

¿Qué es lo  
mejor para  
mí?

*No te*

*compliques:*

Conectando a adolescentes con  
servicios de salud sexual

*Manual del Moderador*



Derechos de Autor, 2013, 2016.

Healthy Teen Network & CAI

Este proyecto fue financiado en parte por dos acuerdo cooperativos: 5U58DP002942-02 y 5U58DP002943-03 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades - División de Salud Reproductiva.

Un agradecimiento especial al *DC Teen Advisory Group* de La Campaña Nacional para Prevenir el Embarazo en los Adolescentes y Jóvenes y también a *Get Loud!* También queremos agradecer a Dawn Middleton y Michelle Gerka de CAI, y a Deborah Chilcoat, Milagros Garrido-Fishbein, y Genevieve Martínez-García de Healthy Teen Network por su apoyo en el desarrollo de esta lección y los gráficos animados (motiongraphic) que la acompañan.

Cita sugerida:

Avellino, L., Eisler, A. (2013). *No te compliques: conectando a adolescentes con servicios de salud sexual*. (G. Martínez-García, M. Garrido-Fishbein, Trans.) Healthy Teen Network: Baltimore. (Original work published 2013).

No te compliques: Conectando a adolescentes con servicios de salud sexual  
CAI & Healthy Teen Network

## “NO TE COMPLIQUES”

### Conectando a adolescentes con servicios de salud sexual

Guía del Moderador

#### 🔗 Prefacio

Esta lección y guía del moderador fue desarrollada para las organizaciones que se preocupan y trabajan con adolescentes, entre los 15 á 19 años, apoyándolos a que tomen decisiones saludables sobre sus vidas, su futuro y en reducir el embarazo en adolescentes.

Los adolescentes frecuentemente carecen de información acerca de sus derechos a obtener métodos anticonceptivos y pruebas para detectar las infecciones de transmisión sexual (ITS) y VIH, los servicios de salud disponibles para ellos — incluyendo servicios de salud reproductiva— e información sobre la ubicación de éstos servicios. Esta lección responde a esta carencia, ofreciendo a los adolescentes el conocimiento e información necesarios para ayudarles a tomar decisiones sobre su vida sexual. Esta información incluye conectar a adolescentes que han tenido o que tienen relaciones sexuales con proveedores comunitarios de confianza que ofrezcan anticonceptivos y servicios de salud reproductiva.

Esta lección aborda cuatro áreas claves relacionadas con anticonceptivos y salud reproductiva: 1) Los derechos de los adolescentes a recibir servicios de salud; 2) los tipos de servicios disponibles para ellos; 3) cómo se ofrecen estos servicios; 4) y dónde pueden obtener anticonceptivos y servicios de salud reproductiva en su comunidad.

Esta lección puede ser dada en 45 minutos, en cualquier lugar, y puede ser enseñada antes o después de cualquier intervención basada en evidencias. También es lo suficientemente flexible para ser utilizada como una lección independiente.

La lección utiliza una combinación de conversaciones guiadas y la tecnología de gráfico animado (i.e. una película corta). La película corta presenta el contenido central que describe los métodos anticonceptivos disponibles para los adolescentes, incluyendo información de cómo se ofrecen los servicios de salud. La lección está disponible en inglés y en español. La lección tiene varias partes moderadas que requieren de la adaptación de los materiales de acuerdo a la comunidad donde se imparte la lección. Estos materiales incluyen los derechos de los menores a recibir servicios de salud y la hoja de referencia a proveedores de salud en la comunidad.

La película corta se puede usar como un producto independiente. Se puede publicar en sitios como la red y a través de medios sociales para facilitar mayor acceso, mejorar la conciencia sobre métodos anticonceptivos disponibles para los adolescentes y promover la conexión con servicios de salud.

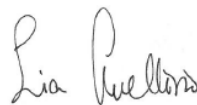
Los adolescentes no sólo deben saber que hay servicios de salud sexual y reproductiva disponibles para ellos; deben tener también una razón para buscarlos. Generalmente, los adolescentes que tienen metas y aspiraciones para su futuro y una mayor conexión con su comunidad tienen una mayor probabilidad de buscar activamente evitar un embarazo, una ITS o el VIH.<sup>1</sup> Es aconsejable presentar esta lección en coordinación con otras actividades que apoyen a los adolescentes a explorar sus metas para aumentar su motivación para cuidar su salud sexual.

Este producto se desarrolló PARA adolescentes, CON adolescentes. CAI y Healthy Teen Network se asociaron con el DC Teen Advisory Group, un diverso grupo de 15 adolescentes entre los 14 y 18 años que trabajan como asesores de La Campaña Nacional para Prevenir el Embarazo en los Adolescentes y Jóvenes). Este grupo ayudó a desarrollar el marco conceptual y el diseño del gráfico animado.

¡Gracias!



Alexandra Eisler  
Healthy Teen Network  
1501 Saint Paul St, Suite 124  
Baltimore, MD, 21202  
[www.healthyteennetwork.org](http://www.healthyteennetwork.org)



Lia Avellino  
CAI  
100 Edgewood Ave, NE, Suite 900  
Atlanta, GA 30303  
[www.caiglobal.org](http://www.caiglobal.org)

---

<sup>1</sup> Kirby, D. (2007). Emerging answers 2007: Research findings on programs to reduce teen pregnancy and sexually transmitted diseases. Washington, DC: National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy.

## 🔖 **Objetivos**

*Al final de esta lección, el estudiante demostrará...*

1. Mayor conocimiento acerca de los métodos anticonceptivos disponibles para adolescentes.
2. Mayor conocimiento acerca de sus derechos para recibir anticonceptivos y cuidados de salud reproductiva.
3. Mayor conocimiento acerca de dónde ir para conseguir anticonceptivos y hacerse la prueba de infecciones de transmisión sexual (ITS).

## 🕒 **Tiempo**

45 minutos

## ✂ **Materiales**

- Rotafolios/ pizarra o pizarra blanca
- Plumones/ tiza
- Hoja informativa: "El derecho de los adolescentes a servicios de salud" (Plantilla incluida en el apéndice).
- Hoja informativa: "Comparando la efectividad de los métodos de planificación familiar."
- Hoja de referencia a centros de salud adaptados para los adolescentes
- Computadora y proyector / Reproductor de DVD y TV
- Copia en DVD del video *Keep It Simple/ No te compliques* o el enlace para verlo en línea.
  - En inglés: <https://vimeo.com/65566324>
  - En español: <http://vimeo.com/65566325>
- Tarjetas índice de 3 x 5" en blanco
- Hoja de evaluación de "*No te Compliques*"

## ✂ Preparar antes de la lección

*NOTA: Es posible que no tengas que elaborar estos materiales pues muchas organizaciones pueden tener documentos similares ya desarrollados. Verifica su disponibilidad antes de empezar a preparar éstos.*

---

### **Hoja informativa: El derecho de los adoelscentes a servicios de salud**

**Tiempo de Preparación:** 1-2 horas

Crea una hoja informativa que detalle los derechos que tienen los menores de edad en tu estado. Distribuye la hoja informativa durante la lección. Para hacer esto necesitas el cuestionario "Derechos de los menores" que se encuentra en el apéndice y la siguiente publicación del Instituto Guttmacher; Guttmacher Institute. (2014). *An overview of minors' consent law.* (State Policies in Brief August 1). Obtenido el 12 de agosto de 2014 de [http://www.guttmacher.org/statecenter/spibs/spib\\_OMCL.pdf](http://www.guttmacher.org/statecenter/spibs/spib_OMCL.pdf). También puedes elegir utilizar la plantilla incluida en el apéndice para crear esta hoja informativa.

#### **Paso 1: Completa el cuestionario**

Utilizando el cuestionario de "*Los derechos de los menores*", incluida en el apéndice y el documento del Instituto Guttmacher, localiza y documenta información clave sobre los derechos de los menores para obtener servicios de salud sexual y reproductiva en su estado, incluyendo:

- La edad en la que los menores pueden obtener anticonceptivos sin el permiso de los padres
- La edad en la que los menores pueden autorizar la prueba y tratamiento de ITS sin el permiso de los padres
- La edad en la que los menores pueden autorizar la prueba del VIH sin el permiso de los padres

**NOTA:** En la mayoría de las comunidades en los Estados Unidos, hay centros de salud que reciben fondos de *La Oficina de Asuntos de la Población* para proveer anticonceptivos y cuidados de salud reproductiva a adolescentes de manera confidencial sin importar la ley del estado o su habilidad de pago. A éstas se les conocen como clínicas Título X (diez). Asegúrate de incluir esta información.

También debes estar preparado para contestar preguntas acerca de los servicios de aborto. Puedes encontrar información específica de tu estado en este documento:

[http://www.guttmacher.org/statecenter/spibs/spib\\_OMCL.pdf](http://www.guttmacher.org/statecenter/spibs/spib_OMCL.pdf)

**Paso 2: Crea una hoja informativa amigable para los adolescentes**

Una vez tengas toda la información, trabaja junto con los adolescentes de tu comunidad u otras para crear la hoja informativa "El derecho de los adolescentes a servicios de salud" y distribúyela durante la lección.

