla cualquier comentario, entrada o mensaje de texto abusivo, amenazador o acosador.
- No le des tus contraseñas a nadie, excepto a tus padres o tutores.
- Si el abuso o acoso no se detiene, cambia tus nombres de usuario, direcciones de correo electrónico o números de teléfono.
- No respondas llamadas de números desconocidos, bloqueados o privados.
- Haz que tu compañía de teléfono bloquee el número de tu abusador.
- No te comuniques con el abusador. Cualquier tipo de comunicación tecnológica puede ser grabada y posiblemente utilizada contra ti en el futuro.¹⁵

El Internet y la tecnología pueden ser recursos geniales para los jóvenes. Se pueden usar para chequear los informes escolares, comunicarse con los profesores u otros jóvenes y jugar juegos interactivos. Pero la tecnología también puede presentar riesgos y por eso es importante ser consciente de lo que tu joven ve y escucha en Internet, a quién conoce y lo que comparte sobre él/ella mismo/a. Igual que con cualquier problema de seguridad o tipo de relación, es bueno hablar con tu joven sobre tus preocupaciones, aprovechar los recursos para protegerlo y observar de cerca sus actividades relacionadas con la tecnología. Ve el Apéndice A para encontrar el Plan de seguridad para los jóvenes en la red.

Involucrarse en las actividades en línea

Es necesario tomar un rol activo en las relaciones en línea de tu joven. Para hacerlo:

- Aprende sobre computadoras y a bloquear material inaceptable.
- Ten la computadora en una zona común, donde puedas ver y controlar su uso, no en cuartos o espacios privados.
- Comparte la cuenta de correo electrónico con tu joven para poder controlar mensajes.
- Si tu joven no se quiere hacer amigo tuyo en Facebook u otra red social, no le permitas usarla.
- Si tu joven tiene un nuevo amigo/a en línea, insístele en que te lo presente.
- Añade sus páginas web preferidas a favoritos para tener un acceso fácil a ellas.
- Pasa tiempo en línea con él/ella para enseñarle un comportamiento en línea apropiado.
- Prohíbele entrar en chats privados; bloquéalos usando las opciones de seguridad de tu proveedor de Internet o con programas especiales de filtro. Sé consciente de que escribir en chats revela el correo electrónico del usuario a los demás.
- Controla la factura de tu tarjeta de crédito y de tu teléfono por si hay cargos de cuentas desconocidas.
- Muchas páginas utilizan cookies (dispositivos que rastrean información específica del usuario, como el nombre, dirección de correo electrónico o preferencias de compra). Las cookies se pueden deshabilitar. Pídele más información a tu compañía de Internet.
- Averigua qué protección en línea ofrece la escuela, el centro extraescolar, las casas de los amigos o cualquier lugar donde tu joven pueda usar Internet sin tu supervisión.
- Toma a tu joven en serio si menciona alguna conversación en línea incómoda.
- Reenvía a tu proveedor de Internet copias de mensajes amenazadores u obscenos que tú o tu joven puedan recibir.
- Llama a la policía local o al Centro nacional de niños desaparecidos o explotados (800.843.5678) si sabes de transmisión, uso o vista de pornografía infantil.

Consejos para el uso de tecnología

Algunas normas básicas que compartir con los jóvenes:

- Sigue las normas establecidas por tu proveedor de Internet.
- Nunca intercambies fotos personales o compartidas.
- Nunca reveles información personal, como dirección, número de teléfono, nombre o ubicación de la escuela.
- Nunca respondas a un mensaje o correo electrónico amenazador.
- Cuéntale siempre a un adulto de confianza sobre cualquier comunicación o conversación preocupante.

Señales de alarma de ciber-depredadores

Algunas señales de alarma de que un/a joven está siendo el blanco de un ciber-depredador son:

- Pasar muchas horas en línea, sobre todo por la noche.
- Recibir llamadas de personas que tú no conoces.
- Recibir regalos por correo.
- Apagar la computadora de repente cuando entras a la habitación.
- Retirarse de la vida familiar.
- Mostrarse reticente a hablar de sus actividades en línea.

¿Qué es el ciber-abuso?

El ciberabuso significa utilizar la tecnología para acosar, amenazar, avergonzar o tener como punto de mira a otra persona. Suele ocurrir entre gente joven. Cuando un adulto está involucrado, puede corresponder con la definición de ciberacoso. Ambos son delitos con consecuencias legales.

A veces el ciberabuso es fácil de reconocer; por ejemplo, si tu joven recibe un mensaje de texto, un tweet o una conversación de Facebook que es dura, grosera o cruel. Otros actos son menos obvios, como publicar información personal, fotos o videos con el objetivo de avergonzar o herir a otra persona. Algunos jóvenes declaran que una cuenta, página web o perfil en línea se han creado con la única intención de acosar y abusar.

El ciberabuso también puede ocurrir por accidente. La naturaleza impersonal de los mensajes de texto, instantáneos y correos electrónicos dificultan mucho detectar el tono del remitente; el chiste de una persona puede ser para otra un insulto hiriente. Sin embargo, un patrón repetido de correos electrónicos, mensajes de texto o entradas en línea rara vez son un accidente.

Señales y efectos del ciberabuso

Los signos de que un/a joven está sufriendo ciberabuso son variados, pero entre los aspectos a considerar se encuentran:

- Signos de sufrimiento emocional durante o después de usar Internet o el teléfono
- Ser muy protector/a o reservado/a sobre el uso de tecnología
- Alejarse de amigos y actividades
- Evitar las reuniones escolares o en grupo
- Tener malas calificaciones y comportarse mal por enfados en casa
- Cambios en el humor, el comportamiento, el sueño o el apetito

El ciber-abuso puede ocurrir en cualquier momento. Mientras los jóvenes tengan acceso a un teléfono, computadora u otro dispositivo tecnológico, están en riesgo. Un ciberabuso grave o crónico puede causar en las víctimas un mayor riesgo de ansiedad, depresión u otros desórdenes relacionados con el estrés. El castigo para los ciberabusos puede incluir suspensión de la escuela o ser expulsado/a de los equipos deportivos; ciertos tipos de ciberabuso también pueden violar los códigos de la escuela y/o las leyes anti-discriminación o contra el acoso sexual.

Muchos jóvenes que sufren ciberabuso a menudo no quieren contárselo a un adulto de confianza porque se sienten avergonzados del estigma social o temen que se les quiten los privilegios con la computadora en casa.¹⁶

¿Cómo pueden ayudar los padres?

Muchas escuelas, distritos escolares o clubes extraescolares han establecido protocolos de respuesta al ciberabuso. Otras medidas que se pueden intentar son:

- Antes de denunciar el problema, dile al/la joven que planeas hacerlo, ya que pueden tener problemas con los chismes y pueden preferir que se trate el problema en privado.
- Bloquea al abusador. La mayoría de los dispositivos tienen opciones que te permiten bloquear electrónicamente correos electrónicos, mensajes instantáneos o mensajes de texto de personas específicas.
- Limita el acceso a la tecnología. Aunque el ciberabuso es doloroso, muchos jóvenes que lo sufren no pueden evitar la tentación de chequear en el Internet o en su teléfono si tienen mensajes nuevos. Ten la computadora en un lugar común de la casa y limita el uso de celulares y juegos. Algunas compañías te permiten desactivar el servicio de mensajería durante ciertas horas. Además, la mayoría de páginas web y teléfonos tienen la opción de control paternal, que da a los padres acceso a los mensajes y videos en línea de sus jóvenes.
- Conoce las actividades en línea de tu joven. Revisa las entradas en línea de tu joven y las páginas que visita. Sé consciente de cómo pasa su tiempo en la red para hablar con él/ella de la importancia de la privacidad y por qué no es seguro compartir información personal en línea, incluso con amigos. Anímale a proteger su contraseña. Escribe los contratos de teléfono y redes sociales (Apéndice A) que estás dispuesto a cumplir.
- Busca en Internet recursos sobre el ciberabuso. Hay muchos recursos en línea y lugares donde pedir ayuda.
- Visita a un terapeuta o consejero. Si el joven accede, también puedes conseguir mediación en la escuela para trabajar con tu joven o con el abusón.

Cuando tu joven es el abusón

El abuso, en cualquiera de sus formas, es inaceptable, con serias consecuencias en la casa, la escuela y la comunidad. Descubrir que tu joven es el/la que se está comportando de manera inapropiada puede ser triste, pero es importante afrontar el problema y no esperar a que desaparezca. Algunos consejos para enfrentarte al joven cuando es él el abusador son:

- Habla con tu joven con firmeza sobre sus acciones. Explícale el impacto negativo que el ciberabuso tiene en los demás. Las bromas y burlas pueden parecer que están bien, pero pueden herir los sentimientos de las personas y conllevar problemas.
- Recuerda al joven que el uso de tecnología es un privilegio. A veces ayuda restringir el uso de dispositivos hasta que el comportamiento mejore. Si sientes que tu joven debería tener un celular por razones de seguridad, asegúrate de que es un celular que solo se pueda usar para emergencias. Insiste en el control paternal en todos los dispositivos.
- Para llegar al núcleo del problema, habla con profesores, consejeros y otros funcionarios de la escuela para que te ayuden a identificar las situaciones que llevan a un joven a abusar de otros. Si tu hijo/a tiene problemas controlando los enfados, habla con un terapeuta para ayudarlo a lidiar con estos, con el dolor, la frustración u otras emociones fuertes de forma sana. El consejo profesional a menudo ayuda a los niños a lidiar con sus sentimientos y mejorar su confianza y habilidades sociales, lo que puede reducir el riesgo de abuso.
- Si se te da bien la tecnología, modela buenos hábitos en línea para ayudar a tu joven a entender los beneficios y los peligros que existen en Internet.



CAPÍTULO 3

Sexo y sexualidad

La sexualidad afecta quiénes somos y cómo nos expresamos. La sexualidad se moldea, aprende y expresa durante toda la vida. Esta sección habla de sexo, sexualidad, consentimiento a tener actividades sexuales y derechos sexuales. Hablar con un/a joven sobre sexo y sexualidad puede ser difícil pero cuanto más lo hagas, más fácil será. Esta sección también incluye consejos sobre cómo hablar de sexo y sexualidad y formas sencillas de romper el hielo.

¿Qué son el sexo y la sexualidad?

La sexualidad es más que el acto físico. Incluye:

- El cuerpo (sentimientos sobre anatomía reproductiva y sexual e imagen corporal)
- El sexo biológico (hombre, mujer, intersexual)
- El género (chica, chico, mujer, hombre, transgénico o intergénico)
- La identidad de género (sentimientos sobre el género y cómo se expresa)
- La orientación sexual (quién nos atrae romántica y/o sexualmente)
- Los deseos, pensamientos, fantasías y comportamientos sexuales
- Valores, actitudes e ideales sobre la vida, el amor y las relaciones sexuales¹⁷

¿Por qué hablar sobre sexo y sexualidad?

Aquellos que tienen jóvenes a su cuidado pueden marcar la diferencia hablando con ellos, construyendo una relación fuerte y estableciendo expectativas y límites claros. Esto ayuda a prevenir embarazos en adolescentes, reducir el riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (Apéndice C) y ayudarles a asegurarse de llevar vidas saludables y gratificantes.

¿Por qué algunos jóvenes tienen sexo?

La verdad es que no todos lo hacen y, a nivel nacional, la tendencia entre los jóvenes es a esperar a ser mayores para hacerlo. Para los que sí tienen sexo, las razones incluyen:

- Por diversión
- Porque se siente bien
- Para vengarse de sus padres
- Para mantener a su novio/a
- Para quedarse embarazada
- Por presión de compañeros/as y/o amigos/as
- Para expresarle sentimientos a su pareja
- Para sentirse amados/as o necesitados/as
- Porque se sienten solos/as
- Para descargarse sexualmente
- Son forzados/as a tener sexo sin quererlo
- Por supervivencia (como pago de necesidades básicas como comida o techo)

¿Qué significa consentimiento?

En lo que se refiere al sexo y a las actividades sexuales, todos tienen derecho a decir qué hacer, cuándo y con quién. Para que se dé una actividad sexual entre dos personas, ambas necesitan consentir, o decir que sí, libremente y de propia voluntad. De lo contrario, se considera agresión o violación. Actividad sexual no solo significa sexo; incluye besos, abrazos, manoseos, mimos y caricias en diferentes partes del cuerpo. Para obtener consentimiento, la persona tiene que pedirlo. Cualquier cosa que no sea SÍ, significa NO.

Si alguien cree que recibió consentimiento no verbal para tener sexo, pero la otra persona en realidad no lo quería, esto podría significar una violación o agresión. Se pueden presentar cargos por situaciones en las que alguien no dio su consentimiento para tener sexo o cualquier actividad sexual.

Todos tenemos derecho a cambiar de opinión en cualquier momento y el sexo o la actividad sexual deben detenerse. No parar cuando la otra persona así lo quiere se llama “agresión sexual”. No hay ninguna excusa para no parar, y parte del consentimiento implica escuchar y respetar los deseos de tu pareja.

Intentar convertir el “no” de alguien en “bueno, ok” es coacción sexual. Coaccionar es seguir preguntando después de escuchar un “no”, o intentar amenazar o sobornar a la otra persona con frases como “si me quisieras lo harías” o “mi ex lo hacía, ¿por qué tú no?”. La coacción sexual es irrespetuosa y se considera una agresión sexual.

Edad de consentimiento

Nadie tiene derecho a pedir consentimiento para tener sexo a una persona que está bajo la influencia del alcohol o de las drogas. A veces las personas toman decisiones diferentes de las que tomarían normalmente después de tomar drogas o alcohol. Por eso no podemos dar un consentimiento informado si hemos tomado drogas o alcohol. Emborrachar o drogar a una persona para tener sexo con ella se considera agresión sexual.

Los padres/tutores no pueden dar consentimiento sobre una actividad sexual en nombre de un/a joven menor de edad. No importa si los padres/tutores aprueban esa relación o dicen que está bien que el/la joven sea sexualmente activo/a. El hecho de que los padres/tutores den permiso para que el/la joven sean sexualmente activo/a no lo hace legal.¹⁸

Legalmente, los jóvenes de ciertas edades no pueden dar su consentimiento o aceptar tener sexo hasta que no alcancen una edad específica. Esto se llama “edad de consentimiento”. Estas leyes pretenden proteger a los menores de ser manipulados o forzados a tener sexo con personas mayores.

En Wisconsin, una persona puede consentir a tener sexo legalmente cuando cumple 18 años. Esto significa que si uno o ambos miembros de la pareja no tienen 18 años y participan en comportamientos sexuales, ambos podrían ser procesados por varias violaciones diferentes, e incluso ir a prisión. La edad de consentimiento varía en cada estado.

Estupro

El estupro es cuando alguien tiene sexo con alguien menor de la edad de consentimiento en ese estado. Es ilegal, incluso cuando ambas personas así lo quieren. Es decir, los menores (jóvenes menores de 18 años), no pueden dar consentimiento legalmente. Incluso si el joven accede a tener relaciones sexuales, VA EN CONTRA DE LA LEY.

La idea detrás de estas leyes es que los niños y jóvenes menores de cierta edad pueden ser demasiado jóvenes para decidir por sí mismos si quieren tener sexo. Además, la ley protege a los jóvenes de adolescentes mayores y adultos que podrían forzar o manipular al/la joven para entrar en juegos sexuales. El estupro puede incluir relaciones sexuales u otro tipo de contacto sexual. Puede ocurrir entre personas del mismo sexo o del sexo opuesto. La persona mayor podría ir a prisión por hacerlo, no importa si son hombres o mujeres o si el joven accedió a tener sexo. Si ambos son menores de 18 años, cualquier actividad sexual entre ellos se considera ilegal y puede tener cargos penales.

Derechos sexuales

Ciertas cosas son tan básicas que tenemos derecho a ellas como seres humanos. Algunas de estas cosas están relacionadas con actos sexuales y se conocen como derechos sexuales.

Si alguien cuestiona nuestro derecho a cualquiera de estas cosas, sobre todo la pareja sexual, probablemente no tiene buenas intenciones. Cualquier pareja sexual también tiene esos derechos y respetarlos es parte de una experiencia sexual positiva.

El derecho a tomar decisiones sobre ser sexual (o no), independientemente de los deseos de la pareja.

Toda persona puede elegir no ser sexual, incluso si a su pareja le gustaría serlo. Esto incluye decidir no ser sexual con alguien con quien sí se ha sido sexual antes.