Visita el apéndice para obtener ideas de cómo otros han presentado esta información de una forma amigable a los adolescentes, o puedes usar la plantilla, "Mi derecho a servicios de salud" incluida en el apéndice.

## ***Hoja de referencia a centros de salud adaptados para los adolescentes***

**Tiempo de Preparación:** 2-5 horas

Crea la hoja de referencia “Centros de salud adaptados para los adolescentes” que muestre claramente todos los centros de salud en la comunidad que son accesibles a los adolescentes, los servicios que ofrecen y cómo obtener los servicios. Esta lista se distribuirá durante la lección. Para ello debes utilizar el “Cuestionario de centros de salud adaptados para los adolescentes” y “Referencia a centros de salud adaptados para los adolescentes”.

### **Paso 1: Completa el “Cuestionario de centros de salud adaptados para los adolescentes”**

Utilizando el “Cuestionario de centros de salud adaptados para los adolescentes”, incluido en el apéndice, lleva a cabo una búsqueda exhaustiva de los centros de salud en tu área que son asequibles a los adolescentes, y determina cómo los adolescentes pueden acceder a sus servicios.

Para considerar a un centro de salud como adaptado para los adolescentes, el centro debe:

- Tener horas de fácil acceso, horario de citas convenientes y disponibles el mismo día o al día siguiente.
- Ofrecer la oportunidad de recibir atención de salud sexual y reproductiva exhaustiva durante todo tipo de visita, incluyendo anticonceptivos y pruebas de ITS/VIH
- Tener todo tipo de anticonceptivo disponibles el mismo día de la cita, incluyendo los anticonceptivos reversibles de larga duración y ofrecerle a la adolescente comenzar a usar el método anticonceptivo elegido el mismo día de su visita (conocido como “iniciación inmediata”)
- Proveer anticonceptivos de emergencia para mujeres y hombres
- Proveer anticonceptivos sin requerir un examen médico
- Mantener la confidencialidad del cliente, en términos de notificación a padres y opciones de pago que no alerten a los padres

**NOTA:** Los adolescentes fácilmente se desaniman al acceder a cuidados de salud sexual si tienen una mala experiencia o se les hace difícil obtener los servicios para satisfacer sus necesidades. Para que los adolescentes tengan una experiencia positiva y se les haga fácil satisfacer sus necesidades, asegúrate que los refieres solamente a centros de salud “adaptados para los adolescentes”.



- Proveer servicios gratis o a bajo costo
- Tener un ambiente acogedor y un personal que sea amable con los adolescentes, que puedan proveer servicios apropiados para su género y nivel de desarrollo y que protejan su privacidad
- Tener personal que sea competente culturalmente y que haga sentirse a los adolescentes cómodos y respetados

Una vez determines que un centro de salud es adaptado para los adolescentes, determina cómo los adolescentes pueden acceder a sus servicios utilizando el cuestionario “Referencia a centros de salud adaptados para los adolescentes”, incluyendo:

- ¿Cuándo están abiertos?
- ¿Cómo se hace una cita?
- ¿Cómo se llega hasta el centro?
- ¿Cuáles centros tienen servicios de Título X y pueden proveer servicios exhaustivos confidenciales sin importar las leyes del estado?

Averiguar toda esta información acerca de centros de salud puede ser difícil. Algunas comunidades pueden ya tener este recurso disponible. Pero para otras puede requerir hacer varias llamadas telefónicas y visitar centros de salud para asegurarte que te sientas cómodo(a) recomendando esos centros de salud a los adolescentes y ayudarlos a prepararse para su visita.

Esto te puede tomar tiempo, pero es importante hacerlo porque la meta de esta lección es aumentar la conexión entre los adolescentes que han tenido relaciones sexuales y los centros de servicios de salud sexual confiables. Esto incluye centros de salud que provean información médica correcta y cuidados de salud basados en evidencia (incluyendo anticonceptivos) que los ayude a evitar un embarazo no deseado.

## **Paso 2: Crea una hoja informativa apta para los adolescentes**

Una vez tengas toda la información, trabaja junto con los adolescentes de tu comunidad u otras para crear la “Hoja de referencia a centros de salud adaptados para los adolescentes” de una forma fácil de entender y visualmente atractiva para los adolescentes. Distribuye el folleto durante la lección.

Visita el apéndice para obtener ideas de cómo otros han presentado esta información de una forma amigable para los adolescentes, o puedes usar la plantilla, “Servicios de salud en mi comunidad” incluida en el apéndice.

## Resumen de la lección

Sección	Descripción	Tiempo Requerido	Materiales Requeridos
<b>Introducción</b> y discusión de grupo grande	Explicar el objetivo de la lección y generar una conversación sobre el conocimiento que tienen los adolescentes sobre los servicios de salud sexual disponibles para ellos.	5 Minutos	Ninguno
Conversación guiada: <b>Los Derechos de los Menores</b>	Proveer a los adolescentes participantes información específica para su estado sobre los derechos que tienen de acceder a anticonceptivos y a servicios de salud sexual y reproductiva de manera confidencial.	5 Minutos	Hoja informativa “El derecho de los adolescentes a servicios de salud”
Gráfico animado <b>Currículo central estandarizado y análisis</b>	Abordar los mitos comunes sobre los anticonceptivos y sobre la visita a los centros de salud y discutir los conceptos básicos sobre la elección y el acceso a los anticonceptivos y servicios clínicos. Analizar los puntos más importantes.	15 Minutos	DVD o película corta “No te compliques”  Hoja informativa “Comparando la efectividad de los métodos de planificación familiar”
Conversación guiada: <b>Dónde ir</b>	Proveer a los adolescentes participantes con información sobre los centros de salud adaptados para los adolescentes adaptada a su comunidad y proveer asesoramiento para acceder a los servicios.	15 Minutos	“Hoja de referencia a centros de salud adaptados para los adolescentes” Tarjetas índice
<b>Cierre y Evaluación</b>	Proveer a los participantes información de contacto y administrar las evaluaciones.	5 Minutos	Hoja de evaluación No te compliques

## INTRODUCCION (5 Minutos)

### Paso 1: Dar la bienvenida a los participantes a la lección.

Explicar a los participantes el propósito de la lección:

*“Hoy hablaremos acerca de dónde las personas pueden ir para conseguir fácilmente información y servicios para cuidar su salud sexual, incluyendo dónde ir para conseguir anticonceptivos y conseguir la prueba y tratamiento para las infecciones de transmisión sexual (ITS) y cómo obtener estos servicios.”*

### Paso 2: Discutir conocimiento actual sobre los servicios de salud sexual

Haz a los participantes las siguientes preguntas y escribe las respuestas en una hoja del rotafolio.

*“Si una persona ha tenido relaciones sexuales, o está considerando tener sexo, ¿por qué querría ir a un centro de salud o ir al médico?”*

- Respuestas posibles:
  - Para obtener anticonceptivos
  - Para hacerse pruebas de ITS/VIH
  - Para hacerse el examen pélvico
  - Para hacerse la prueba de embarazo

Explica y refuerza:

*“El tener acceso a estos tipos de servicios (refiérete a los servicios mencionados por los participantes) pueden ayudarte a comprender y realizar tus metas. A veces puede ser confuso saber qué servicios están disponibles. Entonces empecemos por ver cuáles son los derechos que tienes para acceder a cuidados de salud sexual en tu comunidad.”*

## DERECHOS DE LOS MENORES (5 Minutos)

### Paso 1: Explica la idea sobre el derecho a servicios de salud sexual

Explica que los adolescentes tienen derecho a conocer los servicios de salud sexual, que tal vez ellos no conozcan, y que el grupo discutirá sobre estos derechos:

*“Muchos adolescentes no saben que tienen el derecho a obtener servicios de salud sexual, como son los anticonceptivos y las pruebas de ITS, en la oficina de su médico o en*

*centros de salud comunitarios. Recibir estos servicios te pueden ayudar a concentrarte en las cosas importantes para ti y en sentirte bien.”*

**Paso 2: Discutir** Discute la “Hoja informativa ¡Conoce tus derechos! servicios de salud sexual”

Distribuye la “Hoja informativa ¡Conoce tus derechos! servicios de salud sexual” que preparaste y repasa cada sección. Enfatiza las leyes y regulaciones de tu estado:

- ¿Qué edad deben tener los adolescentes para conseguir anticonceptivos sin el permiso de los padres?
- ¿Qué edad deben tener los adolescentes para autorizar hacerse las pruebas de ITS y VIH sin el permiso de los padres?

**Paso 3: Discutir el programa de planificación familiar Título X**

Explica que los adolescentes siempre pueden conseguir servicios confidenciales a bajo costo o gratis a través del programa Título X, aunque las leyes de su estado no se los permitan por ser menores de edad. Menciona:

*“Más adelante hablaremos sobre los centros de salud en tu área que tienen servicios de Título X, donde siempre podrás conseguir servicios confidenciales a bajo costo o gratis.”*

Indaga si hay alguna pregunta.

Nota: Como un Paso 4 puedes elegir discutir los derechos de los menores a conseguir servicios de aborto.

## **No te compliques (15 Minutos)**

### **Paso 1: Presenta los tipos de servicios disponibles**

Explica a los participantes que:

*"Hay tanto que aprender sobre acceder a servicios de salud sexual que puede ser confuso. Pero no te compliques. Hoy día es más fácil que nunca obtener la información y la atención que necesitas y te permitirá centrarte en tus amigos, familia, trabajo y la escuela sin preocuparte por el embarazo o infecciones de transmisión sexual (ITS)".*

### **Paso 2: Presenta la película "No te compliques"**

Explica a los participantes:

*"Estamos a punto de ver una película corta, "No Te Compliques", que fue desarrollada por adolescentes, para adolescentes con el fin de dar información importante sobre cómo mantener el control de su salud y de su vida. Después de la película vamos a hablar de lo que hemos visto".*

### **Paso 3: Mira y discute la película**

*Mira como grupo "No Te Compliques" y utiliza las siguientes preguntas para analizar la película. No tienes que hacer todas las preguntas, pero asegúrate de que los participantes cubran todas las respuestas que figuran a continuación:*

*"¿Qué has oído que sea para ti, nuevo o sorprendente?"*

- Trata de conseguir las siguientes respuestas:
  - Conseguir la atención de salud sexual es fácil
  - Conseguir información específica sobre métodos anticonceptivos
  - Los anticonceptivos reversibles de larga duración (LARC, por sus siglas en inglés) son los más eficaces y no tienes que pensar en ellos
  - Conseguir pruebas de ITS es fácil

*"¿Qué métodos y servicios de planificación familiar podrías obtener en la oficina del médico o en el centro de salud?"*

- Trata de conseguir las siguientes respuestas:
  - DIU, implantes, píldoras anticonceptivas, anillo, parche y anticonceptivos de emergencia
  - Servicios de ITS / pruebas de VIH
  - Consejos sobre los tipos de métodos anticonceptivos que puedes usar

*"¿Qué tan fácil te parece acceder a los servicios del centro de salud?"*

- Trata de conseguir las siguientes respuestas:
  - Es fácil y no requiere un examen físico
  - No necesitas desvestirte
  - No necesitas permiso de tus padres

*"Si no quieres quedar embarazada, ¿qué puedes hacer que no requiera ir al consultorio de un médico?"*

- Trata de conseguir las siguientes respuestas:
  - Practicar la abstinencia
  - Usar condones o anticonceptivo de emergencia

#### **Paso 4: Distribuye la hoja informativa "Comparando la efectividad de los métodos de planificación familiar"**

Distribuye a los participantes la hoja informativa "Comparando la efectividad de los métodos de planificación familiar" y explica:

*"Esta hoja informativa enumera todos los métodos anticonceptivos, los más efectivos en la parte superior y los menos efectivos en la parte inferior. Puedes utilizar esta hoja informativa para elegir el método que sea mejor para ti".*

Háblales a los participantes sobre la importancia de usar condones junto con los anticonceptivos para prevenir infecciones de transmisión sexual y como una protección adicional contra el embarazo:

*"Quiero tomar un momento para hablar sobre los condones. A pesar de que los condones no son el método más eficaz para prevenir el embarazo, son la forma más eficaz para prevenir las ITS y el VIH. Por esa razón, es importante usar un condón junto con otro método anticonceptivo. De esta manera puedes seguir divirtiéndote, sin tener que preocuparte por el embarazo o infecciones de transmisión sexual".*

Cambia de tema y ahora habla de cómo los métodos anticonceptivos pueden ser conseguidos:

No te compliques: Conectando a adolescentes con servicios de salud sexual  
CAI & Healthy Teen Network

**NOTA:** El propósito de esta lección es reforzar la información brindada solamente en la película. No gastes tiempo discutiendo todos los métodos anticonceptivos. Si surgen preguntas, explica que los médicos y enfermeras en los centros de salud pueden contestar todas esas preguntas. El apéndice también incluye la hoja informativa "Tus opciones anticonceptivas". Esta hoja informativa tiene más detalles sobre cada método anticonceptivo y puede ser más apropiada para algunos participantes.

*"Ahora que sabemos el tipo de atención de salud que está disponible y nuestros derechos, tomemos un momento para hablar de lugares donde puedes ir a obtener servicios de salud sexual que son convenientes para ti y que te proporcionarán los servicios que tú o un amigo puedan necesitar".*

## **DONDE IR (15 Minutos)**

### **Paso 1: Lluvia de ideas: ¿Qué has escuchado acerca de los centros de salud?**

Pregunta a los participantes:

"¿Qué has oído acerca de los centros de salud de esta comunidad y las experiencias de las personas que han acudido a ellos?"

Las respuestas de los adolescentes pueden variar. Algunas respuestas pueden ser positivas y algunas pueden ser negativas. Las experiencias positivas pueden incluir haber obtenido la ayuda o medicamento necesario, haber recibido contestación a las preguntas, o tener personal amable. Las respuestas negativas pueden incluir malas experiencias que la gente ha tenido, o la confusión acerca de dónde ir o qué hacer. No te opongas a las respuestas, deja que fluyan libremente. Lo importante es poder hacer una distinción entre esas experiencias y las que los adolescentes pueden esperar en los centros de salud que has elegido para ellos, ya que son adaptados para los adolescentes.

Refuerza lo siguiente:

*"Quiero asegurarme de que tienes acceso al mejor cuidado de salud, a los centros de salud y a médicos que saben cómo atender las necesidades de los adolescentes. Por eso he investigado y elaborado una lista de los centros de salud de nuestra área que son adaptados y amigables para los adolescentes".*

### **Paso 2: Repasa la "Hoja de referencia a los centros de salud adaptados para los adolescentes"**

Distribuye a los participantes la *Hoja de referencia a los centros de salud adaptados para los adolescentes* y haz la siguiente declaración:

*"Hay buenos médicos y otros profesionales de la salud en nuestra comunidad que pueden ayudarte a mantenerte sano y estar en control de tu vida y tu futuro. Vamos a tomar un*

*momento para hablar sobre los servicios que puedes obtener y dónde en nuestra comunidad los puedes conseguir".*

Explica brevemente lo que significa ser un proveedor apto para los adolescentes y lo que pueden esperar los adolescentes cuando van a cualquiera de estos proveedores:

- Servicios confidenciales
- Libre de juicio
- No se hacen exámenes innecesarios a menos que haya una preocupación particular
- Servicios a bajo costo o gratis
- Centros cómodos y agradables
- Abiertos a todos los adolescentes sin importar las preferencias o comportamiento sexual del adolescente
- Atención culturalmente competente
- Disponibilidad de todos los métodos anticonceptivos

Repasa la ubicación de los proveedores aptos para los adolescentes y los servicios que ofrecen incluyendo:

- Cómo llegar a los centros de salud
- Horario
- Cómo hacer una cita

### **Paso 3: Actividad: Llegar a un centro de salud**

Explica que el grupo va a practicar el uso de esta hoja de referencia. Muestra una hoja del rotafolio escrita con las siguientes indicaciones:

- Encuentra un centro de salud que:
  - Esté bien ubicado
  - Abra después del horario escolar
- ¿Qué servicios ofrece?
- ¿Cómo puedes llegar?
- ¿Con quién puedes hablar para hacer una cita?



Reparte una tarjeta índice de 3 x 5" a cada persona y explica que los participantes trabajarán con una pareja para escribir las respuestas a las preguntas. Divide a los participantes en parejas y dales 5 minutos para hacer la actividad.

Pide a un par de voluntarios compartir, con el grupo, el centro de salud que eligieron y pide a los demás participantes que ubiquen ese centro de salud en su hoja de referencia.

La pareja luego debe compartir lo siguiente con el grupo:

- ¿Qué servicios ofrece el centro de salud?
- ¿Cómo pueden llegar hasta el centro?
- ¿Con quién pueden hablar para hacer una cita?

Dile a los participantes:

*"Queremos que sea fácil para ti recibir los servicios que necesitas para que puedas cuidarte a ti mismo. Usa esta hoja para encontrar un centro de salud que sea conveniente para ti."*

## **CIERRE Y EVALUACIÓN (5 minutos)**

### **Paso 1: Hacer conclusiones finales**

Si tienes tiempo, pídele a los participantes que cada uno diga una cosa que les ha parecido interesante de esta lección.

Concluye la lección diciendo:

*"Espero que esta lección te haya ayudado a resolver tus dudas de cómo obtener los servicios que necesitas para evitar el embarazo y las ITS. Es importante cuidar de tu salud y hacerlo pronto es ¡tomar control de tu vida! "*

Déjale saber a los participantes que si tienen más preguntas o desean más información, pueden visitar una de las fuentes "de información general" en la hoja informativa "El derecho de los adolescentes a servicios de salud."