El derecho a tomar decisiones sobre anticonceptivos y protección de infecciones de transmisión sexual (ITS) independientemente de los deseos de la pareja; el derecho a tomar libremente decisiones reproductivas responsables.

Toda persona puede elegir usar anticonceptivos y decidir cómo protegerse. Tomar decisiones reproductivas responsables también incluye decidir cuándo y si se quiere tener un hijo o no. Esto implica el derecho a decirle a la pareja que no tendrán sexo sin un método anticonceptivo o sin protección de ITS. Los embarazos y las infecciones de transmisión sexual no deberían ocurrir “porque sí”.

El derecho a detener la actividad sexual en cualquier momento, incluso durante o justo antes de la relación sexual.

Esto incluye el derecho a tomar decisiones sobre la actividad sexual; es importante recordar que ser sexual no es una decisión de todo o nada. Hay muchos niveles de actividad sexual. Uno puede decidir con lo que está cómodo/a y participar solo en las actividades que quiera.

El derecho a decirle a alguien que no se sienten cómodos con ciertos besos o abrazos.

Ni siquiera los familiares pueden forzar a alguien a experimentar afecto de la forma que ellos quisieran. Todo el mundo tiene derecho a decir a sus familiares y otros conocidos cómo quieren expresar su afecto.

El derecho de preguntarle a una pareja si ha pasado exámenes de infecciones de transmisión sexual (ITS).

Preguntarle a una pareja sobre una ITS no es una acusarle de que tenga una; es parte de ser una persona sexual responsable.

El derecho de decirle a la pareja lo que quieren sexualmente o decirle que les gustaría recibir abrazos, mimos o caricias sin sexo.

Toda persona tiene derecho a hablarle a su pareja de sus deseos; ésto incluye el derecho a decirles que está siendo muy brusco y el derecho a ser sensuales sin ser sexuales.

El derecho a masturbarse.

Todo el mundo tiene derecho a proporcionarse placer sexual; no es algo sucio, malo o vergonzoso. La pareja no tiene derecho a decirle a alguien que no se masturbe.

El derecho a autonomía sexual, integridad sexual y seguridad del cuerpo sexual.

Todo el mundo tiene derecho a tomar decisiones sobre su vida sexual de acuerdo a sus propios valores. Una persona tiene el derecho a ser sexual sin ningún tipo de violencia.

El derecho a la privacidad sexual.

Todo el mundo tiene derecho a tomar sus propias decisiones relativas al sexo mientras éstas no interfieran con los derechos sexuales de otros. Esto también incluye el derecho a ser examinado por un doctor por alguna preocupación sexual sin que el doctor comparta esa información con otras personas, excepto en circunstancias extremas (como abuso).

El derecho a la igualdad sexual.

Todo el mundo tiene derecho a no ser discriminado/a por motivos de género, orientación sexual, edad, raza, clase social, religión o discapacidad física o emocional. Sin embargo, las decisiones sexuales que una persona puede tomar pueden estar limitadas por estos factores si influyen en su capacidad de dar consentimiento. *Por ejemplo, en Wisconsin, una persona menor de 18 años no puede dar consentimiento informado sobre nada sexual porque va contra la ley.*

El derecho al placer sexual.

El placer sexual no es vergonzoso; es una parte natural de ser humano. Todo el mundo necesita tomar decisiones sexuales responsables y éstas pueden incluir tener placer sexual.

El derecho a la expresión sexual emocional.

Toda persona tiene derecho a expresar su sexualidad de cualquier forma que elija, como mediante la comunicación, las caricias, la emoción y el amor, no solamente mediante actos sexuales.

El derecho a una educación completa sobre sexualidad.

Toda persona tiene derecho a recibir educación sobre sexualidad. La educación puede ayudar a alguien a tomar decisiones sexuales más seguras y saber cuándo buscar ayuda si surgen problemas

El derecho a información sexual basada en investigaciones científicas.

Se deberían llevar a cabo estudios éticos sobre sexualidad y la información recopilada en estos estudios debería estar disponible al público.

El derecho a la salud sexual

Todo el mundo tiene derecho a ser tratado/a por cualquier problema sexual que pudiera tener y recibir atención preventiva para mantenerse sano. A nadie se le debería negar esta atención por su orientación sexual, su estado de discapacidad, raza, clase, edad u otros factores. Cada estado tiene leyes sobre quién puede recibir servicios reproductivos confidenciales.¹⁹

¿Cómo hablar sobre este tema?

Hablar sobre sexualidad, salud reproductiva y/o anticonceptivos puede ser difícil. Estos consejos pueden ayudarte:

- Crea un ambiente seguro y establece reglas básicas. Deben ser discutidas y acordadas y servir como referente. Recordarle a tu joven la importancia de mantener el respeto en la conversación asegurará un diálogo fluido. Decirle que el respeto será mutuo aumentará el entendimiento y ayudará a crear un espacio de cariño.
- Las personas que tienen diferentes estilos para comunicarse pueden tener dificultad para entenderse. La comunicación sobre sexualidad puede mejorar las relaciones, pero a veces las personas pueden sentirse incómodas hablando de sexualidad en forma abierta. Lleva práctica, así que sigue intentándolo.
- Sé claro/a sobre tus propios valores y actitudes sexuales. Hablar con los jóvenes sobre sexo, amor y relaciones a menudo funciona mejor cuando tienes claras tus opiniones sobre estos temas.
- Los jóvenes aprenden mejor cuando pueden hacer preguntas. Y pueden tener muchas preguntas, preocupaciones y opiniones sobre su salud, sexo y sexualidad. Facilita la discusión proponiendo preguntas abiertas y que les haga pensar. Corrige los mitos y desafía los estereotipos y a tu joven.
- Habla pronto, a menudo y sé específico. La información sobre sexualidad, salud y toma de decisiones debería hablarse continuamente. Durante el proceso, deberías ver a tu joven empezar a evolucionar y madurar. Promueve la discusión de esta información con amigos y otros adultos también de confianza

Formas simples de romper el hielo

- ¿Los chicos de tu colegio tienen citas? ¿Se sigue llamando así? ¿Tener citas?
- Escuché esta palabra el otro día –INSERTA LA PALABRA– ¿qué significa esta palabra para ti?
- ¿Tus amigos/as ya tienen novio/a? Cuéntame más.
- [Al escuchar algo en la televisión, música o una conversación de fondo]
- ¿Cómo te hizo sentir ver/escuchar eso?
- ¿Qué piensas sobre eso?
- ¿Sabes lo que eso significa?
- ¿Por qué crees que están haciendo eso?
- ¿Sabes que eso es inapropiado y por qué?
- ¿Has visto que esto le pase a alguien?
- ¿Cómo te hizo sentir?



CAPÍTULO 4 Temas especiales

La familia, la cultura, la religión, los medios, los amigos y las experiencias pueden influir en la sexualidad de una persona, ya que todas las personas tienen pensamientos, deseos, atracciones y valores únicos. Esta sección trata de la sexualidad en relación con la fé, los jóvenes con discapacidades, el género y la orientación sexual y jóvenes padres o embarazadas.

Formas de romper el hielo

Algunas familias pertenecen a ciertos grupos religiosos, mientras que otras tienen un fuerte sentido de espiritualidad sin pertenecer a ninguna comunidad de fe organizada. Otros hablan sobre valores y creencias sin hablar de religión o espiritualidad para nada. Sea cual sea tu relación con la religión, es importante que hables con tu joven sobre sexualidad en el contexto de tus propias opiniones morales. La mayoría de tradiciones religiosas hablan de la sexualidad como un regalo de Dios: como algo para respetar y en lo que encontrar felicidad.

¿Cómo hablar sobre este tema?

Aunque conlleva cierta preparación, los padres/cuidadores pueden proporcionar información precisa sobre sexualidad y reforzar sus valores espirituales. Aquí van algunos consejos a tener en cuenta:

- Antes de hablar con tu joven sobre sexualidad, piensa en cuáles son tus valores. ¿En qué crees? ¿Qué dice tu tradición religiosa? Es importante darle a tu joven información factual para ser muy específico/a.
- A veces, la información factual puede desafiar una creencia o lo que una comunidad religiosa cree. Esto puede darte la oportunidad de asegurarte de que los jóvenes tengan información precisa y de que escuchen cómo tus valores se relacionan con ella. También brinda la oportunidad de explicar que hay diferentes creencias en la comunidad, que las personas pueden estar en desacuerdo y que los puntos de vista diferentes deberían respetarse mientras estén basados en la ética, la responsabilidad, la justicia, la igualdad y la no violencia.
- Practica lo que predicas, pero no prediques. Algunos valores comunes sobre sexualidad y relaciones que la mayoría de gente apoya incluyen honestidad, igualdad, responsabilidad y respeto por las diferencias. Actuar según tus valores y ser un buen ejemplo a seguir son mensajes con fuerza para los jóvenes. Por otra parte, tus creencias no parecerán muy importantes o valiosas para tu joven si no te ven respetarlas y acatarlas. Asegúrate de tener una conversación con tu joven, no simplemente hablar con él. Averigua qué piensa y cómo se siente sobre la sexualidad y las relaciones. Entonces podrás compartir información y responder a sus preguntas de forma efectiva.
- Todos los jóvenes merecen ser deseados y amados y los cuidadores pueden reforzar este mensaje. Diles que estás interesado/a en lo que sienten sobre cualquier tema, ya sea sexualidad, la escuela, religión, el futuro o cualquier otra cosa. Cuando el/la joven comparte sentimientos contigo, elógialo por ello. Corrige la información incorrecta cuidadosamente y refuerza tus valores siempre que sea posible.
- Demasiado a menudo, los cuidadores piensan que necesitan esperar hasta que recopilen suficiente información y energía para estar preparados para tener “la conversación” con sus jóvenes. Sin embargo, la sexualidad es parte de la vida de cada persona desde el momento en que nacen. Es importante empezar la conversación pronto y aclararle a tu joven que siempre estás dispuesto/a a hablar sobre sexualidad.
- Mantén tu sentido del humor. La sexualidad, en la mayoría de sus aspectos, puede ser un tema alegre a discutir en familia.²⁰

¿Por qué hablar de este tema?

Hay muchos beneficios de tener una conversación con un/a joven que tiene problemas de desarrollo sobre sexo y sexualidad. Los efectos positivos incluyen:

- Un entendimiento de sexo y sexualidad
- Oportunidades de aprender, crecer y construir habilidades para la vida
- Dar al/a joven un entendimiento sobre los comportamientos que son inapropiados en público o destructivos para las relaciones, la confianza y la autoestima
- Permitir a los jóvenes reconocer y prevenir el abuso y la explotación

¿Cómo hablar sobre este tema?

Los jóvenes con retraso en el desarrollo merecen una información sobre salud sexual precisa según su edad y apropiada para su desarrollo. Esto puede ser complicado a veces para los padres y los jóvenes que aprenden de formas no tradicionales. Sin embargo, los numerosos beneficios merecen la pena el esfuerzo. Aquí van algunos consejos e ideas para empezar la conversación:

- Utiliza fotos siempre que puedas. Las fotos de familiares o amigos pueden ser un trampolín para hablar sobre relaciones e interacciones sociales. Éstas le dan importancia y un contexto inmediato a tus discusiones, lo cual es crucial para los jóvenes que procesan la información mejor con el uso de ideas concretas.
- Utiliza la repetición y el refuerzo proporcionando cantidades pequeñas de información. Comprueba que el/la joven ha comprendido pidiéndole que ponga la información en un contexto práctico. Aprovecha para repetir las ideas clave en otras situaciones (por ejemplo, viendo programas de televisión que traten sobre relaciones o temas de sexualidad).
- Dibuja, copia o compra un dibujo o una gráfica de un cuerpo completo. Esta es una forma concreta de mostrar dónde están las partes del cuerpo y qué hacen.
- Para tareas más complicadas (como la higiene personal relacionada con la menstruación), trata de desglosar la actividad en varios pasos. Revisa los pasos frecuentemente con tu joven y siempre dale feedback y elogios. Si no estás seguro/a de si tus pasos son concretos y entendibles, escríbelos y trata de seguirlos tú mismo/a. Usar un tampón o una toalla durante la menstruación o limpiar el prepucio del pene pueden parecer actividades claras, pero requieren varios pasos separados en un orden particular.
- Repite la información a menudo y ofrécele feedback y elogios. Refuerza los conceptos importantes con frecuencia. Asegúrate de que tu joven tiene muchas oportunidades de probar sus habilidades.
- Utiliza recursos existentes. Visita la biblioteca para tomar libros y videos prestados y consulta páginas web sobre cómo hablar con tu joven de sexualidad.
- Relaciónate con otros cuidadores. Comparte tus conocimientos y escucha sus experiencias. Involucra a otros, comunicándote con profesores, instructores y asistentes sociales sobre los temas de los que están hablando. Comparte formas en las que pueden reforzar sus lecciones en la escuela, el trabajo o la comunidad.
- Reconoce y valida los sentimientos de tu joven. Es una oportunidad única de conocerlos mejor y reforzar su autoestima y sus habilidades de comunicación segura.
- No temas decir: “No sé la respuesta a esa pregunta”. Pero, asegúrate de continuar diciendo: “¡Descubrámosla juntos!” y luego hazlo.
- Un único enfoque no es lo mejor. Como padre/madre, tienes la oportunidad de investigar y experimentar, ser creativo/a y aprender de tus éxitos así como de tus errores. Recopila más información sobre el/la joven y empieza la conversación otra vez de una forma diferente.²¹

Sexualidad, género y orientación Sexual

Durante la adolescencia, los jóvenes aprenden a relacionarse con sus compañeros como amigos y potenciales parejas sexuales o románticas. Esta es una parte normal del desarrollo adolescente. Algunos de estos pensamientos sexuales pueden ser intensos o confusos, sobre todo para los jóvenes que experimentan pensamientos y deseos sexuales por alguien de su mismo sexo.

Términos comunes

Para hablar con los jóvenes sobre sexualidad, es importante tener un entendimiento básico de lo siguiente:

Sexo se refiere al estado biológico de la persona, como hombre, mujer o intersexual. Ésto está determinado por una combinación de cromosomas sexuales, gónadas, órganos reproductores y genitales externos.

Género se refiere a las actitudes, sentimientos y comportamientos que nuestra cultura asocia con el sexo biológico de una persona. El comportamiento que corresponde con las expectativas culturales se conoce como normatividad de género; los comportamientos que no corresponden con estas expectativas se conocen como no-conformidad de género.

Identidad de género se refiere al sentido de cada uno sobre sí mismo o conocimiento de su propio género. La mayoría de personas tienen una identidad de género que corresponde con sus géneros asignados al nacer. Cuando la identidad de género y el sexo biológico de alguien no se corresponden, esta persona se puede identificar fuera de las categorías de género tradicionales, o puede simplemente identificarse con el género que siente que es el suyo.

Expresión de género se refiere a cómo mostramos al mundo quiénes somos, a menudo a través de nuestro comportamiento, ropa, peinado, actividades o gestos. El género se puede expresar en cualquier lugar dentro del espectro, de lo más masculino a lo más femenino. Tres de los tipos más comunes de expresión de género y comunicación de género son:

- **Masculino:** expresa un conjunto de cualidades, características o roles normalmente considerados típicos de o apropiados para un hombre. Ejemplos: pelo corto, preferir jeans a faldas, llevar trajes, etc.
- **Femenino:** expresa un conjunto de cualidades, características o roles normalmente considerados típicos de o apropiados para una mujer. Ejemplos: pelo largo, preferir faldas o vestidos a jeans, usar joyas y maquillaje, etc.
- **Género neutro (no-conformidad de género):** expresa un conjunto de cualidades, características o roles que no son ni masculinos ni femeninos. Ejemplos: elegir ropa que no se corresponde con un género sobre el otro, peinados que utilizan todos los géneros y no son específicos, etc.

Orientación sexual se refiere a quién nos atrae romántica y físicamente. Las siguientes categorías pueden ser las más comunes, pero hay estudios que apoyan la existencia de un espectro más amplio de orientación sexual.

- **Hetero:** Persona a quien le atraen física y emocionalmente personas del sexo opuesto.
- **Gay:** Usado comúnmente para describir a hombres, este término se refiere a personas que tienen relaciones físicas y emocionales con personas del mismo género.
- **Lesbiana:** Una mujer que tiene relaciones físicas y emocionales con mujeres.
- **Bisexual:** Una persona a quién le atraen física y emocionalmente personas del mismo y del sexo opuesto.
- **Asexual:** Una persona que no experimenta atracción sexual. Las personas asexuales tienen las mismas necesidades emocionales que todo el mundo y son tan capaces como el resto de tener relaciones íntimas.²²

Salir del armario se refiere al proceso en el cual uno admite y acepta su propia orientación sexual. También incluye el momento en el que se revela la identidad sexual ante otros. Éste es un momento muy importante y la persona necesita el apoyo de amigos, familiares, colegas y/o profesores.

¿Eligen las personas su orientación sexual?

La mayoría de profesionales médicos, incluidas organizaciones como la Academia Americana de Pediatría (AAP) y la Asociación Psicológica Americana (APA), creen que la orientación sexual implica una mezcla compleja de biología, psicología y factores ambientales. Los genes de una persona y los factores hormonales innatos también pueden influir. La orientación sexual no es una simple elección de las personas.

Hay muchas opiniones y estereotipos sobre la orientación sexual. Por ejemplo, tener una apariencia o unos intereses más femeninos no significa que un hombre sea gay, o tener intereses masculinos no significa que una mujer sea lesbiana. Como en casi todo, asumir cosas basadas en las apariencias puede llevar a conclusiones erróneas.

Es probable que los factores que causan la orientación sexual no sean completamente comprensibles. Lo que es cierto es que las personas, no importa su orientación sexual, quieren sentirse entendidas, respetadas y aceptadas, sobre todo por su familia.

¿A qué edad se sabe?

Saber la orientación sexual de uno mismo, hetero, gay o cualquier opción dentro del espectro, es a menudo algo que los jóvenes reconocen con un poco de dudas a una edad muy temprana. En la escuela intermedia, muchos jóvenes LGBTQ ya reconocen su orientación sexual, se la hayan confesado o no a alguien más. Aquellos que no se dieron cuenta de que eran LGBTQ desde el principio, a menudo dicen que siempre se sintieron diferentes a sus compañeros, sin saber exactamente por qué.

Reconocer y admitir la orientación sexual de uno mismo puede llevar algún tiempo. Pensar de forma sexual tanto en personas del mismo sexo y del sexo opuesto es bastante común en los jóvenes, mientras ponen en orden sus sentimientos sexuales emergentes. Mientras los jóvenes exploran su propia sexualidad, pueden experimentar con miembros del mismo sexo. Esto no significa necesariamente que sean hetero o gay. Para muchos, estas experiencias son simplemente parte del proceso de explorar su sexualidad. Y a pesar de los estereotipos de género, los rasgos masculinos y femeninos no predicen necesariamente que alguien sea hetero o gay.

Una vez son conscientes de su orientación sexual, algunos jóvenes pueden estar bastante cómodos y aceptarla, mientras otros pueden encontrarla confusa o difícil de aceptar.

Pensamientos y emociones que un joven LGBTQ puede tener

Los jóvenes LGBTQ pueden sentir que tienen algún problema porque perciben que todo el mundo debe ser hetero. Es posible que se encuentren con personas que expresan estereotipos, prejuicios y odio hacia cualquier orientación sexual que no sea la heterosexualidad. Por eso, algunos adolescentes LGBTQ pueden sentirse diferentes y tener que actuar cuando estén con sus compañeros hablando sobre sentimientos románticos, citas y sexo, para encajar con ellos. Pueden creer que tienen que negar sus sentimientos o que tienen que esconder partes de sí mismos. Estos sentimientos pueden llevar a los jóvenes LGBTQ a mantener su orientación sexual en secreto, incluso de amigos comprensivos y familiares.

Los jóvenes LGBTQ tienen más riesgo de sufrir depresión y suicidios. Presta atención a cualquier cambio en el comportamiento y humor de tu joven. No dudes en preguntarle cómo se siente e, incluso específicamente, si está considerando autolesionarse. Los jóvenes LGBTQ planean e intentan suicidarse más comúnmente que los jóvenes heterosexuales y sus intentos son más exitosos o causan más daños y requieren hospitalización. Si crees que un/a joven está pensando en herirse, habla con él/ella, dile que te preocupa y ayúdala a conseguir la asistencia que necesita.²³

Más información sobre salir del armario

Contarle a tus amigos y familia sobre tu orientación sexual se suele llamar salir del armario. Muchos jóvenes que salen del armario ante sus amigos, familiares y comunidad son aceptados completamente. Se pueden sentir cómodos sobre sentirse abiertamente atraídos por alguien del mismo sexo o género y no tienen ninguna ansiedad al respecto.

No todos se sienten seguros saliendo del armario. Los que sienten que necesitan esconderse debido al rechazo, la discriminación o la violencia pueden tener un mayor riesgo de tener problemas emocionales como ansiedad y depresión. Algunos jóvenes LGBTQ que no tienen sistemas de apoyo pueden tener más riesgo que los jóvenes heterosexuales de abandonar los estudios, vivir en la calle, consumir alcohol y drogas e intentar suicidarse.

Asegúrate de decirle constantemente a tu joven, sin importar las circunstancias, que lo amas y que te importa su bienestar. Saber que hay gente que lo ama y lo apoya es esencial para el desarrollo de un joven.

Salud sexual en jóvenes LGBTQ

Todos los jóvenes deberían tener acceso a sanidad. Anima a tu joven a que hable con un médico de confianza sobre todas las opciones que existen para tener sexo seguro. Algunas cosas a tener en cuenta para que los jóvenes estén sexualmente sanos son:

- Todos los jóvenes sexualmente activos deben hacerse exámenes rutinarios de infecciones de transmisión sexual (ITS), también llamadas ETS (Apéndice C).
- Cualquier persona que tenga sexo anal sin protección sufre un gran riesgo de sufrir ITS. Tener más prácticas sexuales sanas, como utilizar preservativo y lubricantes personales (que reducen el desgarro), ayuda a reducir el riesgo de sufrir otras infecciones. Los jóvenes heterosexuales también practican sexo anal.
- El virus del papiloma humano (VPH) es una infección vírica que se extiende a través del contacto sexual piel con piel. El VPH es un grupo de más de 100 virus diferentes, 30 de cuyas cepas se conocen por causar diferentes tipos de cáncer. Los jóvenes entre 9 y 13 años deben vacunarse contra el VPH. Para que funcione mejor, la vacuna debe ponerse antes de que empiece alguna actividad sexual. Inicialmente considerada solo para mujeres, la vacuna contra el VPH está aprobada también para su uso en hombres.
- Todas las mujeres que han tenido sexo (anal, vaginal, oral o mediante el uso de juguetes sexuales) deben hacerse la prueba de Papanicolau: esta prueba se recomienda para mujeres de 21 años o mayores, o 3 años después de haber empezado a ser sexualmente activas. Durante la misma, se recogen células del cérvix y se examinan para asegurarse de que son normales y sanas. Una lesbiana sexualmente activa que nunca haya tenido sexo con un hombre debería aun así hacerse la prueba de Papanicolau cuando cumpla los 20.

¿Cómo hablar sobre este tema?

Hazle saber al joven que lo quieres y te preocupas por él/ella como persona. Algunos jóvenes hablan con hermanos o amigos antes que con sus padres o cuidadores. Es importante que respetes que el joven hable con alguien con quien se sienta cómodo/a. Algunos consejos para hablar sobre la orientación sexual son:

- Está disponible y ten la mente abierta si el/la joven quiere hablar sobre orientación sexual, pero no fuerces el tema.
- Considera hablar sobre sexualidad después de ver un programa de televisión o leer un libro con temática LGBTQ. Es una buena forma de empezar una conversación sobre tu amor por ellos sin importar su orientación sexual. Esto hace que el/la joven sepa que puede hablar contigo cuando esté preparado/a.
- Anima a tu joven a hablar sobre salud sexual con un pediatra, médico o adulto de confianza. Estas personas también pueden ser de ayuda para hablar sobre la presión de compañeros, acoso o abuso de otras formas.
- Habla tú mismo/a con un pediatra, médico o educador en salud sexual. Hablar con un experto y hacer tus propias preguntas puede ser una buena forma de prepararte para cuando tu joven esté preparado/a para hablar contigo.²⁴

Aceptación y apoyo paterno

Estudios del Proyecto de aceptación familiar (Family Acceptance Project) muestran que los comportamientos que los niños experimentan como de rechazo aumentan de forma significativa el riesgo de tener una salud negativa y problemas de salud mental. Estos comportamientos de rechazo debilitan la autoestima y los sentimientos de valor propio de los niños. No debería sorprendernos que muchos de los niños que acaban en los sistemas de acogida temporal, que huyen o que acaban siendo vagabundos son niños no conformes con su género y transgénero.

Ejemplos de prácticas parentales dañinas

- Abuso físico/ verbal
- Exclusión de actividades familiares
- Bloquear el acceso a amigos, actividades o apoyos no conformes con su género, gays o lesbianas
- Culpar al niño/a por la discriminación sufrida
- Denigración y ridículo
- Condena religiosa
- Sufrimiento, negación y vergüenza
- Silencio y secretismo
- Presión para que cumpla con la conformidad de género²⁴

Conversaciones con jóvenes embarazadas/padres y madres jóvenes

Ser padres es importante, como también lo es que los jóvenes que tienen hijos/están embarazadas tengan un padre, madre o cuidador con quien hablar y, aunque no es lo que la mayoría de padres esperan, ocurre cada día en EE. UU.

Madres jóvenes

Ser madre joven significa que en lugar de hacer lo mismo que sus compañeras, tienen náuseas matutinas, citas con el doctor y a veces vergüenza y miedo. Las jóvenes que no buscan quedarse embarazadas a menudo se aterrorizan cuando ocurre. Pueden mantenerlo en secreto por miedo al enfado y decepción de los adultos de confianza. Algunas pueden incluso negarse a sí mismas estar embarazadas. Las madres jóvenes necesitan apoyo emocional y social de sus padres/cuidadores u otros adultos de confianza durante lo que puede ser un momento muy complicado.

Es importante que las adolescentes reciban cuidado médico lo antes posible tras saber que están embarazadas. Aunque la mayoría de jóvenes son biológicamente capaces de producir bebés sanos, esto a veces depende del cuidado médico que reciben, especialmente en esos primeros meses críticos del embarazo. Cuanto antes reciben cuidados prenatales, más opciones tienen de tener un embarazo sano. Los bebés nacidos de madres adolescentes que no reciben cuidado médico tienen más riesgo de:

- Muerte fetal
- Hipertensión
- Anemia
- Complicaciones en el parto
- Bajo peso en el nacimiento²⁵

Padres jóvenes

Los adolescentes que van a ser padres también necesitan que sus padres se involucren. Pueden estar en shock, sentir pánico, abrumación, miedo o que no están preparados. Nadie nace sabiendo cómo ser padre, pero es responsabilidad de ambos miembros de la pareja cuidar y mantener al bebé. Puedes apoyar a tu joven enseñándole lo que significa ser padre, ya sea a través de tu conocimiento o en clases locales de paternidad.

Es importante que los padres jóvenes entiendan el papel que desempeñan, estén aún o no en una relación con la madre. Los estudios prueban que los niños que tienen contacto regular con sus padres:

- Tienen en general una mejor salud (física y mental)
- Obtienen mejores calificaciones en la escuela
- Muestran menos problemas de comportamiento en la escuela y en casa
- Tienen menos probabilidades de vivir en la pobreza²⁶

¿Cómo hablar sobre este tema?

Si te acabas de enterar de que tu joven va a tener un bebé, podrías experimentar una amplia gama de emociones, entre ellas shock, decepción, dolor, preocupación por el futuro, culpa, vergüenza y alegría. Es importante que como padre o madre/cuidador reconozcas tus sentimientos y trabajes en ellos para poder apoyar a tu joven. Puedes hacerlo con tu pareja, un consejero profesional, un amigo/a o solo/a. Las adolescentes que deciden tener el bebé tienen preocupaciones de salud especiales y tendrán un mejor embarazo, emocional y físicamente, si no tienen que pasar por ello solas.

Preparándose para nuevas responsabilidades

Muchos asuntos prácticos deben considerarse cuando alguien se entera de que está embarazada, incluidos quedarse con el bebé, darlo en adopción o abortar. Ninguna de esas decisiones deberían tomarse a la ligera y ninguna es fácil. Aunque tener un bebé es muy gratificante, no siempre es divertido ya que cuidar de un bebé es un compromiso de por vida. Estos son algunos temas a discutir con tu joven:

- ¿Cómo puedes apoyarle?
- ¿Con qué decisiones puede vivir?
- ¿Qué decisiones serían imposibles para él/ella?
- ¿Cómo afectaría cada decisión a su día a día?
- ¿Qué significaría cada decisión para las personas cercanas a él/ella?
- ¿Qué ocurre en su vida?
- ¿Cuáles son sus planes de futuro?
- ¿Cuáles son sus creencias espirituales y morales?
- ¿Sus creencias son lo mejor para él/ella en el futuro?
- ¿Qué se puede permitir y quién será responsable económicamente?
- ¿Seguirá yendo a la escuela?
- ¿Dónde vivirá el bebé?
- ¿Ambos padres estarán igual de involucrados?
- ¿Quién se encargará del cuidado infantil?

Mantener sanos a la mamá y al bebé

Es esencial que tus conversaciones incluyan información sobre cómo mantener sanos a la mamá y al bebé. Puedes ayudarles a saber qué esperar durante su embarazo. Para asegurar un embarazo sano, las jóvenes deben:

- Identificar y visitar un tocólogo/ginecólogo en cuanto sepan que están embarazadas
- Visitar al doctor frecuentemente para controles y pruebas mientras están embarazadas
- Dejar de fumar cigarrillos o marihuana, de beber alcohol o de consumir otras drogas, incluidos medicamentos sin receta
- Tener la aprobación del doctor de cualquier medicamento porque algunos pueden dañar al bebé
- Evitar un exceso de cafeína
- Comer alimentos saludables mientras el bebé está creciendo y durante la lactancia
- Tomar cada día vitaminas prenatales que incluyan ácido fólico
- Descansar lo suficiente
- Beber mucha agua
- Controlar los niveles de estrés
- Asistir a clases prenatales o parentales

Aunque pueda parecer que los jóvenes padres/embarazadas ya no necesitan hablar contigo de sexo y sexualidad, no es verdad. Es un hecho que una vez que una adolescente se queda embarazada es más probable que lo vuelva a hacer siendo aún adolescente. Puedes hablar con ella sobre la importancia de estar preparada (emocional, física y económicamente) para tener otro bebé. Hay consejos y recursos en este manual que puedes usar para empezar la conversación.²⁵

APÉNDICE A

Mi Plan de seguridad

Para mantenerme seguro/a en la escuela

La forma más segura de ir y volver a la escuela es: _____.

Si tengo que salir de la escuela por una emergencia, puedo llegar a casa en forma segura en: _____.

Puedo Asegurarme de que un amigo/a me acompañe entre clases.

Se lo pediré a: _____ y/o a _____.

Almuerzo y pasa las horas de recreo en una zona donde haya empleados de la escuela o profesores. Estas son algunas zonas del campus donde me siento seguro/a:

_____, _____, _____, y _____.

En caso de necesitar reorganizar mi horario, y para evitar encontrarme con mi abusador, o si necesito ayuda para sentirme seguro/a en la escuela: puedo hablar con las siguientes personas (alguien puede estar dispuesto a ayudarte a ti y/o a tus padres a hablar con los empleados de la escuela):.

- Consejero/a escolar
- Entrenador/a
- Profesores: _____, _____
- Director/a
- Subdirector/a
- Seguridad de la escuela/ policía
- Otros: _____

Para mantenerme seguro/a en casa

Puedo contarle a este familiar lo que pasa en mi relación: _____.

Hay veces en las que no hay nadie en la casa. En estas oportunidades, alguien puede quedarse conmigo. Se lo pediré a: _____.

La forma más segura para salir de mi casa en una emergencia es: _____.

Si tengo que salir por una emergencia, intentaré ir a un lugar público, seguro y desconocido para este abusador. Podría ir a: _____ y/o _____.

Usaré una palabra clave para alertar a mi familia, amigos y vecinos para que pidan ayuda sin que mi abusón lo sepa. Mi palabra clave es _____.