- [www.sexetc.org](http://www.sexetc.org)
- [www.scarleteen.com](http://www.scarleteen.com)
- [www.goaskalice.columbia.edu](http://www.goaskalice.columbia.edu)
- [www.itsyoursexlife.com](http://www.itsyoursexlife.com).

**Paso 2: Distribuye y recoge la *Hoja de evaluación***

Distribuye la "Hoja de evaluación ¡No te compliques!" a los participantes y asigna tiempo para completarla.

## Apéndice:

- Instrucciones para publicar “Keep It Simple” y “No te compliques” en un sitio en la red
- Cuestionario Derechos de los menores
- Plantilla: “Mi derecho a servicios de salud”
- Cuestionario centros de salud adaptados para los adolescentes
- Plantilla: “Servicios de salud en mi comunidad”
- Ejemplo de guías de referencia a centros de salud adaptados para los adolescentes
- Promoviendo los servicios clínicos adaptados para los adolescentes
- Hoja informativa “Tus opciones de anticonceptivos”
- Comparando la efectividad de métodos de planificación familiar
- Hoja de evaluación de “No te Compliques”

## Instrucciones para publicar “Keep It Simple” y “No te compliques” en un sitio en la red

### En inglés:

Para ver: <https://vimeo.com/65566324>

Para publicar en un sitio en la red usa este código:

```
<iframe src="http://player.vimeo.com/video/65566324" width="500" height="281"
frameborder="0" webkitAllowFullScreen mozallowfullscreen allowFullScreen></iframe>
```

### En español:

Para ver: <http://vimeo.com/65566325>

Para publicar en un sitio en la red usa este código:

```
<iframe src="http://player.vimeo.com/video/65566325" width="500" height="281"
frameborder="0" webkitAllowFullScreen mozallowfullscreen allowFullScreen></iframe>
```

## Cuestionario Derechos de los menores

*Utilizar solamente para la investigación y referencia del moderador*

Utiliza este cuestionario para organizar la información más importante sobre los derechos de los menores a conseguir servicios de salud sexual de alta calidad en su estado. Puedes encontrar toda la información que necesitas para completar este cuestionario en la publicación *Overview of Minor's Rights* del Instituto Guttmacher:

[http://www.guttmacher.org/statecenter/spibs/spib\\_OMCL.pdf](http://www.guttmacher.org/statecenter/spibs/spib_OMCL.pdf)

Es aconsejable acceder a esta publicación en línea mientras respondes al cuestionario.

---

(Nombre de tu estado)

### Servicios de anticonceptivos:

En la segunda página de la publicación *An Overview of Minors' Rights* selecciona la sección *Contraceptive Services* (Servicios anticonceptivos en español).

Los menores tiene acceso a servicios anticonceptivos sin el permiso de los padres si:

- Tienen 17 años de edad o menos
- Están en riesgo de problemas de salud si no reciben anticonceptivos
- Están casados
- Están embarazados o han estado embarazados
- Otras circunstancias: \_\_\_\_\_
- No existe ninguna política o caso legal relevante en el estado

Si hay algún símbolo en la tabla, mira la nota al pie debajo de la tabla para ver el significado.

Notas: \_\_\_\_\_

### Servicios de ITS:

En la segunda página de la publicación *An Overview of Minors' Rights* selecciona la sección *STI services* (servicios de ITS en español).

Los menores de edad pueden consentir a hacerse la prueba y recibir tratamiento para las infecciones de transmisión sexual (ITS) si:

- Tienen 17 años de edad o menos
- Están entre las edades de 12 á 17 años
- Están entre las edades de 14 á 17 años
- Están entre las edades de 16 á 17 años o son menores maduros

“No te compliques”: Conectando a adolescentes con servicios de salud sexual”  
CAI & Healthy Teen Network

Los menores de edad pueden consentir a hacerse la prueba de VIH si:

- Tienen 17 años de edad o menos
- Están entre las edades de 13 á 17 años
- No existe ninguna política o caso legal relevante

A los médicos se les permite, pero no es obligatorio, informarle a los padres del menor si él o ella están buscando o han recibido servicios para las ITS si:

- Tienen 17 años de edad o menos
- No existe ninguna política o caso legal relevante

*Si hay algún símbolo en la tabla, mira la nota al pie debajo de la tabla para ver el significado.*

Notas: \_\_\_\_\_

Servicios de aborto (completa para poder abordar preguntas sobre el acceso a servicios de aborto):

En la segunda página de la publicación *The Guttmacher Institute's ve a la sección "Abortion Services"*

- Adolescentes de 17 años o menos pueden consentir para recibir servicios de aborto
- Un padre debe consentir al procedimiento de aborto de la menor
- Ambos padres deben consentir el procedimiento de aborto de la menor
- A los padres hay que notificarles del procedimiento de aborto de la menor (con al menos 24 á 48 horas antes del procedimiento)
- Los menores pueden obtener aprobación de la corte (o un juez) si no es posible obtener el consentimiento de los padres
- El estado permite excepciones a la ley del consentimiento de los padres o a la notificación en caso de una emergencia médica
- El estado permite excepciones a la ley del consentimiento de los padres o a la notificación en caso de violencia, negligencia o incesto

*Si hay algún símbolo en la tabla, mira la nota al pie debajo de la tabla para ver el significado.*

Notas: \_\_\_\_\_

## Plantilla: "Mi derecho a servicios de salud"

Para la plantilla reutilizable en Prezi (haga click "share" y imprime en formato PDF):  
<http://prezi.com/ems9symlj8h6/mi-derecho-a-servicios-de-salud/>

**Los jóvenes de \_\_\_ años o más pueden hacerse la prueba para las ITS/VIH sin el permiso de los padres.**

Los resultados de las pruebas son completamente confidenciales a menos que \_\_\_\_\_

**Anticonceptivos y el Embarazo**

Jóvenes de \_\_\_ años pueden obtener anticonceptivos sin el permiso de los padres.

Si estoy embarazada o mi novia está embarazada, servicios de cuidados prenatales o adopción están disponibles para \_\_\_\_\_

Para tener un aborto, la persona tiene \_\_\_\_\_

La pastilla anticonceptiva de emergencia está disponible sin receta para persona de 15 años o más.

En el estado de \_\_\_\_\_ los adolescentes tienen el derecho a acceder a servicios de salud sexual de alta calidad.

¡Hay varias cosas que debes saber para que puedas obtener lo que necesitas cuando lo necesites!

VIH - Virus de inmunodeficiencia humano  
ITS - Infección de transmisión sexual  
AE - Anticonceptivo de emergencia (el mismo que la pastilla del día después)

**Los adolescentes en mi estado pueden consentir a tener sexo si...**

Tienen \_\_\_ años de edad y su pareja tiene \_\_\_ años o más

**¿Sientes curiosidad por más?**  
Visita:  
[www.scarleteen.org](http://www.scarleteen.org)  
[www.sexetc.org](http://www.sexetc.org)

**¡Yo tengo el derecho a servicios de salud de calidad!**

**Mi Derecho a Servicios de Salud**

Healthy Teen Network  
CAI

## Cuestionario de centros de salud adaptados para los adolescentes

*Utilizar solamente para la investigación y referencia del moderador*

Use la siguiente hoja de referencia para identificar los centros de salud adaptados para los adolescentes y los proveedores de atención de la salud que son sensibles y saben atender a las necesidades únicas de los adolescentes.

---

### ¿El centro de salud identificado o proveedor de cuidados de la salud tiene las siguientes características?

---

- Están disponibles servicios confidenciales y no requieren consentimiento de los padres para recibir anticonceptivos o hacerse pruebas para ITS o el VIH.
  - El costo no es una barrera. Los servicios se proporcionan gratis o a bajo costo.
  - El ambiente y el personal es muy acogedor, proporcionan atención culturalmente competente y adecuada al desarrollo y al género de los adolescentes y que protege su privacidad .
  - Las citas para los adolescentes están disponibles el mismo día, al día siguiente o sin cita previa. Las citas están disponibles después del horario escolar o durante el fin de semana.
  - Se realiza o se actualiza el historial de la salud sexual en cada visita y hay tiempo designado a solas con el proveedor.
  - Una amplia gama de métodos anticonceptivos aprobados por la FDA están disponibles en el centro de salud o por prescripción : DIU ( Mirena , Skyla , Paragard ) implantes hormonales ( Implanon / Nexplanon ) , inyecciones de Depo ( DMPA Depo- Provera ) , píldoras anticonceptivas hormonales, parches y el anillo.
  - Los anticonceptivos reversibles de larga duración (LARC, por sus siglas en inglés) incluyendo los DIU hormonales y no hormonales y los implantes hormonales (Implanon / Nexplanon ) están disponibles para adolescentes en el centro de salud.
  - Está disponible para los adolescentes la iniciación rápida o iniciación inmediata para todos los métodos anticonceptivos.
  - La prescripción de métodos anticonceptivos puede ser obtenida sin que se requiera una prueba de Papanicolaou, examen pélvico, examen de los senos, o pruebas de ITS.
  - Dentro de 5 días después de tener sexo sin protección, los adolescentes pueden obtener el anticonceptivo de emergencia. También, pueden obtenerlo para uso en el futuro (provisión por adelantado).
  - Hasta los 21 años no se requiere el Papanicolaou (detección del cáncer de cuello uterino).
  - Las pruebas y tratamiento de la clamidia, gonorrea y el VIH son disponibles para todos los adolescentes y usan procedimientos no invasivos ( Por ejemplo; muestra de orina para detectar la clamidia y la gonorrea y la prueba rápida para el VIH).
  - Vínculos y referencias son ofrecidas a otros servicios de apoyo incluyendo la salud mental, la educación, el empleo y los servicios sociales.
-