Si vivo con el abusador, tendré una bolsa preparada con algunos artículos importantes en caso de tener que salir huyendo (tal vez puedo necesitar dejar una bolsa en la casa de algún amigos o familiares de confianza):

- Celular y cargador
- Dinero suelto
- Llaves
- Licencia de manejo u otra forma de identificación
- Copia de la orden de protección
- Certificado de nacimiento
- Tarjeta de la seguridad social
- Papeles de inmigración y otros documentos importantes
- Muda de ropa
- Medicamentos
- Copia del contrato de arrendamiento
- Fotos especiales u otros objetos de valor
- Si tengo hijos, cualquier cosa que puedan necesitar (papeles importantes, leche maternizada, pañales, juguete favorito)

**Mantenerme
seguro/a
emocionalmente**

Mi abusador a menudo intenta hacerme sentir mal conmigo mismo/a diciendo o haciendo esto:

Cuando lo haga, pensaré lo siguiente sobre mí mismo/a: _____, _____
_____ y _____.

Haré cosas que me gustan, como: _____, _____
y _____.

Me uniré a clubes u organizaciones que me interesan, como: _____
_____ o _____.

Para recibir ayuda

En emergencias: 911

Organización Break the Cycle: 888.988.TEEN o thesafespace.org

National Teen Dating Violence Hotline (Línea nacional de violencia en citas entre: adolescentes 866.331.9474

Consulta el Apéndice D para ver una lista completa de los Recursos de salud sexual y Prevención de la Violencia en Milwaukee¹⁵

Mi Plan de seguridad en la red

He hablado con mi padre/madre/tutor sobre lo siguiente y estoy consciente de que:

- Nada es realmente privado y, en Internet y en el celular, no hay “vuelta atrás”.
- Algunas personas que intentan hacerse mis amigas pueden en realidad querer hacerme.
- No es mi culpa si veo algo malo por accidente.
- Los problemas familiares privados no deberían discutirse por Internet o por mensaje de texto. Debería hablar sobre ellos con uno de mis padres u otro adulto de confianza.
- Mis padres pueden supervisar mi tiempo en Internet y usar un servicio en línea de monitoreo o filtro en línea. Lo hacen porque se preocupan por mi seguridad.
- El uso de Internet y el acceso a celulares es un privilegio, no un derecho. Seguiré las normas de mi Plan de seguridad en la red siempre que tenga acceso a Internet, tanto dentro como fuera de mi casa y a través de mi celular.

Acepto:

- Hablar con mis padres para aprender las normas de uso de Internet, como dónde puedo ir, qué puedo hacer, qué sitios puedo visitar en Internet y cuánto tiempo puedo estar conectado/a (minutos u horas).
- Siempre contarles a mis padres inmediatamente si veo o recibo algo por Internet, mi teléfono u otro dispositivo móvil que me haga sentir incómodo/a o amenazado/a, ya sean correos electrónicos, páginas web, imágenes, chats o incluso algo por correo regular enviado por amigos en Internet.
- Proteger mi información personal, como mi dirección, número de teléfono, el nombre de mis padres, la dirección o teléfonos de sus trabajos, números de tarjeta de crédito o el nombre y dirección de mi escuela o cualquier club o equipo.
- Hablar con mis padres antes de revelar esta información. Cumpliré esta norma charla chat, me esté comunicando en salas de chat, mensaje instantáneo, email, páginas web, juegos en línea, mensajes de texto o redes sociales y cuando participe en concursos o me registre en clubs en línea.
- Chequear con mis padres antes de publicar o enviar fotos o videos de mí mismo/a, de otros familiares u otras personas a través de Internet, mensaje de texto o correo regular.
- Nunca revelar mis contraseñas de Internet a nadie mas que no sean mis padres (ni siquiera a mis mejores amigos).
- Trataré a los demás en línea como me gustaría que me trataran a mí. Nunca enviaré mensajes groseros o amenazadores ni responderé a ningún mensaje de ese tipo que me llegue. No haré nada en línea que pudiera herir o enojar a otros ni haré nada contra la ley.
- Nunca descargar, instalar o copiar ninguna información con derechos de autor de Internet sin permiso del sitio web y de mis padres.
- No hacer nunca nada en Internet, mi celular u otro dispositivo móvil que cueste dinero sin pedir permiso a mis padres.
- Rellenar solo formularios o cuestionarios en línea con el permiso de mis padres.
- Nunca abriré o aceptaré correos electrónicos , archivos adjuntos, enlaces, mensajes, videos, fotos u otra información de gente que no conozco.
- No diré nunca a nadie por Internet dónde voy a estar o lo que estaré haciendo sin permiso de mis padres.
- No entraré nunca a una sala de charla en línea a no ser que mis padres me den permiso.
- Evitaré encuentros en persona con alguien que conocí o de quien me hice amigo/a en Internet o a través de mi dispositivo móvil sin permiso de mis padres o iré acompañado/a por ellos. Sé que no todo el mundo que conozco en Internet es quien dice ser y no puedo detectar a un depredador disfrazado.
- Seguiré las normas de seguridad en Internet de mis padres cuando entre en línea en Internet a través de un dispositivo en la casa de amigos o en la escuela.
- Solo mandaré mensajes instantáneos a la gente en mi lista de amigos que hayan sido previamente aprobados por mis padres.

- Apagaré mi computadora si me encuentro con algo malo en la red. Y entonces le contaré entonces a mis padres lo que pasó lo antes posible.
- Le daré a mis padres todos mis nombres de usuario en Internet, nombres en los chats, en juegos o en las redes sociales, que son los siguientes:

Firma del/la joven

Firma del padre/madre

Fecha

Fecha

Los costos de criar a un bebé (jóvenes)

Convertirse en madre/padre es una gran cosa los bebés requieren mucho amor y atención, pero también tienen otras necesidades básicas por las que los padres tendrán que gastar dinero. ¡Criar a un niño/a puede ser un gasto más grande de lo que tú piensas. Las cuentas empiezan a acumularse antes de que el bebé nazca. De hecho, ellas empiezan a llegar tan pronto

como alguien se entera de que está embarazada.

Instrucciones: Tómate tu tiempo para rellenar esta tabla y averiguar los costos de criar a un bebé en su primer año. Da tu mejor aproximación. Tendrás las respuestas cuando hayas terminado y te daremos algunas pistas en el proceso.

Antes de que llegue el bebé

Cuando alguien descubre que está embarazada, tiene que pagar los controles prenatales mensuales, vitaminas prenatales, la visita al hospital para dar a luz y un asiento para el carro para llevar al bebé a casa. Algunos de estos gastos estarán cubiertos si tienes seguro, pero depende de la aseguradora y de cuánto te cubre. Para este ejercicio, demos por hecho que tienes seguro.

Total prenatal y nacimiento: \$

Artículos para el cuarto del bebé

En el cuarto del bebé necesitarás una cuna, un cambiador, etc., junto con los materiales que van con ellos. Recuerda que, de algunos artículos, tendrás que comprar más de uno.

- Cuna
- Colchón cuna
- Sábanas cuna (3)
- Cubrecolchón cuna (2)
- Manta para envolver (5)
- Cambiador
- Colchón cambiador (2)
- Funda colchón cambiador (3)

Artículos opcionales:

- Cuna móvil
- Panel de actividades cuna
- Moisés

Total cuarto del bebé: \$

Artículos de salud/seguridad

Los bebés necesitan muchas cosas para estar limpios, sanos y seguros. A continuación hay una lista de estos artículos:

- Peine suave
- Cepillo de peinar
- Termómetro
- Cepillos de dientes
- Monitor bebé
- Bañera bebé
- Paños bebé
- Toallas bebé
- Jabón
- Loción
- Polvos de talco
- Aceite bebé
- Tinajas de baño y protectores de grifo
- Detergente para lavar la ropa del bebé
- Puertas de seguridad
- Cerrojos para cajones y cubiertas para enchufes

Si el bebé se enferma, necesitarás:

- Humidificador
- Aspirador nasal
- Gotero para medicinas

Total medicina/salud: \$

Pañales

Necesitarás muchos pañales para tu bebé. Calcula los costos en pañales y suministros para un año.

- Cubeta para pañales
- Bolsa pañales (2)
- Pañales (recuerda calcular para un año)
Pista: Usarás alrededor de 75 pañales a la semana (52 semanas en un año).
- Toallitas húmedas bebé (recuerda calcular para un año)
Pista: Usarás alrededor de 2 paquetes de toallitas al mes.

Total pañales: \$

Alimentación del bebé

Tendrás que decidir si el bebé beberá leche materna O leche maternizada durante los seis primeros meses.

Lactancia natural

Si planeas dar de mamar al bebé (la mayoría de mujeres lo hacen durante 6-12 meses):

- Leche materna
- Sacaleches
- Parches pechos (21/sem)
- Brasiers lactancia (3)
- Bolsas/botellas para leche (10)
- Babero para eructos (12)
- Biberón para leche materna de 4 oz (10)
- Biberón para leche materna de 8 oz (10)
- Limpia biberones (4)
- Tetinas extra para biberón (10)

Total lactancia: \$

O leche maternizada

Si planeas usar leche maternizada (dato: el bebé solo la tomará durante 6 meses):

- Latas de 38 oz de leche maternizada (60)
- Chupones (10)
- Biberones de 4 oz (20)
- Biberones de 8 oz (20)
- Limpia biberones (4)
- Tetinas extra para biberón (20)
- Bolsas para biberón (48)
- Babero para eructos (12)

Total leche maternizada: \$

Comida infantil

Si el bebé tiene 6 meses y está empezando a comer comida infantil junto con la leche maternizada:

- Periquera
- Baberos (5)
- Cucharas infantiles (10)
- Vaso con boquilla (5)
- Platos y bols para niños (15)
- Comida infantil (500)

Total comida infantil: \$

Los costos de criar a un bebé (Padres/Cuidadores)

Instrucciones: Las secciones de padres/cuidadores que se encuentran en un recuadro deben ser leídas en voz alta al joven. Otras instrucciones para padres/cuidadores están en cursiva.

PADRES/CUIDADORES: La tasa de embarazos en adolescentes de EE. UU. es la más alta de todos los países industrializados. Los embarazos en adolescentes se asocian con la pobreza y con la baja tasa de éxito escolar. De hecho, los bebés hijos de padres adolescentes tienen un mayor riesgo de ir a prisión, no graduarse y convertirse en padres adolescentes. Aunque algunos padres adolescentes son la excepción a la norma, es mucho más difícil para ellos.

Además, es muy caro criar a un bebé. Vamos a repasar una lista de cosas que los padres necesitarán comprar el primer año de vida del bebé y algunas cosas que no son necesarias, pero vienen bien.

Vas a escribir un aproximado de los costos de estos productos. Recorreremos cada sección juntos. Cuando termines, suma todas las secciones en la última página para saber cuánto dinero necesitarías para un año. Si tienes preguntas, no dudes en hacerlas.

Cuenta con que no has heredado nada y no has celebrado un *baby shower*, así que empiezas de cero.

Instrucciones para padres/cuidadores: *Pasen las hojas y vayan sección por sección. Lee las notas para padres/cuidadores en los cuadros antes de que empiecen la sección. Dale unos minutos para completar cada sección.*

En cada sección, se les da pautas a los jóvenes sobre lo que deben comprar, pero ellos tendrán que adivinar el total de cada sección y sumar los totales para dar con la suma total. Al finalizar la hoja, revela los rangos de costos de cada sección y el rango del costo total.

Recuerda que los costos de artículos de bebé son diferentes dependiendo de dónde se compran y de si son artículos de marca o no.

Antes de que el bebé llegue

PADRES/CUIDADORES: Dependiendo de lo que cubra la aseguradora, los gastos directos del hospital por el parto pueden oscilar entre 1,000\$ a más de 6,000\$. Sin seguro, pueden superar los 30,000\$. Estos costos incluyen la habitación del hospital, doctores/tocólogos, enfermeros, anestesistas, medicinas y más. Los costos pueden aumentar con estancias más largas en el hospital, complicaciones durante el embarazo o tener una cesárea en lugar de un parto natural. Además de los costos del hospital el día del nacimiento del bebé, hay costos durante los 9 meses de embarazo, incluidos controles prenatales mensuales, vitaminas prenatales y un asiento para el carro.

Cuando alguien descubre que está embarazada, tiene que pagar los controles prenatales mensuales, vitaminas prenatales, una visita al hospital para dar a luz y un asiento para el carro para llevar al bebé a casa. Algunos de estos gastos estarán cubiertos si tienes seguro, pero depende de la aseguradora y de cuánto cubre. Para este ejercicio, da por hecho que tienes seguro.

Total prenatal y nacimiento: 2500\$-8500\$

Artículos para el cuarto del bebé

PADRES/CUIDADORES: Los bebés necesitan un lugar seguro donde dormir. Son propensos a sufrir asfixias, estrangulamientos o el Síndrome de muerte infantil súbita (SMIS) cuando el ambiente de dormir no es seguro.

Algunos padres duermen con el bebé en su cama y es muy común en algunos países y culturas. Dormir con un bebé de manera segura es posible pero requiere conocer las precauciones que se deben tomar para que esta práctica sea segura, incluidos los tipos de colchón, sábanas y patrones de sueño. Los bebés nunca deberían estar en la cama con sus padres si éstos han bebido o fuman o con otros niños. En Milwaukee, las prácticas de sueño no seguras son una de las causas de muerte en bebés en su primer año de vida.

En este escenario, has decidido que tu bebé dormirá en una cuna, ya sea en tu cuarto o en el suyo.

Necesitarás una cuna, un cambiador, etc., junto con los materiales que van con ellos. Recuerda que, de algunos artículos, tendrás que comprar más de uno.

- Cuna
- Colchón cuna
- Sábanas de cuna (3)
- Cubrecolchón cuna (2)
- Manta para envolver (5)
- Cambiador
- Colchón cambiador (2)
- Funda de colchón cambiador (3)

Artículos opcionales:

- Cuna móvil
- Panel de actividades cuna
- Moisés

Total cuarto del bebé 575\$-2000\$

Artículos de salud/ seguridad

PADRES/ CUIDADORES: Los bebés necesitan bañeras especiales, paños suaves, toallas, champú sin lágrimas, jabón suave, loción para evitar que se les seque la piel, polvos para evitar que contraigan infecciones bacteriales o erupciones por los pañales y detergente extra suave para su ropa. Además, el bebé empezará a moverse y será propenso a tener accidentes si su casa no es segura para él/ella.

Los bebés necesitan muchas cosas para estar limpios, sanos y seguros. A continuación hay una lista de estos artículos.

- Peines suaves
- Cepillos de peinar
- Termómetro
- Cepillos de dientes
- Monitor de bebé
- Bañera de bebé
- Paños bebé
- Toallas bebé
- Jabón
- Crema
- Polvos de talco
- Aceite de bebé
- Tinas de baño y protectores de grifo
- Detergente para lavar la ropa del bebé
- Puertas de seguridad
- Cerrojos para cajones y cubiertas para enchufes

Si el bebé se enferma, necesitarás:

- Humidificador
- Gotero para medicinas
- Aspirador nasal

Total salud/seguridad: 450\$ - 750\$

Pañales

PADRES/ CUIDADORES: El bebé usará 10-14 pañales por día. Algunas personas usan pañales de tela para ahorrar y reducir el impacto en el medio ambiente, pero deben contar con el tiempo y el dinero extra para las coladas y forros extra para pañales. La mayoría de las personas usan pañales desechables porque el bebé usará muchos durante los primeros años. Además de pañales, el bebé necesita que se le limpie y se le seque cada vez que se le cambia el pañal.

Necesitarás muchos pañales para tu bebé. Calcula los costos en pañales y suministros para un año.

- Cubeta para pañales
- Bolsa pañales (2)
- Pañales (recuerda calcular para un año)
Pista: Usarás alrededor de 75 pañales a la semana (52 semanas en un año).
- Toallitas húmedas bebé (recuerda calcular para un año)
Pista: Usarás alrededor de 2 paquetes de toallitas al mes.

Total pañales: 1200\$-1500\$

Alimentación del bebé

PADRES/CUIDADORES: Dar de mamar es muy beneficioso para el niño y para la madre. Los bebés que maman están protegidos contra varias enfermedades y desórdenes, tienen menos riesgos de sufrir sobrepeso (incluso de adultos), tienen cocientes intelectuales más altos y menos probabilidades de desarrollar alergias. La leche materna es más fácil de digerir y protege a los bebés de infecciones de oído y puede reducir el riesgo de sufrir cáncer infantil. Dar de mamar también reduce la probabilidad de muerte durante el primer año.