## Cuestionario de referencia de centros de salud adaptados para los adolescentes

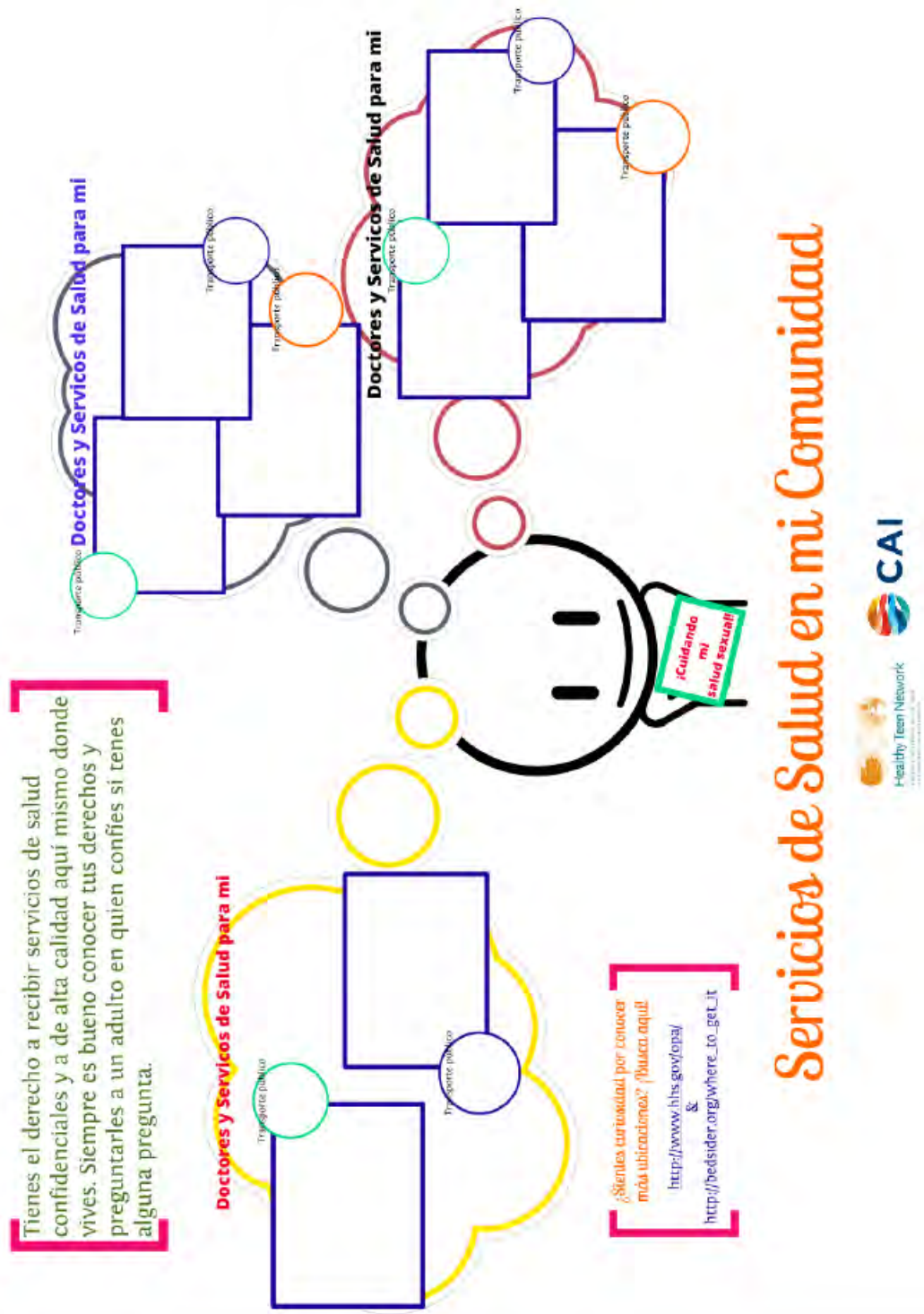
Utilizar solamente para la investigación y referencia del moderador. Utilice la plantilla siguiente para organizar la información importante que va a utilizar para ayudar a crear la descripción del centro de salud y los servicios prestados en la hoja de derivación que va a crear y distribuir a los adolescentes como parte de este módulo.

<b>Nombre del centro de salud:</b>	
Dirección:	
Número de teléfono:	
¿Cuáles son los días y horas de atención?	
¿Cómo se pide una cita médica?	<input type="checkbox"/> Teléfono <input type="checkbox"/> Online <input type="checkbox"/> Sin cita previa
¿Cómo llegas ahí?:	<input type="checkbox"/> Bus _____ <input type="checkbox"/> Subway/Tren _____ <input type="checkbox"/> Coche _____ <input type="checkbox"/> Caminando _____
¿Qué métodos anticonceptivos están disponibles?	<input type="checkbox"/> DUI <input type="checkbox"/> Implantes Hormonales (Implanon/ Nexplanon) <input type="checkbox"/> Inyección Depo-Provera <input type="checkbox"/> Píldora anticonceptiva <input type="checkbox"/> Ortho Evra Parche <input type="checkbox"/> Anillo (Nuvaring) <input type="checkbox"/> Anticonceptivo de Emergencia <input type="checkbox"/> Condones
¿Qué otros servicios están disponibles?	<input type="checkbox"/> Pruebas y servicios de embarazo <input type="checkbox"/> Pruebas, tratamientos y vacunas de ITS <input type="checkbox"/> Pruebas del VIH <input type="checkbox"/> Cuidados de la salud de la mujer <input type="checkbox"/> Cuidados de la salud del hombre <input type="checkbox"/> LGBTQ <input type="checkbox"/> Anticonceptivos de emergencia
¿Es el centro de salud un proveedor de Título X?	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
¿Ofrecen servicios gratis o a bajo costo?	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
Contacto de información del personal amigable a los adolescentes:	<input type="checkbox"/> Nombre: <input type="checkbox"/> Teléfono #:

“No te compliques”: Conectando a adolescentes con servicios de salud sexual”  
CAI & Healthy Teen Network

## Plantilla: Servicios de salud en mi comunidad

Para la plantilla reutilizable en Prezi (haga click "share" y imprime en formato PDF):  
<http://prezi.com/ffn1aq9pr4nm/servicios-de-salud-en-mi-comunidad/>



# Ejemplo de guías de referencia a centros de salud adaptados para los adolescentes

Publicado por: Bronx Teens Connection; Bronx, NY.  
Esta guía de bolsillo contiene 12 páginas con recursos.

## Teens in NYC . . .



You have the right to sexual health services without getting permission from parents, girlfriends/boyfriends or anyone else.

Use this guide to find a health care provider that you like. If you are not happy, ask to see another provider or try another clinic in the list. Keep looking until you find a good match. You deserve it!

All of the following clinics offer confidential and free or very low-cost sexual health services for teens. These services may include:

- Condoms
- Birth control
- Emergency contraception (morning-after pill)
- STD testing and treatment
- HIV testing
- Pregnancy testing

**Look for these symbols:**

- ☆ = All of the above services are available and free
- A = Abortion available
- C = Counseling available
- △ = LGBTQI-specific services available (Remember, though, that LGBTQI teens can get services at all of the clinics listed!)

**WHERE TO GO BRONX**

- ★ **Adolescent REP Program at Children's Hospital at Montefiore Medical Center**  
111 East 210 St. BRONX 10467  
Btwn: East Gun Hill Rd. & East 208 St.  
Phone: 718-882-0023  
Subway: C - Moshulu Pkwy.; D - 205 St.  
Bus: Bx 1,2,10,28
- ★ **Community Healthcare Network – Bronx Health Center**  
975 Westchester Ave. BRONX 10459  
Btwn: Tiffany & Kelly Sts.  
Phone: 718-320-4466  
Subway: B, D - Intervale; C - Hunts Point Ave.  
Bus: Bx 4,5,6,11,17,27
- ★ **Institute For Family Health – Mt. Hope Family Practice**  
130 West Tremont Ave. BRONX 10453  
Cross St.: Harrison Ave.  
Phone: 718-583-9000  
Subway: C - 176 St.  
Bus: Bx 3,18,36
- ★ **Institute For Family Health – Urban Horizon Family Health Center**  
50-98 East 168 St. BRONX 10452  
Cross St.: Gerard Ave.  
Phone: 718-293-3900  
Subway: C, D, E - 167 St.  
Bus: Bx 1,2

**WHERE TO GO BRONX**

- ★ **Institute For Family Health – Walton Family Health Center**  
1894 Walton Ave. BRONX 10453  
Btwn: East 177 St. & Mt. Hope Pl.  
Phone: 718-583-3060  
Subway: C - 176 St.; D, E - Tremont Ave.  
Bus: Bx 1,2,32,36,40,42
- ★ **MIC Women's Health Services – Tremont (Females only)**  
4215 Third Ave. BRONX 10457  
Btwn: East Tremont Ave. & East 178 St.  
Phone: 718-294-5891  
Bus: Bx 15,40,42,55
- ★ **Morris Heights Health Center – Women's Health And Birthing Pavilion (Females only)**  
70 West Burnside Ave. BRONX 10453  
Cross St.: Harrison Ave.  
Phone: 718-716-2229  
Subway: C - Burnside Ave.  
Bus: Bx 3,32,40,42
- ★ **Morrisania Diagnostic And Treatment Center**  
1225 Gerard Ave. BRONX 10452  
Btwn: East 167 & 168 Sts.  
Phone: 718-960-2616  
Subway: C, D, E - 167 St.  
Bus: Bx 1,2,35

**WHERE TO GO BRONX**

- ★ **Morrisania STD Clinic – NYC Department of Health and Mental Hygiene**  
1309 Fulton Ave. BRONX 10456  
Btwn: East 169 & 170 Sts.  
Phone: 311  
Bus: Bx 15,21,35,41,55
- ★ **Planned Parenthood NYC – Bronx Center**  
349 East 149 St., 2nd Floor BRONX 10451  
Cross St.: Courtlandt Ave.  
Phone: 212-965-7000  
Subway: C, E - 3 Ave.; C - 149 St. / Grand Concourse  
Bus: Bx 12,15,19,32,41
- ★ **Segunda Ruiz Belvis Diagnostic and Treatment Center**  
545 East 142 St. BRONX 10454  
Btwn: Brook & St. Ann's Aves.  
Phone: 718-579-4000  
Subway: C - Brook Ave.  
Bus: Bx 17
- ★ **South Bronx Health Center For Children And Families**  
871 Prospect Ave. BRONX 10459  
Cross St.: East 161 St.  
Phone: 718-991-0605  
Subway: C, E - Prospect Ave.  
Bus: Bx 4
- ★ **The Children's Aid Society – Bronx Clinic**  
1515 Southern Blvd. BRONX 10460  
Btwn: East 172 & Jennings Sts.  
Phone: 718-860-8595  
Subway: C, E - Freeman St.; C - Whitlock Ave.  
Bus: Bx 19,36

**WHERE TO GO BRONX**

- ★ **Jamaica STD Clinic – NYC Department of Health and Mental Hygiene**  
90-37 Parsons Blvd. QUEENS 11432  
Btwn: Jamaica & 90 Aves.  
Phone: 311  
Subway: E, F, M - Jamaica Ctr.  
Bus: Q 6,11,20,25,30,31,34,41,54,65,83,112,113
- ★ **MIC Women's Health Services – Astoria (Females only)**  
12-26 31 Ave. QUEENS 11106  
Btwn: 12 & 14 Sts.  
Phone: 718-626-6735  
Bus: Q 18,60,100,104
- ★ **MIC Women's Health Services – Jamaica (Females only)**  
90-04 161 St., 5th Floor QUEENS 11432  
Cross St.: 90 Ave.  
Phone: 718-523-2123  
Subway: E, F, M - Jamaica Ctr.; J - Parsons Blvd.  
Bus: Q 8,9,24,25,30,31,34,41,54,56,65,111,112

**WHERE TO GO BRONX**

- ★ **Richmond STD Clinic – NYC Department of Health and Mental Hygiene**  
51 Stuyvesant Place STATEN ISLAND 10301  
Btwn: Richmond Terrace & Hamilton Ave.  
Phone: 311  
Bus: S 40,42,44,52
- ★ **Teen R.A.P. – Staten Island University Hospital at the Medical Arts Pavilion**  
242 Mason Ave., Suite 1 STATEN ISLAND 10305  
Btwn: Alter & Delaware Aves.  
Phone: 718-226-6262  
Subway: SIR - Dongan Hills  
Bus: S 52,78,79
- ★ **Teen R.A.P. – Staten Island University Hospital at the Bay Street Health Center**  
57 Bay St. STATEN ISLAND 10301  
Btwn: Slosson Terrace & SI Ferry  
Phone: 718-226-6262  
Subway: SIR - Tompkinsville; SI Ferry  
Bus: S 42,44,46,51,52,61,74,76,84

**More Info**

Call 311 for copies of this guide and for information on:

- Safe, effective methods to prevent pregnancy and STDs ([nyc.gov/teenhealth](http://nyc.gov/teenhealth), [nyccondom.org](http://nyccondom.org), [arhp.org/MethodMatch/](http://arhp.org/MethodMatch/)) and emergency contraception (not-late.com)
- Free and low-cost health insurance (Safe Space 718-785-9050 ext.10)
- Sexual assault (rape) or domestic violence (800-621-HOPE or 800-621-4673)
- Worries, depression, thinking about hurting yourself, alcohol and drugs, etc. (800-LifeNet or 800-543-3638; Español: 877-AYUDESE o 877-298-3373; 普通话, 廣東話 and 한국어: 877-990-8585)
- Other resources (Youthline 800-246-4646, [myspace.com/myteen\\_mindspace](http://myspace.com/myteen_mindspace), [teenwire.org](http://teenwire.org))

If you go to a public high school, get free condoms from your health resource room. If your school has a school-based health center, condoms and sexual health services may be available there – so check it out.

**Thank you for taking care of yourself.**

“I’m not having sex yet, but I know where to go when I’m ready.”

Jessica, age 16

This guide is a joint collaboration between the NYC Department of Health and Mental Hygiene and the National Institute for Reproductive Health's TORCH Program. A big shout out to the TORCH teens for their efforts in this guide. Thanks also to the Bronx DPHO Youth Advisory Board for their help with the design.



HPD7346009 - 6.10

“No te compliques”: Conectando a adolescentes con servicios de salud sexual  
CAI & Healthy Teen Network

26



# Ejemplo de guías de referencia a centros de salud adaptados para los adolescentes

Del proyecto *We Are Change* de GCAPP, Augusta, GA.



RICHMOND COUNTY FOR A BRIGHTER FUTURE

## CLINIC FINDER *What's available at these health centers?*

There are many family planning centers in the Richmond County area that have confidential services for teens (males and females) for free or at low cost. You can get birth control without an initial physical exam at health centers. Additional teen services include:

- Emergency Contraceptive Pills (ECP)
- Birth Control Methods and Counseling
- Pregnancy Testing
- Testing and Treatment of Sexually Transmitted Infections (STIs)
- HIV Testing

For answers to your questions about the above services, please contact one of the teen-friendly health care centers listed on this card.

### TEEN-FRIENDLY RICHMOND COUNTY HEALTH CARE CENTERS

KEY: ♂♀ = Sees male/female; ♪ = Free for teens; \* = Speaks Spanish; ^ = Low cost for teens

St. Vincent DePaul - Women's Health  
St. Vincent De Paul Clinic  
432 8th Street, Augusta, GA 30901  
706.722.3535 ♀♂ ♪ \*

Georgia Regents Medical Center  
1447 Harper Street, Augusta, GA 30912  
706.721.1567 ♀ ^ \*

Planned Parenthood Southeast - Augusta Clinic  
1289 Broad Street, Augusta, GA 30901  
706.724.5557 ♀♂ ♪ \*

Richmond County Health Department - Laney Walker  
950 Laney Walker Blvd., Augusta, GA 30901  
706.840.1398 (call or text) ♀♂ ♪ \*

Richmond County Health Department - South Augusta  
2420 Windsor Spring Road, Augusta, GA 30906  
706.790.0661 ♀♂ ♪

Scan this QR Code with a Smartphone to find clinics near you.



### DON'T BE A STATISTIC! PROTECT YOURSELF!

- \* Only 50% of teen mothers receive a high school diploma
- \* Only 2% of teen mothers finish college
- \* 81% of Richmond County teens say their friends are sexually active, meaning that the overwhelming majority of young people are at risk of becoming teen parents and/or contracting sexually transmitted diseases
- \* Richmond County has one of the highest teen pregnancy rates in the state
- \* Richmond County also has one of the highest STD rates in the state
- \* Teens in Richmond County rank sexual violence/abuse, threat of HIV/STDs as their top two concerns
- \* Parents in Richmond County rank the threat of HIV/AIDS/STDs, teen pregnancy, and dropping out of school as their top concerns for their children



### VISION STATEMENT

We envision a future where Richmond County young people are supported by their families and community to remain free of early, unintended pregnancy and to graduate from high school on time. Goal: Reduce teen pregnancy in Richmond County by 10% by 2015.