Las madres que dan de mamar también ven los beneficios. Su útero vuelve antes a su tamaño pre-embarazo y reduce la cantidad de sangre perdida tras el parto. También pierden peso antes: ¡hasta 500 calorías más al día! Dar de mamar reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovarios y osteoporosis.

Algunas mujeres no pueden dar de mamar por diversas razones. La leche maternizada nunca puede reemplazar los beneficios de la leche materna, pero está diseñada para cumplir las necesidades de cualquier bebé: los que tienen estómagos sensibles, los intolerantes a la lactosa, etc.

Para esta actividad, elige alimentación mediante lactancia natural o mediante leche maternizada, pero no ambas.

Al final el bebé podrá empezar a tomar comida infantil además de leche materna o maternizada. Hay muchas variedades y sabores de comida infantil y a veces hay que probar varias hasta encontrar la que le gusta a tu bebé. Además de la leche materna o maternizada, calcula 6 meses de comida infantil.

Tendrás que decidir si el bebé beberá leche materna **O** leche maternizada durante los seis primeros meses.

Lactancia natural

Si planeas dar de mamar al bebé (la mayoría de mujeres lo hacen durante 6-12 meses):

- Leche materna
- Sacaleches
- Parches pechos (21/sem)
- Brasiers lactancia (3)
- Bolsas/botellas para guardar leche (10)
- Paño protector (12)
- Biberón para leche materna de 4 oz (10)
- Biberón para leche materna de 8 oz (10)
- Limpia biberones (4)
- Tetinas extra para biberón (10)

Total lactancia natural: 300\$-500\$

Leche maternizada

Si planeas usar leche maternizada (dato: el bebé solo la tomará durante 6 meses):

- Latas de 38 oz de leche maternizada (60)
- Chupones (10)
- Biberones de 4 oz (20)
- Biberones de 8 oz (20)
- Limpia biberones (4)
- Tetinas extra para biberón (20)
- Bolsas para biberón (48)
- Paño protector (12)

Total leche maternizada: 2000\$ -3000\$

Comida infantil

El bebé tiene 6 meses y está empezando a comer comida infantil junto con la leche maternizada:

- Periquera
- Baberos (5)
- Cucharas infantiles (10)
- Vaso con boquilla (5)
- Platos y bols para niños (15)
- Comida infantil (500)

Total comida infantil: 1000\$-2000\$

Ropa

PADRES/CUIDADORES: Los bebés usan mucha ropa su primer año (y cada día), por los accidentes durante las comidas, el cambio de pañales y porque crecen rápido. También es importante tener muchos tipos de ropa diferentes el primer año por el cambio de estaciones y porque a los bebés les gusta que los arropen: los ayuda a calmarse y los hace sentirse protegidos.

- Paños/ mantillas
- Trajes
- Gorros
- Botas
- Chaquetas
- Conjuntos
- Calcetines
- Zapatos
- Camisetas
- Pantalones
- Mamelucos

Total ropa: 1000\$-1500\$

Cuidado infantil

PADRES/CUIDADORES: El cuidado infantil puede ser muy caro. Si bien hay subsidios disponibles si se cumplen ciertos requisitos, asumiremos para este ejercicio que no tenemos ningún subsidio y que los familiares no pueden cuidar al bebé mientras el joven está en la escuela o en el trabajo. El total se calcula basándose en 28 semanas de cuidado infantil necesario con una media de 270\$ a la semana por un bebé.

Total cuidado infantil: 7560\$

Extras

PADRES/CUIDADORES: Los siguientes artículos no son necesarios, pero pueden hacer la vida con un bebé mucho más fácil si decides comprarlos.

- Portabebés
- Carro
- Columpio infantil
- Saltador infantil
- Juguetes/animales peluche
- Mordedores
- Libros
- Fotos profesionales
- Mecedora

Total extras: 500\$-1000\$

PADRES/CUIDADORES: Ahora que has hecho tus mejores aproximaciones en cada sección, súmalo todo.

Instrucciones para padres/cuidadores: *Revisa cada sección y díles los costos reales.*

Total prenatal y nacimiento 2500\$-8500\$

Total cuarto del bebé 575\$-2000\$

Total salud/seguridad 450\$-750\$

Total pañales 1200\$-1500\$

Total lactancia natural 300\$-500\$

Total leche maternizada 2000\$-3000\$

Total comida infantil 1000\$-2000\$

Total ropa 1000\$-1500\$

Total cuidado infantil 7560\$

Total extras 500\$-1000\$

PADRES/CUIDADORES: Ahora que has hecho algunas aproximaciones sobre cuánto cuesta criar a un bebé y te he dado el rango de precios para cada sección, voy a darte el costo aproximado para un año. El costo de artículos para bebés variará dependiendo de dónde se compre, la marca y si es un modelo básico o no.

Suma total

Lactancia natural

15085\$-25310\$

Suma total

Leche maternizada

16785\$-27810\$

PADRES/CUIDADORES: Estos son los costos aproximados por solo UN año de criar a un bebé. ¿Cuáles son los tuyos?

Instrucciones para padres/cuidadores: *Deja que el/la joven responda y reconozca sus reacciones.*

PADRES/CUIDADORES: Ahora hablemos sobre los costos relacionados con ser padres jóvenes.

Costo de la abstinencia

0.00\$

La abstinencia es la mejor forma de prevenir un embarazo. Si eliges o cuando elijas no ser abstemio/a, hay otras formas de prevenir el embarazo.

Costo de preservativos

Gratis - 15\$ (36)

BabyCanWait.com y 414all.com tienen listados de lugares donde se proporcionan preservativos gratuitos y algunas enfermerías de las escuelas de la red Milwaukee Public Schools tienen preservativos disponibles de forma gratuita.

Costo anticonceptivo (hormonal)

5\$-50\$ al mes

Es más seguro para una adolescente tomar anticonceptivos que quedarse embarazada. Hay métodos anticonceptivos hormonales de todas las formas, tamaños y costos. Haz que los jóvenes hablen con el doctor sobre la mejor opción para ellas. Algunos anticonceptivos se deben tomar cada día, algunos una vez a la semana, una vez al mes, una vez cada 3 meses o incluso cada 5 años. (Apéndice C)

Como puedes ver, lo más rentable es practicar la abstinencia o si eres sexualmente activo/a, protegerte a ti y a tu pareja de un embarazo. Tener un bebé es caro, sin mencionar que los padres adolescentes tienen menos probabilidades de terminar la escuela secundaria. Sin terminarla es más difícil encontrar un trabajo con un sueldo suficiente para mantener una familia.

Estos son los motivos por los que hay que pensárselo dos veces antes de tener sexo sin protección.

Para obtener más información: BabyCanWait.com

Objetivos y sueños

Cronología

Instrucciones: Imagina cómo quieres que sea tu vida en 5 años. Escribe 3-5 objetivos que quieres haber conseguido para entonces. Después imagina tu vida en 10 años. Escribe 3-5 objetivos que quieres haber alcanzado para entonces.

Objetivos a 5 años

Objetivos a 10 años

Pasos a seguir

Instrucciones: Elige un objetivo de la lista de 5 años y uno de la de 10. Escribe cada objetivo en el espacio que se encuentra debajo. Luego, haz una tormenta de ideas sobre los pasos a seguir para conseguir cada objetivo. Escribe los pasos necesarios bajo cada objetivo. ¿Cómo afectaría a estos pasos a seguir tener un hijo/a o una ITS?

Objetivo a 5 años

Pasos a seguir

Barreras/Desafíos

Objetivo a 10 años

Pasos a seguir

Barreras/Desafíos

APÉNDICE B

Preguntas frecuentes de los jóvenes

A continuación hay algunas de las preguntas que los jóvenes hacen, con sus respuestas apropiadas. Si tu joven te hace una pregunta que no puedes responder, búsqüenla (juntos o por separado) y discutan la respuesta. Asegúrate de usar una fuente de información creíble, para que ambos reciban la información correcta. Mira el Apéndice C para encontrar tablas de anticonceptivos e Infecciones de transmisión sexual (ITS).

¿Qué es una barrera de látex?

Es una fina lámina de látex o plástico poliuretano que se puede usar para prevenir la transmisión de ITS durante el sexo oral. La barrera de látex se coloca sobre la vagina o el ano para prevenir ITS como herpes, gonorrea, hepatitis B y sífilis, que se pueden contagiar mediante sexo oral. Puede ser difícil encontrar una barrera de látex en una farmacia, pero a menudo hay en las clínicas locales y las puedes comprar en Internet en el sitio Sheer Glyde Dams. En una emergencia, puedes cortar un preservativo a lo largo o un guante de látex o usar film transparente no apto para microondas (asegúrate de que no lo sea, ya que los poros del film apto para microondas son suficientemente grandes para que pasen las ITS).

¿Es posible masturbarse demasiado?

Médicamente hablando, la masturbación es perfectamente normal. Solo pasa a ser demasiado cuando interfiere en cosas como la escuela, la familia, los amigos o el trabajo. La frecuencia puede variar entre las personas. Cada uno es diferente.

¿Qué es la prueba de Papanicolau??

La prueba de Papanicolau (también llamada citología) es una prueba médica que examina células del cérvix femenino para descubrir si hay alguna condición pre-cancerosa. Durante un examen pélvico, un/a ginecólogo/a pasa por el cérvix algo parecido a un depresor lingual (pero más pequeño) para recoger algunas de las células cerca de la abertura del cérvix. Estas células se colocan en una lámina y se examinan con un microscopio en un laboratorio.

Las jóvenes deben hacer una cita con un/a ginecólogo/a para hacerse la prueba de Papanicolau 3 años después de su primera relación vaginal o cuando cumplen 21 años. Las chicas que solo tienen sexo con chicas deberían hacerse la prueba cuando cumplen 21 años. Tras tu primera prueba de Papanicolau, independientemente del género de tu pareja, deberías hacértela una vez al año.

¿Hay algún momento del mes en el que se puede tener sexo y no quedarse embarazada o contagiarse con una ITS?

No, es posible quedarse embarazada en cualquier momento del ciclo menstrual mensual de la mujer. Hay ciertos momentos durante el mes en los que eres más propensa a quedarte embarazada, pero es posible en cualquier momento, incluso durante tu regla. También puedes contraer una ITS durante todo el mes. La única forma de prevenir completamente el embarazo es abstenerse de tener sexo vaginal (poner el pene dentro de la vagina) o no eyacular dentro o cerca de la vagina. Puedes reducir el riesgo de embarazo utilizando anticonceptivos.

¿Puedo ir al ginecólogo/a sin que mis padres/cuidadores lo sepan?

Sí; en Wisconsin, los menores (personas menores de 18 años) pueden ver a un médico de salud sexual sin que sus padres/cuidadores se enteren. A los doctores en Milwaukee se les exige proporcionar visitas confidenciales sobre salud sexual. Confidencial significa que puedes hablar con un doctor y no compartirán la información con nadie más. Si te sigue preocupando que alguien lo descubra, puedes hacer preguntas en la clínica como: ¿Van a llamar a mi familia? ¿Me enviarán una factura u otro documento por correo a mi casa?

¿Pueden el VIH y otras ITS pasar a través de los preservativos?

No. Si se utilizan siempre correctamente, los preservativos de látex, poliuretano o polisopreno protegen contra ITS como clamidia, gonorrea, tricomoniasis y vaginosis bacteriana. Los preservativos no siempre protegen contra herpes genital, verrugas (o VPH) o ladillas, porque éstas ITS se pueden contagiar mediante el contacto de la piel que no está cubierta por un preservativo o barrera de látex. Los preservativos de piel de cordero no protegen contra el VIH u otras ITS.

¿Dónde puedo conseguir preservativos o anticonceptivos?

Puedes comprar preservativos en casi cualquier farmacia, supermercado y colmado. También puedes conseguir preservativos gratis en Milwaukee. Hay muchas opciones de métodos anticonceptivos a elegir. Para conseguirlos, debes conseguir una receta de un médico. Muchas clínicas ofrecen anticonceptivos gratis o a un precio reducido. Visita BabyCanWait.com y 414all.com para obtener más información.

¿Qué es la anticoncepción de emergencia? ¿Dónde puedo conseguirla?

La anticoncepción de emergencia (AE) es una forma de prevenir el embarazo si no se usó ningún método anticonceptivo o si éste falló (como un preservativo roto). La AE no es una “píldora abortiva”. No afectará un embarazo existente. La AE a veces se conoce como “la píldora del día después” o con el nombre de la marca, Plan B. La AE ayuda a prevenir el embarazo. Un embarazo empieza cuando un óvulo fertilizado (el óvulo y el esperma se unen) se implanta en el recubrimiento del útero. La AE puede prevenir que el óvulo se desprenda del ovario y que se fertilice (que el ovario y el esperma se unan). La AE es efectiva en la prevención de embarazo en un 75%. Otros métodos anticonceptivos como los preservativos (85-98% efectivos) y la píldora (92-99% efectiva) tienen más probabilidades de prevenir el embarazo si se usan correctamente. Por lo tanto, la AE no debería usarse como sustituto de otros métodos como los preservativos o la píldora. La AE puede prevenir el embarazo si se empieza en un plazo de 5 días después de tener sexo sin protección y es más efectiva cuanto antes se tome. Ya que es difícil decir cuándo tendremos sexo sin protección o cuándo se puede romper un preservativo, necesitas tener AE en casa antes de que ocurra. Cualquier persona mayor de 17 años puede conseguir Plan B One-Step, una marca de AE, sin receta en la farmacia o en centros de planificación familiar. Todas las otras marcas de AE requieren una receta de un doctor, enfermero/a u otro sanitario.

¿Cómo sé si tengo una Infección de transmisión sexual (ITS)? ¿Cuándo debería hacerme una prueba de ITS??

Muchas personas que tienen ITS no tienen síntomas. El sexo oral, anal y vaginal te ponen en riesgo de contraer ITS. Si tienes síntomas, observarás alguna de las siguientes cosas: llagas, bultos o ampollas cerca de tu boca, recto u órganos sexuales, escozor o dolor al orinar (hacer pis) o secreción (fluido) del pene o vagina, picazón alrededor de tus órganos sexuales, sensaciones de gripe con fiebre y escalofríos y/o sangrado entre reglas. Si tienes alguno de estos síntomas, deja de tener sexo. Hacerlo puede poner a tu pareja en riesgo de infección. Si eres activo/a sexualmente, deberías hacerte pruebas al menos una vez al año. También deberías hacerte pruebas cada vez que cambies de pareja. Una ITS no desaparecerá sin tratamiento y puede provocar daños irreversibles a largo plazo. Hacerte pruebas te permite conocer tu estado y tratar cualquier infección que tengas. Los mantendrá a ti y a tu pareja sanos. Ve a una clínica de ITS o a tu médico para hacerte las pruebas.

¿Cómo evito contagiarme de una Infección de transmisión sexual (ITS)?

La mejor manera de evitar una ITS es abstenerse de tener sexo (no tener sexo). Esto incluye sexo oral, anal y vaginal. Si eres sexualmente activo/a utilizar preservativo reducirá el riesgo de ITS que se contagian mediante la penetración (pene-vagina, pene-ano, pene-boca). Utilizar una barrera de látex para tener sexo oral (boca-vagina, boca-ano) reduce el riesgo de ITS que se transmiten con el contacto piel con piel.

¿Necesito usar preservativo si tomo la píldora u otro anticonceptivo hormonal?

Sí. La píldora anticonceptiva y otros anticonceptivos hormonales como la inyección depo, el DIU o el parche pueden prevenir el embarazo pero no te protegen contra infecciones de transmisión sexual (ITS). Usar un “método de barrera” como el preservativo masculino, el preservativo femenino o la barrera de látex (para sexo oral) ayudará a prevenir una ITS.

¿Me puedo quedar embarazada practicando la técnica de “acabar afuera”?

Sí, te puedes quedar embarazada. Antes de que un hombre eyacula (se viene) hay una cierta cantidad de pre-eyaculación que sale de su pene cuando está sexualmente excitado. Algunas investigaciones han demostrado que la pre-eyaculación contiene una cierta cantidad de esperma, lo que puede causar un embarazo. “Acabar fuera” también puede tener riesgos porque requiere de mucho autocontrol, experiencia y confianza. Por estas razones, este método no se recomienda a jóvenes o a aquellos que acaban de empezar a tener sexo.

¿Qué es la abstinencia?