Our organizations work together throughout the community to improve the lives of children and families by preventing teen pregnancy. In particular, we are working to ensure that teens have access to accurate information and clinical services so they can make healthy decisions and achieve their full potential.

To learn more about teen pregnancy prevention and the prevention of STDs and related health concerns, visit [www.gcapp.org/change](http://www.gcapp.org/change).

This publication was made possible by Grant/Cooperative Agreement Number 5U58DP002926-03 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) through a partnership with the U.S. Department of Health and Human Services' (HHS) Office of the Assistant Secretary for Health. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the CDC or HHS.

## Promoviendo los servicios clínicos amigables a los jóvenes:

### Mejores prácticas en la provisión de servicios de salud, anticonceptivos y salud reproductiva

*Abajo hay una lista de mejores prácticas clínicas cuando se ofrecen servicios a clientes adolescentes.*

#### Las citas para los adolescentes deben estar disponibles:

- El mismo día, al día siguiente o sin cita previa
- Durante las horas después de la escuela
- Durante el fin de semana

**Durante cada visita** (emergencia, preventiva, salud escolar, examen físico deportivo, prueba de embarazo, anticoncepción de emergencia, pruebas de ITS, prueba de VIH, etc.) **a los jóvenes se les deben ofrecer:**

- Hacerse o actualizar la evaluación de salud sexual
- Acceder a anticonceptivos hormonales o al DIU
- Tiempo a solas con el proveedor de salud

#### Los anticonceptivos deben estar disponibles o ser recetados en la clínica y deben incluir:

- Anticonceptivos de emergencia para mujeres
- Anticonceptivos de emergencia para hombres
- DIUs
- Implantes hormonales (Implanon/Nexplanon)
- DMPA Depo-Provera (Depo shot)
- Pastillas anticonceptivas hormonales
- El parche
- El anillo

Los adolescentes deben recibir consejería sobre los métodos anticonceptivos. Se debe empezar a discutir los métodos más efectivos y luego continuar a los métodos menos efectivos. Esto significa que se debe empezar con los métodos de anticonceptivos reversibles de larga duración (LARCS). LARCS incluyen:

- DIU- hormonal y no hormonal
- Implante hormonal (Implanon/Nexplanon)

#### El uso del DIU y de los anticonceptivos hormonales se debe iniciar usando el Método de Iniciación

**Inmediata**, que significa que la primera dosis del anticonceptivo hormonal o el DIU se deben administrar o insertar durante la visita. **Esto se debe hacer:**

- Después de que un adolescente tiene una prueba de embarazo negativa



### **El anticonceptivo de emergencia se debe ofrecer para los siguientes usos:**

- Para mujeres adolescentes después de haber tenido sexo sin protección pasados 5 días.
  - Ofrecida en el acto
  - Ofrecida con receta
- Para mujeres adolescentes para uso en el futuro (provisión por adelantado)
- Para hombres adolescentes para uso en el futuro (provisión por adelantado)

### **Los anticonceptivos hormonales se deben prescribir a mujeres adolescentes sin el requisito de un examen o pruebas. Esto significa que:**

- No se requiere examen de citología o el papanicolau
- No se requiere examen pélvico
- No se requiere examen de seno
- No se requiere prueba de ETS

### **El examen de cáncer cervical debe llevarse a cabo según las guías actuales. Esto quiere decir que solo se debe hacer:**

- Comenzando a los 21 años
- Si la prueba está médicamente indicada

### **Las pruebas de las ETS y del VIH deben estar disponibles a todos los adolescentes, incluyendo**

- Clamidia
  - Proveer el examen a todas las mujeres adolescentes por lo menos una vez al año
  - Proveer el examen a todas las mujeres usando la muestra del hisopo vaginal o una muestra de orina
  - Examen para hombres usando una muestra de orina
  - Prescribir tratamiento para las parejas de los pacientes en la misma visita sin necesidad de que su pareja visite la clínica para hacerse la prueba.
- Gonorrea
  - El examen está disponible para ambos mujeres y hombres adolescentes
- VIH
  - La prueba rápida está disponible para mujeres y hombres adolescentes según las recomendaciones del CDC.

### **Enlaces y referencias deben proveerse para otros tipos de servicios incluyendo:**

- Salud Mental
- Educación
- Empleo
- Servicios Sociales

### **Las barreras para obtener servicios deben minimizarse, incluyendo:**










- Servicios a bajo costo:
  - Servicios de anticonceptivos y de salud reproductiva deben proveerse a los adolescentes a bajo costo o gratis
- Mantener la confidencialidad:
  - El consentimiento de los padres o de un cuidador no debe ser requisito para los servicios
  - Opciones de pago que aseguren protección contra la notificación a los padres.

### **El ambiente de la clínica debe ser acogedor para los adolescentes. Esto significa:**






- Áreas de consejería provistas de privacidad visual y auditiva
- Cuartos de examen provistos de privacidad visual y auditiva
- Revistas o afiches en las paredes con un enfoque hacia la juventud
- Mostrar información (folletos, afiches, hojas informativas) sobre temas relacionados a la salud sexual y reproductiva de los adolescentes (confidencialidad, costo, servicios disponibles a los adolescentes)
- Mostrar videos o intervenciones para los jóvenes basadas en evidencia o informadas por evidencia (ej. “What Would You Do?”)



# Tus Opciones Para El Control Natal

Método	¿Qué tan seguro es?	¿Cómo usarlo?	Ventajas	Posibles inconvenientes
<b>Implante Anticonceptivo</b> Nexplanon® 	> 99%	Personal médico lo coloca debajo de la piel del brazo. Debe ser removido por personal médico.	Protección de largo plazo (hasta 3 años). No hay que tomar pastillas diarias. Puede reducir los cólicos. Se puede usar si esta amamantando. Puede embarazarse inmediatamente después de que se lo retira.	Puede causar sangrado irregular. Después de usarlo durante un año, muchas usuarias dejan de tener su regla. No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.
<b>DIU con hormonas</b> Liletta®, Mirena®, Skyla® 	> 99%	Debe ser colocado en el útero por personal médico. Por lo general, se retira por personal médico.	Mirena® puede permanecer en su lugar hasta 7 años. Skyla® y Liletta® puede permanecer en su lugar hasta 3 años. No hay que tomar pastillas diarias. Puede reducir los cólicos y el sangrado menstrual. Se puede usar si esta amamantando. Puede embarazarse inmediatamente después de que se lo retira.	Puede causar reglas más ligeras, manchado or ninguna regla en absoluto. En raras ocasiones, el útero se lastima durante la colocación. No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.
<b>DIU de cobre</b> ParaGard® 	> 99%	Debe ser colocado en el útero por personal médico. Por lo general, se retira por personal médico.	Puede permanecer en su lugar hasta 12 años. No hay que tomar pastillas diarias. Se puede usar si esta amamantando. Puede embarazarse inmediatamente después de que se lo retira.	Puede causar más cólicos y reglas más pesadas. Puede causar manchado entre periodos. En raras ocasiones, el útero se lastima durante la colocación. No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.
<b>Inyección</b> Depo-Provera® 	94-99%	Tienen que inyectarse cada tres meses.	Cada inyección dura 12 semanas. Privado Ayuda a prevenir el cáncer del útero. No hay que tomar pastillas diarias. Se puede usar mientras esta amamantando.	Puede causar manchado, desaparece su regla, aumento de peso, depresión, cambios en el cabello y en la piel, cambios en el deseo sexual. Puede retrasar el embarazo después de dejar de usar. Los efectos secundarios pueden durar hasta 6 meses después de dejar de usar. No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.
<b>Pastillas Anticonceptivas</b> la píldora 	91-99%	Debe tomar la píldora todos los días.	Puede causar que su regla sea más regular y menos dolorosa. Puede mejorar síntomas del síndrome premenstrual (SPM). Puede mejorar el acné. Ayuda a prevenir el cáncer de los ovarios. La posibilidad de embarazo es inmediata una vez que deja de tomarlas.	Puede causar náusea, aumento de peso, dolor de cabeza, cambios en el deseo sexual. Estos efectos pueden ser aliviados cambiando a una nueva marca. Puede causar manchado durante los primeros dos meses. No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.
<b>Pastillas Anticonceptivas que sólo contienen Progesterona</b> 	91-99%	Debe tomar la píldora todos los días.	Se puede usar si esta amamantando. La posibilidad de embarazo es inmediata una vez que deja de tomarlas.	Muchas veces provoca manchado que dura por varios meses. Puede causar depresión, cambios en el cabello y en la piel, cambios en el deseo sexual. No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.
<b>Parche</b> Ortho Evra® 	91-99%	Tiene que ponerse un parche nuevo cada semana por tres semanas seguidas y no usar el parche por una semana.	Puede causar que su regla sea más regular y menos dolorosa. No hay que tomar pastillas diarias. La posibilidad de embarazo es inmediata una vez que deja de usarlo.	Puede irritar la piel debajo del parche. Puede causar sangrado irregular durante los primeros dos meses. No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.
<b>Anillo vaginal</b> Nuvaring® 	91-99%	Se inserta un pequeño anillo en la vagina. Cambie el anillo cada mes.	Una talla para todos. Privado No hay que combinarlo con espermaticida. Puede causar que su regla sea más regular y menos dolorosa. No hay que tomar pastillas diarias. La posibilidad de embarazo es inmediata una vez que deja de usarlo.	Puede aumentar el flujo vaginal. Puede causar sangrado irregular durante los primeros dos meses. No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.
<b>Condón Masculino/ Externo</b> 	82-98%	Use un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales. Use un condón de poliuretano si es alérgico al látex.	Fácil de conseguir Puede formar parte del juego erótico. Puede ayudar en impedir la eyaculación precoz. Puede utilizarse para el sexo oral, vaginal y anal. Protege contra muchas infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH. Se puede usar si esta amamantando.	Puede disminuir la sensación. Puede causar pérdida de erección. Puede romperse o desprenderse.