Abstenerse significa “elegir no hacer algo”. En términos sexuales, abstinencia significa elegir no tener sexo. La abstinencia sexual puede significar cosas diferentes para cada persona. Para muchas, significa no tener relaciones pene-vaginales, que podrían resultar en un embarazo. Para otras, abstinencia sexual significa evitar todo tipo de actividad sexual como sexo oral y anal. Abstenerse de tener sexo oral, anal y vaginal es la única manera 100% segura de evitar embarazos e ITS.

¿Qué puedo hacer si se rompe el preservativo?

Si el preservativo se rompe durante el sexo, la anticoncepción de emergencia (AE) puede ser una opción. Incluso si él no eyaculó antes de que se rompiera es posible quedarse embarazada. La AE es una píldora que se toma después de tener sexo sin protección que reduce enormemente el riesgo de embarazo. La AE es más efectiva cuanto antes se tome tras tener sexo (preferiblemente dentro de 12 horas) pero se puede usar hasta 5 días después del sexo. Como no puedes predecir cuándo puede ocurrir, es importante tener AE a mano. Llama al 1.866.ECFIRST o acude a una clínica. Si tienes 17 años o más, puedes comprar AE sin receta en tu farmacia local.

¿Puedo quedarme embarazada mediante sexo anal? ¿Cuáles son los riesgos?

No es posible quedarse embarazada mediante sexo anal (introducción del pene en el ano). Sin embargo, un embarazo puede ocurrir cuando la eyaculación o pre-eyaculación entra o está cerca de la vagina y el sexo anal sin protección sí pone a uno en riesgo de contraer una ITS. Utiliza un preservativo con lubricante que no sea a base de aceite, como K-Y Jelly, para evitar romper el preservativo. Es importante que las parejas hablen antes de tener sexo anal, utilicen mucho lubricante y vayan despacio. Hay bacterias naturales que viven en el recto y pueden ser peligrosas si entran en la boca o en la vagina. El preservativo debe cambiarse o el pene lavarse entre las relaciones anales, orales y vaginales.

¿Es posible tener una infección de transmisión sexual (ITS) y no tener ningún síntoma visible? Si es así, ¿cómo puedo saber si mi pareja está infectada?

Sí; de hecho, muchas personas que tienen una infección de transmisión sexual no tienen síntomas. Ya que no puedes saber si una persona está infectada solo mirándola, usar preservativo es muy importante. La única manera de saberlo es haciéndose pruebas. Es buena idea hacerte las pruebas junto a tu pareja. Es signo de cercanía con tu pareja poder hacerse las pruebas juntos. También deberías hacerte pruebas si tú o tu pareja empiezan a tener síntomas de una ITS.

¿Qué es una infección del tracto urinario (ITU) y en qué se diferencia de una infección de transmisión sexual (ITS)?

Una infección del tracto urinario (ITU) es una infección de los órganos involucrados en producir y retener la orina (pis). Una infección de transmisión sexual (ITS) afecta a los órganos reproductivos como el pene, la vagina, el cérvix, el útero o la uretra. La mayoría de tipos de bacterias que provocan las ITU son diferentes de las que causan las ITS. Los síntomas pueden incluir: dolor en el bajo vientre o en la espalda baja, dolor o escozor al hacer pis, fiebre, náuseas y necesidad de hacer pis frecuentemente. Si tienes alguno de estos síntomas, es importante que acudas a un doctor o clínica.

Mi novio es mayor que yo. ¿Podemos tener problemas?

En Wisconsin, es ilegal que alguien mayor de 18 años tenga sexo con alguien menor de 18. Si tus padres, profesores o la policía lo descubre y presentan cargos, tu pareja puede meterse en problemas por estupro. Las penas aumentan cuanto mayor sea la diferencia de edad. Las chicas jóvenes van con chicos mayores por diversas razones, como que es chido, querer ser popular, buscar el amor o protección. Los chicos mayores pueden ser más maduros, más experimentados y pueden manejar, pero también tienen más expectativas. Esto significa más presión en muchas cosas, incluido el sexo. De hecho, las chicas que salen con chicos mayores son más propensas a tener embarazos no deseados que las que salen con chicos de su edad. Incluso si alguien te presiona, solo debes hacer aquello con lo que estés cómoda. Tanto si los jóvenes son de la misma edad o mayores, no significa no.

¿Cuáles son las leyes en Wisconsin sobre sexo y adolescentes?

La edad de consentimiento se refiere a la edad mínima en la que una persona puede dar consentimiento legal a tener sexo. **En Wisconsin, la edad de consentimiento para tener relaciones sexuales es 18 años.** A diferencia de la mayoría de los estados, Wisconsin tiene una única edad de consentimiento. Esto significa que un menor de la edad de consentimiento no puede consentir a tener relaciones sexuales.

“Relación sexual” definida por la ley (estatuto WI 948.02) significa penetración vaginal (pene en la vagina) ASÍ COMO cunilingus (sexo oral a una mujer), felación (sexo oral a un hombre), relación anal entre personas O introducción de cualquier objeto inanimado en la abertura anal o genital. No es necesario que haya emisión de semen (eyaculación).

Agresión sexual de primer grado a un menor ocurre cuando hay contacto sexual (tocamientos sexuales, incluso sobre la ropa, sin penetración) o relaciones (penetración sexual, por mínima que sea, con un objeto o parte del cuerpo) entre un menor, de 12 años o menor **y un acusado de cualquier edad.** Esta infracción es un delito de clase B, que puede llegar a tener 60 años de prisión.

Agresión sexual de segundo grado a un menor ocurre cuando hay contacto sexual entre un menor de 13, 14, o 15 años **y un acusado de cualquier edad.** Esta infracción es un delito de clase C, que puede llegar a tener una multa de 100,000\$, hasta 40 años de prisión o ambos.

Las relaciones sexuales con un joven de 16 años o mayor ocurre cuando hay relación sexual entre un menor de 16 o 17 años **y un acusado de cualquier edad** (a menos que el acusado sea el esposo/a del menor). Esta infracción es una falta de clase A, que puede llegar a tener una multa de 10,000\$, hasta 9 meses de prisión o ambos.

¿Cuáles son algunas situaciones entre jóvenes que no se consideran abuso sexual?

La curiosidad o los comportamientos sexuales normales de desarrollo demostrados entre preadolescentes de edad o desarrollo similar.

No todos los delitos sexuales contra menores están incluidos en la definición legal de abuso sexual. Las agencias de seguridad investigan todo tipo de delitos sexuales contra niños y toman las acciones necesarias bajo el código penal.

APÉNDICE C

Anticonceptivos

Efectividad en la prevención de embarazos

100%



Abstinencia

Evitar cualquier actividad sexual que permita al esperma entrar en la vagina o quedar cerca de la abertura vaginal. Funciona manteniendo el esperma separado del óvulo.

Anticonceptivo conductual

Causas de fallo: El semen entra en contacto con la vulva o vagina.

Prevención de ITS: Sí, si incluye la abstinencia de sexo oral, anal y contacto piel con piel.



Faje

Contacto sexual sin penetración vaginal. Funciona manteniendo el esperma separado del óvulo.

Causas de fallo: El semen entra en contacto con la vulva o vagina.

Prevención ITS:

- Previene de ITS a menos que se intercambien fluidos corporales durante relación anal u oral.

Anticonceptivo conductual

- Las ITS que se contagian mediante contacto piel con piel (como VPH, herpes y ladillas) pueden contagiarse mediante el faje.

- Los preservativos son buenas barreras para el sexo oral en el pene.

- Las barreras de látex o los preservativos cortados a lo largo colocados sobre la vulva son buenas barreras para el sexo oral.

Casi 100%



Vasectomía

Es una forma permanente de anticonceptivo masculino. Un médico cierra o bloquea los conductos espermáticos previniendo que el esperma abandone el cuerpo masculino y cause un embarazo.

Disponibilidad: A través del un médico

Causas de fallo: Raramente, los

Anticonceptivo mediante cirugía permanente

conductos espermáticos vuelven a unirse nuevamente por si solos, permitiendo al esperma salir del cuerpo masculino, y producir un riesgo de embarazo

Prevención de ITS: Ninguna

Nota: No es inmediato. El esperma se mantiene tras los tubos bloqueados. Tarda alrededor de 3 meses. Un análisis de semen muestra cuándo deja de haber esperma en la eyaculación.



Esterilización tubárica

Es una forma permanente de anticonceptivo femenino en el que las trompas de Falopio se cierran o bloquean esto puede suceder en una de las siguientes formas:

- Atando y cortando las trompas (ligadura de las trompas)
- Sellando las trompas con corriente eléctrica
- Cerrando las trompas con clips/grapas/anillos (un trozo pequeño de la trompa se puede extirpar)
- Insertando un pequeño aparato en las trompas llamado Essure. Lo que hace que crezca tejido crece alrededor de estos aparatos y bloquea las trompas (llamado Essure)

Anticonceptivo mediante cirugía permanente

Causas de fallo: Muy raro que falle.

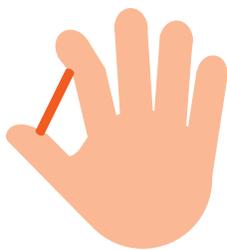
- Durante la cirugía se deja un canal suficientemente largo para que el esperma y el óvulo pasen
- Puede ocurrir un embarazo ectópico (tubario)
- Las trompas se pueden volver a unir
- Los anillos o grapas usados se pueden agrandar o resbalar

Disponibilidad: A través del médico

Prevención de ITS: Ninguna

Nota: Essure tarda como 3 meses en hacer efecto.

99,9%



El implante (Implanon)

Es una varilla pequeña y flexible de plástico que se pone bajo la piel de la parte interior y superior del brazo de la usuaria. Previene el embarazo por 3 años. Funciona previniendo la ovulación.

Disponibilidad: Solo con receta médica. (No está disponible en todas las consultas médicas)

Anticonceptivo hormonal con progestina

Causas de fallo: La usuaria no se le retira el implante después de 3 años

Nota: Se necesita de una intervención quirúrgica menor para colocarla y/o retirarla, en la consulta médica o clínica.

Prevención de ITS: Ninguna

99,8%



Anticonceptivo intrauterino (DIU) hormonal

Es un aparato en forma de T que se inserta en el útero para evitar el embarazo. El Sistema intrauterino Mirena previene el embarazo por hasta 5 años, usando la hormona progestina. Funciona interfiriendo con la movilidad del espermatozoides y el ovario inhibiendo la ovulación. Actúa a largo plazo y cuando la usuaria está lista para quedar embarazada, puede hacerlo poco tiempo después de que se le retire el DIU.

Anticonceptivo hormonal con progestina

Disponibilidad: Solo con receta médica. (Se coloca en la oficina médica o clínica)

Causas de fallo: El DIU puede salirse sin que la usuaria se dé cuenta

Nota: El útero puede dañarse durante la inserción.

Prevención de ITS: Ninguna

97%-99,7%



Inyección (Depo-Provera)

Una inyección de hormonas puesta por un médico cada 12 semanas (3 meses). La usuaria puede dejar de tener su regla tras un año de recibir la inyección. Funciona previniendo la ovulación.

Disponibilidad: Solo con receta médica

Anticonceptivo hormonal con progestina

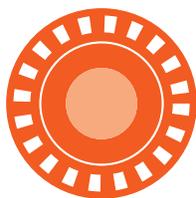
Causas de fallo:

- La usuaria no vuelve a la oficina por la siguiente inyección. La usuaria no vuelve dentro del tiempo requerido.

- La usuaria no vuelve a tiempo

Prevención de ITS: Ninguna

92%-99,7%



La píldora

Pequeñas píldoras o pastillas que se toman de manera oral alrededor de la misma hora cada día. Funciona previniendo la ovulación.

Disponibilidad: Solo con receta médica

Anticonceptivo hormonal con progestina y estrógeno

Causas de Fallo:

- La usuaria olvida tomar la píldora cada día

- La usuaria no empieza un nuevo paquete después del descanso de 7 días

Prevención de ITS: Ninguna



El Parche (Ortho Evra)

Es un parche medicado adhesivo que libera hormonas a través de la piel. Cada semana durante 3 semanas seguidas, la usuaria debe ponerse un nuevo parche en el brazo, hombro, estómago, espalda o nalgas. Funciona previniendo la ovulación.

Anticonceptivo hormonal con progestina y estrógeno

Disponibilidad: Solo con receta médica

Causas de Fallo:

- El parche puede caerse

- La usuaria olvida quitarse el parche antiguo y sustituirlo por uno nuevo

Prevención de ITS: Ninguna

92%-99,7%



El anillo (Nuva Ring)

Es un anillo de plástico, suave y flexible, que contiene hormonas similares a las de la píldora y el parche. La usuaria lleva el anillo en la vagina por 3 semanas cada vez, previniendo la ovulación. Los músculos de la vagina sujetan el anillo en su sitio y es poco probable que se caiga.

Disponibilidad: Solo con receta médica

Anticonceptivo hormonal con progestina y estrógeno

Causas de fallo:

- La usuaria puede olvidarse de reemplazar el anillo tras llevarlo 3 semanas
- El anillo puede salirse durante el sexo

Nota: La usuaria debe sentirse cómoda introduciéndose un dedo en la vagina para ponerse y quitarse el anillo.

Prevención de ITS: Ninguna

99,4%



Anticonceptivo intrauterino (DIU) sin hormonas

Un aparato en forma de T que se inserta en el útero para evitar el embarazo. Este tipo de DIU no contiene hormonas. El ParaGard Copper T previene el embarazo hasta 12 años interfiriendo con la movilidad del espermatozoides y el óvulo así como actuando como espermicida. Puede ser usado por quienes no pueden tomar anticonceptivos con hormonas.

Disponibilidad: Solo con receta (Se inserta en consultas médicas o clínicas)

Causas de fallo: Si el DIU se sale sin que la usuaria se dé cuenta

Nota: El útero puede dañarse durante la inserción.

Prevención de ITS: Ninguna

Anticonceptivo de barrera

85-98%



El preservativo masculino

Es una funda o bolsa que se pone en el tronco del pene durante el sexo oral, anal o vaginal. Los preservativos masculinos están hechos de látex, poliuretano, poliisopreno o de piel animal. Funcionan recogiendo el semen para que éste no se libere en el cuerpo de su pareja, es decir, para que no entre en contacto con un óvulo. Funcionan como protección contra las ITS proporcionando una barrera.

Disponibilidad: Sin receta médica. BabyCanWait.com or 414all.com tienen un listado de lugares que ofrecen

Anticonceptivo de barrera

preservativos gratis.

Causas de fallo:

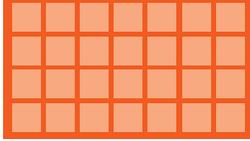
- No usar preservativo en cada relación
- Utilizar lubricantes a base de aceite con preservativos de látex (los lubricantes a base de aceite pueden descomponer el látex y provocar que el cond^m se rompa)
- No usar el preservativo correctamente
- No tener suficiente lubricación
- Demasiada lubricación puede provocar que el cond^m se resbale

Prevención de ITS:

- Los que se usan para la prevención de las ITS deben estar hechos de látex, poliuretano o poliisopreno.
- Los que están hechos de piel animal no protegen contra infecciones.
- No ofrecen una protección del 100% contra ETS/ITS/VIH.
- No ofrecen ninguna protección contra algunas enfermedades, como las verrugas.

75-96%

JANUARY



Métodos de reconocimiento de la fertilidad (MRF)

Es una forma de controlar la ovulación. Algunas personas llaman a los MRF “ritmo o método” o “planificación familiar natural”. Los MRF no están recomendados para las adolescentes, porque éstas pueden no tener aún ciclos menstruales regulares. Funcionan evitando las relaciones sexuales (o usando otro tipo de método anticonceptivo, como preservativos) durante los días de

Anticonceptivos naturales

ovulación que son aquellos, cuando es más probable que se queden embarazadas.

Disponibilidad: Cualquier mujer con un ciclo menstrual regular.

Causas de fallo:

- No se reconocen los cambios en los signos corporales
- No se consigue llevar la cuenta del ciclo menstrual

Prevención de ITS: Ninguna

73-96%



Método de retirada del pene

Retirar el pene antes de eyacular. No se recomienda para adolescentes. Funciona mejor en aquellos que tienen más experiencia y pueden practicar el autocontrol. El método de retirada se puede usar como respaldo de otros anticonceptivos. Funciona manteniendo el espermatozoides y el óvulo separados.

Disponibilidad: Cualquiera

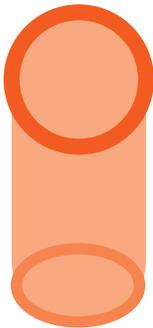
Anticonceptivos naturales

Causas de fallo:

- Falta de autocontrol
- Pequeño riesgo de embarazo por el fluido transparente que sale del pene antes de la eyaculación (pre-eyaculación)
- Pequeño riesgo de embarazo si el semen se queda en el exterior de la vulva

Prevención de ITS: Ninguna

79-95%



Preservativo femenino

El preservativo femenino es una bolsa larga con un anillo interno y otro externo que se pone en la vagina. Se puede poner hasta 8 horas antes del sexo. Funciona previniendo el contacto entre el espermatozoides y el óvulo.

Disponibilidad: No se necesita receta médica, aunque en muchos lugares o zonas los preservativos femeninos son difíciles de encontrar en farmacias. Se pueden encontrar en clínicas de

Anticonceptivo de barrera

planificación familiar .

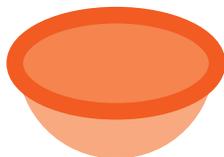
Causas de fallo:

- No usar preservativo en cada relación
- El pene se sale del preservativo
- El pene no es guiado hacia el preservativo correctamente
- Usarlo junto con el preservativo masculino puede provocar roturas

Prevención ITS:

- No ofrece protección del 100% contra ETS/ITS/VIH
- No ofrece ninguna protección contra algunas enfermedades, como ladillas.

71-94%



Cubierta cervical (El diafragma & Capuchón cervical FemCap)

Son dispositivo que no son hechos de látex que deben ser usados con gel espermicida e insertados dentro de en la vagina para cubrir el cérvix antes del sexo. Estos métodos reutilizables se pueden usar durante un período de hasta dos años.

Disponibilidad: Solo con receta médica. A la usuaria se le toman las medidas en la clínica para asegurar que el dispositivo es del tamaño correcto basados en el tamaño y la forma de su cuerpo y dependiendo si alguna vez han estado embarazadas o han tenido hijos

Anticonceptivo de barrera

anteriormente.

Causas de fallo:

- No usar este dispositivo con espermicida
- No introducir el dispositivo antes del comienzo de la relación sexual
- El dispositivo se desliza durante el sexo
- Utilizar el tamaño incorrecto
- Utilizar un dispositivo por más de dos años sin volver a comprobar las medidas

Prevención de ITS: Ninguna

75%-89%

A.M. AFTER

Anticonceptivo de emergencia (AE, La píldora del día después)

Anticonceptivo de barrera

Es una o dos píldoras que se toman hasta 5 días después de tener sexo sin protección. Es menos efectivo que otros tipos de anticonceptivos hormonales. El AE debería usarse s^olo para emergencias! Por Favor tenga en cuenta que el AE no es una “píldora abortiva”; no puede provocar un aborto, ni dañar un posible embarazo ya establecido. Funciona previniendo la ovulación e interrumpiendo el ciclo menstrual.

Disponibilidad: Cualquiera persona de 17 años o mayor puede obtener AE en la farmacia sin receta médica. Necesitarán mostrar una identificación y pagar. Los precios oscilan entre los 35\$ y los 70\$. No todas las farmacias lo tienen.

Causas de fallo:

- Si el AE no se obtiene/usa en un plazo de máximo 5 días tras haber tenido sexo sin protección
- Si el óvulo se fertilizó antes de que la usuaria tomara el AE, aún puede ocurrir un embarazo.

Prevención ITS: Ninguna

71-82%

Espermicidas

Anticonceptivo de barrera



Son químicos que matan o inmovilizan el espermatozoides presente en la vagina tras la eyaculación. El espermicida es menos efectivo que otros métodos de barrera y mucho menos efectivo que los métodos anticonceptivos hormonales. Previene el embarazo inmovilizando o matando las células espermáticas antes de que entren al útero.

Disponibilidad: Sin receta

Causa de fallos:

- No se aplica suficiente espermicida
- No se aplica 15 minutos antes del sexo
- No se reaplica antes de cada acto sexual
- Alergias a los espermicidas
- Puede provocar rotura del preservativo

Prevención ITS: Ninguna

68-91%

Esponja

Anticonceptivo de barrera



Es una esponja de espuma en forma de cojín que contiene espermicida y actúa como barrera para que el semen no entre en el útero. La protección dura hasta 24 horas, no importa cuántas veces la persona tenga sexo. Se debe dejar puesta en la vagina por lo menos 6 horas después de haber tenido sexo para ser retirada y tirada a la basura .

Disponibilidad: Sin receta médica, en cualquier farmacia

Causas de fallo:

- No usarla como se indica
- Introducirla incorrectamente
- Retirla demasiado pronto

Prevención de ITS: Ninguna

Nota: Es más efectiva para aquellas mujeres que no han dado a luz antes. Algunas personas tienen alergia al espermicida o a la esponja en sí. Hay un pequeño riesgo de sufrir un Síndrome del Choque Tóxico si la esponja se lleva por más de 24 horas.

Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Clamidia

También conocida como:

La infección silenciosa

Cómo se contrae:

- Al tener sexo oral, vaginal o anal con alguien que ya está contagiado
- A los bebés se les transmite a través del canal de parto

Síntomas:

- La mayoría de las personas no muestran síntomas
- Estos pueden aparecer entre 2 y 21 días después de la infección
- Secreción vaginal
- Sangrado entre reglas
- escozor o dolor al orinar
- Necesidad de orinar más seguido
- Dolor durante el sexo
- Goteo aguado y blanco del pene
- Testículos inflamados o sensibles

Prevención: Con preservativo en la mayoría de los casos

Pruebas: Se detectada fácilmente mediante un test o muestra de orina

Bacterial

Tratamiento:

- Es tratable y curable con antibióticos
- Evitar el contacto sexual hasta que el tratamiento esté completo (alrededor de una semana)
- Anima a tu pareja a ir contigo a las pruebas y al tratamiento. Cuando esto no sea posible, hay disponible Terapias aceleradas de pareja (EPT por sus siglas en inglés). La EPT permite a la persona que sale positivo conseguir recetas para el tratamiento de su(s) pareja(s) sexual(es) sin que esa(s) persona(s) se tenga(n) que hacerlas pruebas

Si no se somete a un tratamiento:

- Continuará contagiando a las parejas sexuales
- Tienen mayor riesgo de contraer otras infecciones de transmisión sexual
- Enfermedad inflamatoria pélvica
- Los órganos reproductores pueden ser dañados irreversiblemente
- Infertilidad (no poder tener hijos)

Gonorrea

También conocida como:

Secreciones

Cómo se contrae:

- Al tener sexo oral, vaginal o anal con alguien que ya tiene gonorrea
- A los bebés se les transmite a través del canal de parto

Síntomas:

- La mayoría de las mujeres y algunos hombres no presentan síntomas
- Se muestran síntomas entre 2 y 21 días después de la infección
- Secreción de la vagina espesa amarilla o gris
- Reglas anormales
- escozor o dolor al orinar o al defecar
- Necesidad de orinar más seguido
- Dolor durante el sexo
- Goteo del pene espeso, amarillo o verdoso del pene
- Testículos inflamados o sensibles

Prevención: Con el uso de preservativo en la mayoría de los casos

Pruebas:

Es posible detectarla fácilmente mediante una muestra de orina con un hisopo.

Tratamiento:

- Es tratable y curable con antibióticos
- Evitar el contacto sexual hasta que el tratamiento esté completo (alrededor de una semana)
- Anima a tu pareja a ir contigo a las pruebas y al tratamiento. Cuando esto no sea posible, hay disponible Terapias Aceleradas de Pareja (EPT por sus siglas en inglés). La EPT permite a la persona que sale positiva conseguir recetas para el tratamiento de su(s) pareja(s) sexual(es) sin que la(s) persona(s) se tengan que hacer las pruebas

Si no se somete a tratamiento:

- Continuará contagiando a sus parejas sexuales
- Tendrá mayor riesgo de contraer otras infecciones de transmisión sexual
- Enfermedad inflamatoria pélvica
- Los órganos reproductores pueden ser dañados irreversiblemente
- Infertilidad (no poder tener hijos)
- Problemas al corazón
- Enfermedades de la piel
- Artritis
- Ceguera

Bacterial

Hepatitis B

Viral

Cómo se contrae:

- Sexo oral, vaginal o anal con alguien que ya tiene hepatitis B
- Compartiendo agujas
- Contacto con sangre infectada
- Se puede contagiar a otros aún cuando los síntomas ya hayan desaparecido
- Se transmite a los bebés a través del canal de parto

Síntomas:

- Muchas personas no tienen síntomas o éstos ser muy suaves
- Los síntomas pueden aparecer en cualquier momento después de la infección, puede ser en semanas o tal vez en años
- Síntomas como de gripe
- Náuseas o vómitos
- Diarrea
- Orina de color oscura, Feces blanquecinas
- Piel y ojos amarillentos(ictericia)

Prevención:

- En la mayoría de los casos de transmisión sexual, con el uso de preservativos (condones)
- Usando siempre agujas limpias con las drogas intravenosas
- Con una vacuna efectiva obligatoria en muchas escuelas

Pruebas: Detectada a través de pruebas de sangre

Tratamiento:

- Puede ser tratarse y algunas veces curada
- En la mayoría de los casos desaparecerá sola
- Algunas personas no logran curarse pero hay medicamentos para tratarla

Si no se trata:

- Continuará contagiando a sus parejas sexuales y también al compartir jeringas
- Algunas personas puede ser que no se recuperen completamente
- Puede provocar daños irreversibles al hígado o incluso cáncer
- Los órganos reproductores pueden ser dañados irreversiblemente

Virus del herpes simple (VHS)

Viral

Nota:

Hay dos tipos: El VHS-1 que es el que causa la mayoría de infección orales y algunas genitales, y el VHS-2, que causa la mayoría de las infecciones genitales

Cómo se contrae:

- Sexo oral, vaginal o anal con alguien que tiene herpes
- Se puede contagiar aun cuando los síntomas ya hayan desaparecido
- Se transmite a los bebés a través del canal de parto
- Se puede contagiar mediante el contacto piel con piel si el preservativo no cubre la llaga del herpes

Síntomas:

- Estos se muestran entre 1 y 30 días después de la infección
- Numerosas lesiones dolorosas (llagas) en el pene, la vagina, el ano, el trasero, los muslos, la boca o los dedos que duran entre 4 y 21 días
- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Dolores musculares
- Nódulos linfáticos inflamados
- Dificultad al orinar
- Los síntomas pueden volver a aparecer o no a lo largo de la vida pero así siempre tendrás herpes

Nota: La mayoría de las personas con herpes saben cuándo van a tener un brote por la sensación de hormigueo que tienen en la zona infectada.

Prevención: Con uso de preservativo en la mayoría de casos

Pruebas:

- Puede ser detectado recogiendo una muestra de las llagas (cuando las hay) con un hisopo
- Se puede hacer una prueba de sangre, pero ya que la mayoría de las personas entran en contacto con el virus del herpes en algún momento de sus vidas, éstas pueden no ser definitivas

Tratamiento:

- El herpes se puede tratar, pero no curar
- Los medicamentos antivirales pueden reducir la duración, gravedad y frecuencia de los brotes

Nota: Se puede vivir una vida larga y satisfactoria con herpes.

Si no se trata:

- El virus se puede propagar en cualquier momento, incluso cuando los síntomas no están presentes o mientras se toma medicina antiviral
- La mayoría de las llagas del herpes desaparecen por sí solas pero también pueden empeorar y extenderse a por toda el área infectada
- Hay mayor riesgo de contraer otras infecciones de transmitidas sexualmente

Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)/Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA)

Viral

Cómo se contrae:

- Por sexo oral, vaginal o anal con alguien que tiene el VIH
- Compartiendo agujas
- Al entrar en contacto con sangre infectada
- Se transmite a los bebés a través del útero o de la leche materna

Síntomas:

- Después de haber sido infectado con el VIH, que es el virus que provoca el SIDA, puede estar presente durante muchos años sin tener síntomas
- Fatiga extrema (cansancio)
- Pérdida de peso rápida
- Fiebres frecuentes
- Sudores nocturnos
- Candidiasis frecuente
- Erupciones bajo la piel o dentro de la boca, la nariz o las pestañas rojas, marrones o púrpuras

Prevención:

- Con uso de preservativo en la mayoría de los casos
- Usando siempre agujas limpias con drogas intravenosas
- Prevenir la propagación del VIH haciéndose análisis regularmente

Pruebas:

- Una prueba rápida con un hisopo o con exámenes de sangre)
- Las pruebas de hisopos (cotonitos) pueden dar resultados en solo 20 minutos
- Los resultados positivos son seguidos por un segundo análisis para confirmar la infección de VIH.

Tratamiento:

- El VIH puede tratarse, pero no curarse
- Las medicinas antivirales pueden disminuir la cantidad del virus en el flujo sanguíneo

Nota: Todo el mundo tiene acceso a la misma medicina y con el VIH puede vivir una vida larga y satisfactoria.

Si no se trata:

- Contagiando a las parejas sexuales
- Sin un medicamento, consistente y adecuado, las personas con VIH tienen más dificultad de superar infecciones comunes
- El VIH puede acabar convirtiéndose en SIDA
- El SIDA se diagnostica cuando las células T (un tipo de células blancas en la sangre) de la persona con VIH bajan de cierta cantidad
- Aunque la gente no se muere de SIDA, tienen un riesgo mayor de sufrir complicaciones graves y muerte por infecciones comunes como una gripa o un resfriado

Virus del Papiloma Humano (VPH)/Verrugas genitales

Viral

Cómo se contrae:

- A través del sexo oral, vaginal o anal, y caricias en los genitales, con alguien que ya tiene el VPH
- Compartiendo agujas
- El VPH puede ser contagiar aun cuando no hay síntomas o verrugas
- Posiblemente puede ser traspasado a los bebés a través del canal de parto
- Se puede transmitir mediante el contacto piel con piel si el preservativo no cubre las verrugas

Nota: Hay más de 100 tipos de VPH y más de 40 de ellos afectan a la zona genital

Síntomas:

- Muchas personas no tienen
- Se muestran en cualquier momento, desde semanas a años tras la infección
- Hay más de 100 tipos de VPH y más de 40 de ellos afectan a la zona genital

VPH de bajo riesgo:

- Verrugas genitales (pequeñas verrugas abultadas en el pene, vagina, uretra y ano)
- Picazón
- Escozor
- Sangrado
- Dolor
- Pueden desaparecer por sí solas o empeorar y volver

VPH de alto riesgo:

- Causa cáncer de pene, vulva, cérvix, ano, garganta, etc.
- La mayoría desaparecen solas
- Las que tienen una exposición repetida tienen mayor riesgo

Prevención:

- Con uso de preservativo en la mayoría de los casos
- El VPH también se puede prevenir con la vacuna de VPH
- Funciona previniendo los tipos más comunes de VPH que provocan cáncer cervical y verrugas genitales
- Dada como una vacuna en 3 dosis
- La vacuna tiene licencia y es segura entre los 9 y los 26 años

Pruebas:

- Detectado mediante un examen pélvico visual de las verrugas
- La prueba de Papanicolau detecta los casos de VPH de alto riesgo o cancerígeno
- No han encontrado ninguna prueba para el VPH en el pene, la garganta o el ano

Tratamiento:

- Dejar que desaparezcan solas o quemarlas
- Los tratamientos para el VPH de alto riesgo o cancerígeno varían

Si no se trata:

- Continuará contagiándose a las parejas sexuales
- La mayoría de verrugas desaparecen por sí solas
- Puede empeorar y extender por todo la área infectada
- Si el VPH de alto riesgo no es encontrada y tratada, puede causar el cáncer.