Método	¿Qué tan seguros es?	¿Cómo usarlo?	Ventajas	Posibles inconvenientes
<b>Condón Femenino/ Interno</b> 	79-95%	<p>Use un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales.</p> <p>Use lubricación adicional según lo necesite.</p>	<p>Fácil de conseguir</p> <p>Puede formar parte del juego erótico.</p> <p>Se puede usar para el sexo anal y vaginal.</p> <p>Puede aumentar el placer cuando se usa para el sexo vaginal.</p> <p>Buena opción para las personas con alergia al látex.</p> <p>Protege contra muchas infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH.</p> <p>Se puede usar si esta amamantando.</p>	<p>Puede disminuir la sensación.</p> <p>Puede ser un poco ruidoso.</p> <p>Puede ser difícil de colocar.</p> <p>Puede desprenderse durante la relación sexual.</p>
<b>Método de retiro</b> Eyaculación Fuera de la Vagina	78-96%	<p>Saque el pene de la vagina antes de la eyaculación (o sea antes de tener el orgasmo).</p>	<p>No tiene costo alguno.</p> <p>Se puede usar si esta amamantando.</p>	<p>Implica menos placer para algunas personas.</p> <p>No funciona si no se saca el pene a tiempo.</p> <p>No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.</p> <p>Debe interrumpir el acto sexual.</p>
<b>Diafragma</b> 	88-94%	<p>Hay que usarlo cada vez que tiene una relación sexual.</p> <p>Tiene que añadirle espermaticida.</p>	<p>Puede durar varios años.</p> <p>Es una opción muy económica.</p> <p>Puede proteger contra ciertas enfermedades de transmisión sexual pero NO PROTEGE CONTRA EL VIH.</p> <p>Se puede usar mientras esta amamantando.</p>	<p>Usando el espermaticida puede aumentar el riesgo de contraer el VIH.</p> <p>No debería usarse si hay sangrado o infección vaginal.</p> <p>Aumenta el riesgo de infección en la vejiga.</p>
<b>Planificación Familiar Natural</b> 	76-95%	<p>Predecir los días fértiles: tomanado su temperatura diariamente, observando cambios en su moco vaginal y/o manteniendo un registro de sus períodos.</p> <p>Funciona mejor si utiliza más de una de una manera de predecir sus días fértiles .</p> <p>Evitar las relaciones sexuales o usar condones / espermicidas durante los días fértiles.</p>	<p>Cuesta poco</p> <p>Se puede usar si esta amamantando.</p> <p>Puede ayudar evitar o tratar de quedar embarazada.</p>	<p>Debe usar otro método durante los días fértiles.</p> <p>No funciona bien si sus períodos son irregulares .</p> <p>Hay muchas cosas a tener en cuenta con este método.</p> <p>No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.</p>
<b>Espermaticida</b> gel, esponja, espuma, supositorio 	72-82%	<p>Hay que añadir más espermaticida cada vez que tenga relaciones sexuales.</p>	<p>Fácil de conseguir.</p> <p>Puede formar parte del juego erótico.</p> <p>Viene en muchas formas: crema, gel, espuma, supositorios.</p> <p>Se puede usar si esta amamantando.</p>	<p>Puede aumentar el riesgo de contraer el VIH.</p> <p>Puede irritar la vagina o el pene.</p> <p>El derame de la crema, el gel o la espuma puede ser un poco latoso.</p>
<b>Anticonceptivo de emergencia</b> AE de progestina (Plan B® One-Step y otros) y AE de ulipristal (ella®) 	58-94%	<p>Es mas efectivo si se toma <b>tan pronto como se pueda</b> después de la relación sexual sin protección.</p> <p>Puede usarlo hasta 5 días después de la relación sin protección.</p> <p>Si el paquete contiene 2 pastillas, tomelas juntas.</p>	<p>Se puede usar si esta amamantando.</p> <p>Está disponible en farmacias, centros de salud o con personal médico: Llame primero para saber si ellos la tienen.</p> <p>Gente de cualquier edad puede conseguir algunas marcas de AE sin receta.</p>	<p>Puede causar molestias de estómago o náusea.</p> <p>Puede que su regla siguiente se adelanta o se atrasa unos días.</p> <p>Puede causar manchado.</p> <p>No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.</p> <p>Menores de 17 años de edad necesitan una receta para obtener algunas marcas de AE.</p> <p>AE de ulipristal acetate sólo está disponible con receta médica.</p> <p>Puede costar mucho.</p>

# Comparación de la eficacia de los métodos de planificación familiar

## Más eficaz

Menos de un embarazo por 100 mujeres en 1 año



## Cómo hacer que su método sea más eficaz

**Implantes, DIU, esterilización femenina:** Después del procedimiento, hay poco o nada que hacer o qué recordar

**Vasectomía:** Use otro método durante los primeros 3 meses



**Inyectables:** Repita las inyecciones a tiempo

**Método de amenorrea de la lactancia (por 6 meses):** Amamante con frecuencia de día y de noche

**Píldoras:** Tome una pildora cada día

**Parche, anillo:** Manténgalo en su lugar, cámbielo a tiempo



**Condomes, diafragma:** Use correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales

**Métodos basados en los conocimientos de la fertilidad:** Absténgase o use condones en los días fértiles. Los métodos más nuevos (Método de Días Fijos y Método de Dos Días) pueden ser más fáciles de usar

## Menos eficaz

Aproximadamente 30 embarazos por 100 mujeres en un año



**Retiro, spermicidas:** Use correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales



**Fuentes:** Steiner MJ, Trussell J, Mehta N, Condon S, Subramaniam S, Bourne D. Communicating contraceptive effectiveness: a randomized controlled trial to inform a World Health Organization family planning handbook. *Am J Obstet Gynecol* 2006;195(1):85-91.

World Health Organization/Department of Reproductive Health and Research (WHO/RHR), Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health (JHSPH)/Center for Communication Programs (CCP). *Family Planning: A Global Handbook for Providers*. Baltimore, MD and Geneva: CCP and WHO, 2007.

Trussell J. Choosing a contraceptive: efficacy, safety, and personal considerations. In: Hatcher RA, Trussell J, Stewart F, Nelson AL, Cates W Jr., Guest F, Kowal D, eds. *Contraceptive Technology, Nineteenth Revised Edition*. New York: Ardent Media, Inc., in press.

## Hoja de Evaluación

# No te compliques

Gracias por completar esta encuesta. Utilizaremos esta información para mejorar la lección de No te Compliques. Todas las respuestas son completamente confidenciales.

1. Cuántos años tienes? \_\_\_\_\_ años

4. Eres Hispano/a o Latino/a?  Sí  No

2.Cuál es tu género

- Femenino
- Masculino
- Transgénero
- Prefiero no contestar

5.Cuál es tu raza? (Marca todas las que apliquen)

- Africano Americano
- Blanco
- Indio Americano o Nativo de Alaska
- Asiático
- Nativo Hawaiano o de las Islas del Pacífico
- Otro, especifica: \_\_\_\_\_

3. Yo participé...

- De la lección completa (discusión y película corta)
- Solo vi la película corta

*Para la siguientes preguntas piensa en la información que aprendiste en la lección “No te compliques”.*

Por favor indica cuán UTIL fue la lección para cada uno de los siguientes temas:

	Muy útil	Útil	Algo útil	Poco útil	Para nada útil
6. La información sobre opciones anticonceptivas para adolescentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. La información sobre dónde obtener servicios de anticonceptivos o de ITS en mi comunidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mi derecho a recibir servicios de salud de forma confidencial.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Después de ver el gráfico animado, cuán probable es que...

	Mucho más probable	Más probable	Algo probable	Poco probable	No probable
9. Hables con tu doctor sobre las diferentes opciones de anticonceptivos en tu próxima visita?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Por favor ayúdanos a mejorar la información que compartimos con jóvenes como tú. Comparte tus sugerencias de cómo podemos mejorar la lección “No te compliques”.

“No te compliques”: Conectando a adolescentes con servicios de salud sexual”