Piojos púbicos

También conocidos

como: Ladillas

Cómo se contraen:

- Sexo oral, vaginal o anal o caricias vaginales con alguien que tiene esta enfermedad
- Contacto piel con piel
- Contacto con ropa o sábanas infectadas

Síntomas:

- Aparecen en el momento de la infección
- Picazón en la zona infectada
- Ver físicamente las ladillas

Prevención: Absteniéndose del contacto sexual y cercano con una persona infectada

Pruebas:

- Se detectan mediante un examen pélvico visual; sin embargo, si alguien cree que tiene ladillas, debería llamar a su doctor y se le informará de cómo tratar la infección en casa

Tratamiento:

Parásito

- Los piojos púbicos pueden tratarse y curarse
- Hay Productos para matar los piojos sin necesidad de receta médica
- Use las uñas o peines para eliminar cualquier liendre que todavía esté pegado a la raíz del pelo
- Afeitarse la zona púbica no elimina las ladillas
- Lavar toda la ropa, toallas y ropa de cama que la persona infectada ha usado incluyendo tres días antes del diagnóstico con agua muy caliente (130 grados) y en la secadora usar la opción de secado caliente
- Los artículos que no se puedan lavar con agua pueden lavarse en seco o guardarse en una bolsa de plástico sellada durante dos semanas
- Evita el contacto sexual hasta que el tratamiento esté completo y no se encuentren piojos vivos
- Repita el tratamiento si se encuentran piojos vivos

Si no se trata:

- Continuará contagiando a las parejas sexuales
- Si la persona infectada se rasca mucho, puede provocar costras y rasguños
- La rotura en la piel por los rasguños puede provocar una infección bacteriana secundaria

Sarna

También conocida

como: Escabiosis

Cómo se contrae:

- Sexo oral, vaginal o anal o al entrar en contacto con los genitales de alguien que ya tiene la enfermedad
- Contacto prolongado de piel con piel
- La sarna se puede contagiar rápidamente en situaciones de cercanía

Síntomas:

- Aparecen entre 2 y 6 semanas tras la infección
- Picazón intensa
- Erupción con granos
- Una persona puede contagiar sarna antes de tener síntomas

Prevención: Absteniéndose del contacto sexual y cercano con una persona infectada

Pruebas

- Se diagnostica con un examen visual de la erupción y por la existencia de marcas
- El ácaro de la sarna excava en la capa superior de la piel donde vive y pone los huevos
- Puede confirmarse identificando el ácaro

Tratamiento:

Parásito

- Afeitarse la zona púbica no elimina los ácaros de la sarna y puede hacer que estos excaven en la piel más profunda
- Escabicidas que solo están disponibles con receta médica
- Lavar toda la ropa, toallas y ropa de cama que la persona infectada ha usado, incluyendo hasta tres días antes de haber sido diagnosticado con agua muy caliente (130 grados) y con la opción de secado caliente
- Los artículos que no se puedan lavar con agua, deben lavarse en seco o guardarse en una bolsa de plástico sellada durante dos semanas
- Evita el contacto sexual hasta que el tratamiento esté completo

Si no se trata:

- Continuará contagiándose a las parejas sexuales
- Si la persona infectada tiene mucha picazón, pueden producirse costras y rasguños
- La rotura en la piel por los rasguños puede provocar una infección bacteriana secundaria

Cómo se contrae:

- A través del sexo oral, vaginal o anal con alguien que tiene sífilis
- Se transmite a los bebés a través del canal de parto
- Caricias en los genitales
- Se transmite mediante el contacto de piel con piel si el preservativo no cubre la llaga de la sífilis

Síntomas:

Etapas 1:

- Se muestran entre 1 a 12 semanas después de haber tenido sexo
- Llagas indoloras perfectamente redondas o llagas incrustadas en la piel, en la boca u órganos sexuales
- Las llagas desaparecen por sí solas sin tratamiento después de unas 2 semanas, pero la persona sigue infectada

Estado 2:

- Cuando las llagas se están curando o después, una persona puede tener erupciones sobre todo en las palmas de las manos y las plantas de los pies
- Síntomas de gripe
- Dolor de cabeza
- Pérdida de cabello
- Dolor muscular

Los síntomas desaparecerán solos pero aún tendrás sífilis

Prevención: Con preservativo en la mayoría de los casos

Pruebas: Se detecta fácilmente con pruebas de sangre

Tratamiento:

- Se cura fácilmente con antibióticos, independientemente de en qué estado se diagnostique
- Evitar el contacto sexual hasta haber terminado el tratamiento satisfactoriamente

Si no se trata:

Estado 3 (última fase de la sífilis):

- Parálisis
- Locura
- Ceguera
- Daño en las articulaciones de la rodilla
- Cambios de personalidad
- Impotencia
- Aneurisma sifilítico
- Tumor en la piel o en órganos internos
- Se puede curar en el último estado
- El daño en el cuerpo puede ser permanente

Tricomoniasis

También conocida

como: Tric

Cómo se contrae:

- A través del sexo oral, vaginal o anal con alguien que ya tiene tricomonas
- Contacto de piel con piel

Síntomas:

- Muchas gente no tiene síntomas
- Los síntomas pueden aparecer entre 3-14 días tras la infección
- Picazón
- Escozor
- Irritación en la vagina
- Secreción de la vagina de color amarillo-verdosa o gris de la vagina
- Goteo por el pene de color blanco acuoso
- Escozor o dolor al orinar
- Necesidad de orinar seguido

Prevención: Uso de preservativos y absteniéndose del contacto de piel con piel

Pruebas: Se diagnostica a través de un examen y análisis de laboratorio

Tratamiento:

- Es de fácil tratamiento y cura, con el uso de antibióticos
- Evita el contacto sexual hasta que el tratamiento se haya completado (alrededor de una semana)
- Anime a su pareja a ir con usted a las pruebas y al tratamiento. Cuando esto no sea posible, hay disponible Terapias Aceleradas de Pareja (EPT son las siglas en inglés). La EPT permite a la persona que sale positivo conseguir recetas para el tratamiento de su(s) pareja(s) sexual(es) sin que la(s) persona(s) se analizada . **Si no se trata:**
- Continuará contagiándose a las parejas sexuales
- Mayor riesgo de contraer otras infecciones de transmisión sexual
- Infecciones a la próstata
- Los bebés que nacen de madres con tric pueden nacer prematuros o con poco peso

Cómo se contrae:

- A través del sexo vaginal con alguien que ya tiene candidiasis
- Con un desequilibrio en la acidez de la vagina
- Aumento en el organismo natural *Cándida*

Síntomas:

- Picazón genital, escozor
- Erupción con picazón
- Secreción vaginal similar al queso cottage

Nota: Los síntomas son similares a los de otras infecciones genitales, así que es importante visitar al doctor si tienes alguno de estos síntomas

Prevención:

- Con el uso de preservativo en la mayoría de los casos
- Llevando ropa interior de algodón
- Probióticos orales o intravaginales

Pruebas: Debe hacérselas por un doctor si no estás seguro/a de si es candidiasis ya que los síntomas son similares a los de otras infecciones

Tratamiento:

- La candidiasis se puede tratar fácilmente con medicamentos con o sin receta médica
- Con el tiempo, el cuerpo de una persona puede desarrollar resistencia a las medicinas cuando que se usan frecuentemente
- Evita el contacto sexual hasta que el tratamiento esté terminado por completo (alrededor de 7-10 días)

Si no se trata:

- Los síntomas pueden persistir
- Se puede contagiar a la pareja sexual

Recursos de salud sexual y prevención de violencia en Milwaukee

Línea de ayuda en caso de crisis

Línea de ayuda en caso de crisis	
Oficina de Bienestar Infantil de Milwaukee	414-220-7233
Línea Directa de Emergencia para Anticonceptivos	866-EC-FIRST (323-4778)
Línea Directa Nacional para Homosexuales	888-THE-GLnH (843-4564)
Línea de ayuda para crisis del Centro de Mujeres de Milwaukee	414-671-6140
Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica	800-799-7233 (Tiene defensores bilingües que pueden acceder a una línea de idiomas con más de 240 lenguajes)
Línea de Ayuda para Padres	414-671-0566
Línea Directa de Psiquiatría y Prevención de Suicidios	414-257-7222
Línea Directa Nacional	800-273-TALK (8255)
SafePath, Línea de Crisis para Adolescentes	414-271-9523
Centro de Tratamiento de Asalto Sexual	414-219-5555
Línea Directa de Violencia Doméstica	414-933-2722
UMOS Latina, Línea Directa del Centro de Recursos de Violencia Doméstica & Asalto Sexual (bilingüe)	414-389-6510
Para las llamadas que no son emergencias o para información general y referencias, favor de llamar al 2-1-1	

Recursos accesibles para la Juventud & Servicios de Prevención

Clubes de Niños y Niñas del Gran Milwaukee	414-267-8100/boysgirlsclubs.org
Centro Juvenil y Familiar COA	414-263-8383/coa-yfc.org
Diverso & Resistente (Diverse & Resilient)	414-390-9980/diverseandresilient.org
IndependenceFirst	414-291-7520/independencefirst.org
Midtown Pediatrics Clinic	414-277-8900/chw.org
Milwaukee Center for Children and Youth, Inc	414-248-3996/mccy.org
Milwaukee LGBT Centro Comunitario – Proyecto Q	414-271-2656/mkelgbt.org
Neu Life, Desarrollo Comunitario	414-933-3124/neu-life.org
New Concept, Centro de Desarrollo Personal	414-344-5788/ncsd-inc.org
The Parenting Network (Red parental)	414-671-0566/theparentingnetwork.org
Pathfinders	414-964-2565/pathfindersmke.org
PEARLS, para Niñas Adolescentes	414-265-7555/pearlsforteengirls.com
Plain Talk Milwaukee Initiative	414-286-8478/city.milwaukee.org
Planned Parenthood (Planificación Familiar)	414-8383/plannedparenthood.org
UMOS Latina, Centro de Recursos	414-389-6500/UMOS.org
Walker’s Point, Centro Juvenil y Familiar	414-672-5300/Walkerspoint.org
Para una lista completa y actualizada de recursos, por favor visite BabyCanWait.com	

NOTAS

- ¹ Crecimiento y Desarrollo. Lo que los padres necesitan saber. Usado con el permiso de Advocates for Youth, Washington, DC. www.advocatesforyouth.org. Obtenido en: <http://www.advocatesforyouth.org/parents/152?task=view>
- ² Reimpreso con el permiso de Planned Parenthood® Federation of America, Inc. ©2013 PPA. Todos los derechos reservados. Para información adicional, visita www.plannedparenthood.org.
- ³ Información proporcionada por KidsHealth®, uno de los mayores recursos en línea de información sobre salud revisada por médicos, escrita para padres, niños y adolescentes. Para más artículos como éste, visita KidsHealth.org o TeensHealth.org. © 1995- 2013 . The Nemours Foundation/KidsHealth®. Todos los derechos reservados. Obtenido en http://kidshealth.org/parent/positive/talk/body_image.html
- ⁴ Información proporcionada por KidsHealth®, uno de los mayores recursos en línea de información sobre salud revisada por médicos, escrita para padres, niños y adolescentes. Para más artículos como éste, visita KidsHealth.org o TeensHealth.org. © 1995- 2013 . The Nemours Foundation/KidsHealth®. Todos los derechos reservados. Obtenido en http://kidshealth.org/kid/grow/body_stuff/breasts_bras.html?tracking=K_RelatedArticle
- ⁵ Reimpreso con el permiso de Planned Parenthood® Federation of America, Inc. ©2013 PPA. Todos los derechos reservados. Para información adicional, visita www.plannedparenthood.org.
- ⁶ BodyTeen 2014, Desarrollo masculino, obtenido de <http://www.bodyteen.com/dema.html>
- ⁷ Información proporcionada por KidsHealth®, uno de los mayores recursos en línea de información sobre salud revisada por médicos, escrita para padres, niños y adolescentes. Para más artículos como éste, visita KidsHealth.org o TeensHealth.org. © 1995- 2013 . The Nemours Foundation/KidsHealth®. Todos los derechos reservados. Obtenido en http://kidshealth.org/parent/system/doctor/dr_visits.html#
- ⁸ Reimpreso con el permiso de Planned Parenthood® Federation of America, Inc. ©2013 PPA. Todos los derechos reservados. Para información adicional, visita www.plannedparenthood.org.
- ⁹ Adaptado de: Band Back Together (2010-2013). Recursos para padres sobre abuso en las citas de adolescentes [en línea]. Disponible en: <http://www.bandbacktogether.com/teen-dating-abuse-resources-parents/>
- ¹⁰ Campaña nacional para prevenir embarazos no planeados en adolescentes (2013). 10 consejos para padres [en línea]. Disponible en: http://www.thenationalcampaign.org/parents/ten_tips.aspx
- ¹¹ Adaptado con permiso de El amor es respeto (2013). Ayuda a tu hijo [en línea]. Disponible en: <http://www.loveisrespect.org/get-help/help-others/help-your-child>
- ¹² Reimpreso con el permiso de Planned Parenthood® Federation of America, Inc. ©2013 PPA. Todos los derechos reservados. Para información adicional, visita www.plannedparenthood.org.
- ¹³ Adaptado de: 911 Rape An Informational Resource of the Rape Treatment Center at Santa Monica UCLA Medical Center. Acquaintance Rape [Online]. Available: <http://www.911rape.org/acquaintance-rape>
- ¹⁴ Adaptado con permiso de El amor es respeto (2013). Planeación segura. Disponible en: <http://www.loveisrespect.org/get-help/safety-planning>
- ¹⁵ Adaptado con permiso de El amor es respeto (2013). Planeación segura. Disponible en: http://www.familysafetynetwork.net/pdfs/teen_safety_plan.pdf
- ¹⁶ Información proporcionada por KidsHealth®, uno de los mayores recursos en línea de información sobre salud revisada por médicos, escrita para padres, niños y adolescentes. Para más artículos como éste, visita KidsHealth.org o TeensHealth.org. © 1995- 2013 . The Nemours Foundation/KidsHealth®. Todos los derechos reservados. Obtenido en http://kidshealth.org/parent/positive/family/net_safety.html
- ¹⁷ Reimpreso con el permiso de Planned Parenthood® Federation of America, Inc. ©2013 PPA. Todos los derechos reservados. Para información adicional, visita www.plannedparenthood.org.
- ¹⁸ Charla para adolescente 2014 sobre consentimiento del Centro de Salud Comunitaria Klinik, obtenido en <http://teentalk.ca/issues/consent>
- ¹⁹ Fundación médica Palo Alto 2013, Derechos sexuales, obtenido en: <http://www.pamf.org/teen/abc/sex/sexualrights.html>
- ²⁰ Fundación médica Palo Alto 2013, Padres y profesores: Consejos para hablar con los adolescentes sobre sexo, obtenido en: <http://www.pamf.org/teen/parents/sex/talksex.html>
- ²¹ Usado con el permiso de Advocates for Youth, Washington, DC. www.advocatesforyouth.org. Obtenido en: <http://www.advocatesforyouth.org/publications/publications-a-z/479>
- ²² Definiciones adaptadas por Gay Straight Alliance for Safe Schools (GSAFE), de 2003 GLSEN Lunchbox y Una crisis silenciosa: Guía de recursos para educadores, de Kim Phillips Knopes', Transgender Zone y el Centro de recursos LGBT en UC Riverside.
- ²³ Información proporcionada por KidsHealth®, uno de los mayores recursos en línea de información sobre salud revisada por médicos, escrita para padres, niños y adolescentes. Para más artículos como éste, visita KidsHealth.org o TeensHealth.org. © 1995- 2013 . The Nemours Foundation/KidsHealth®. Todos los derechos reservados. Obtenido en http://kidshealth.org/parent/emotions/feelings/sexual_orientation.html
- ²⁴ Gender Spectrum 2014, Consideraciones para padres, obtenido en: <https://www.genderspectrum.org/child-family/parenting>
- ²⁵ Información proporcionada por KidsHealth®, uno de los mayores recursos en línea de información sobre salud revisada por médicos, escrita para padres, niños y adolescentes. Para más artículos como éste, visita KidsHealth.org o TeensHealth.org. © 1995- 2013 . The Nemours Foundation/KidsHealth®. Todos los derechos reservados. Obtenido en http://kidshealth.org/parent/positive/talk/teen_pregnancy.html
- ²⁶ Iniciativa nacional parental 2014, Padres y profesores: Estadística sobre la crisis de ausencia de padres en EE. UU., obtenido en: <http://www.fatherhood.org/father-absence-statistics>
- ²⁷ Guilamo-Ramos, V., Dittus, P., Jaccard, J., Johansson, M., Bouris, A. & Acosta, N. (2007). Prácticas paternas entre madres dominicanas y puertorriqueñas. *Social Work*, 52 (1), 17-30.

NOTAS

NOTAS

Para obtener recursos
adicionales, visita
BabyCanWait.com



BOYS & GIRLS CLUBS
OF GREATER MILWAUKEE



**Greater Milwaukee
& Waukesha County**