Lección 6

Promoviendo la salud sexual: Los métodos anticonceptivos

Resumen

Lección 6: Objetivos de aprendizaje

En la Lección 6: Promoviendo la salud sexual: Los métodos anticonceptivos, los estudiantes podrán:

- Enumerar seis métodos anticonceptivos seguros y altamente eficaces.
- Explicar cómo usar los seis métodos anticonceptivos seguros y altamente eficaces.
- Describir dónde pueden obtener los adolescentes información precisa y apoyo para tomar decisiones saludables;
- Discutir los beneficios de retrasar el embarazo y la paternidad hasta completar sus estudios y conseguir un buen trabajo;
- Describir cómo el uso de anticonceptivos puede proteger su camino; y
- Describir cómo una persona puede apoyar a su pareja en el uso de anticonceptivos hormonales.

MATERIALES PARA ESTA LECCIÓN

- Cinta adhesiva de pintor
- Marcadores gruesos
- Rotafolio (tabla Inteligente, PowerPoint)

UN VISTAZO A LA LECCIÓN

6A. ¡Bienvenidos a la Lección 6! (1 min)

6B. Preguntas de los estudiantes y repaso de los temas de discusión sobre embarazo (3 min)

6C. Métodos anticonceptivos (22 min)

6D. Sofía y David: Toma de decisiones y calendario de anticonceptivos (9 min)

6E. Más hechos sobre anticonceptivos y caja de preguntas (5 min)

6F. Lema y cierre (3 min)

Mensajes Clave

- **Programa El Camino**
  - Tú estás a cargo de poner y alcanzar tus metas.
  - Para alcanzar tu meta utiliza el modelo **PARA**: Pon tu meta; Analiza los pasos; Reafirma tu camino; Alcanza tu meta.
  - Ser firme te ayudará a permanecer en tu camino y alcanzar tus metas.
  - Ten sexo solamente cuando estés listo.
  - Ambas partes en la pareja son responsables de prevenir el embarazo no intencional y las infecciones de transmisión sexual.

- **Lección 6**
  - Elige y usa siempre un método anticonceptivo efectivo que te ayude a permanecer en tu camino.

Preparación para adaptación virtual

1. Familiarícese con las siguientes diapositivas PPT:
   - Evaluaciones Grupales (ver Actividad 6A)
   - Mensajes Clave (ver Actividad 6.A)
   - Métodos anticonceptivos (ver Actividad 6C)
   - Sofía y David: Tomando Decisiones (Ver actividad 6D)
   - Discusión (ver Actividad 6D)
   - Responsabilidad en la Anticoncepción y Toma de Decisiones (ver Actividad 6D)
   - Folleto 6.1 (ver Actividad 6D)
   - Folleto 6.5 (ver Actividad 6D)
   - Folleto 6.6 (ver Actividad 6E)
   - Lección 6 – Puntos Clave (ver Actividad 6E)

2. Le recomendamos copiar las preguntas de la Lección 5 enviadas por los estudiantes ya sea por el **Chat** o por correo electrónico y pegarlas en un documento de Word para mantener todo organizado. Seleccione tres preguntas para responder al principio de la Lección 6. Asegúrese de llevar un conteo de cuáles preguntas fueron respondidas y cuáles no.

3. Antes de que los estudiantes ingresen a Zoom:

- Prepare las diapositivas PPT, cuaderno de trabajo, y otros documentos que vaya a usar durante esta lección.
- Escriba un mensaje divertido de bienvenida en el Recuadro del Chat antes de que los estudiantes inicien sesión.
- Organice su tablero de Zoom de la manera que le guste

Nota para el facilitador: Dos opciones para lecciones 5 y 6:

1. Invitar a un experto en salud de adolescentes o planificación familiar – actividades 5C y 5D y/o actividad 6C. Si invita a un experto, el facilitador deberá revisar el programa con esa persona y permanecer en el salón de clase para asegurarse que se respeten los límites de tiempo y haga énfasis en los mensajes clave y otros componentes clave de El Camino. Consultar también el recurso del facilitador 5.3: Información sobre El Camino para oradores Invitados. Este recurso se encuentra al final de esta lección.

2. Agregar una sesión extra al final de la Lección 6. Mucha de la información que se presenta en el Arco 2 es nueva para los estudiantes. En base con nuestra experiencia implementando el programa, los estudiantes tienen muchas preguntas sobre salud reproductiva y anticonceptivos. La lección extra sería planteada como una sesión de preguntas y respuestas. Los facilitadores también consideran invitar a un experto en salud de adolescentes o planificación familiar a la sesión extra para ayudar a responder preguntas.

Debe recalcarse que los facilitadores deben responder a las preguntas que se les hagan, pero deberán regresar al material en discusión si los estudiantes se desvían del tema. Si los estudiantes hacen preguntas sobre condones o anticonceptivos, explique que esto será cubierto en las siguientes lecciones. Si se ha invitado a un experto de fuera para implementar actividades de las lecciones 5 o 6, de inmediato revise que el experto cubra los puntos principales de una sección antes de continuar.

Adaptación virtual

Siga las mismas instrucciones mencionadas anteriormente para una entrega virtual de esta lección. Sin embargo, el orador invitado necesitará una orientación sobre cómo usar Zoom en caso de no estar familiarizado con la plataforma. Si el orador invitado planea usar diapositivas o compartir su pantalla, asegúrese de que se le oriente sobre cómo hacerlo en Zoom. Usted podría asistirlo con esta parte de su presentación.

Como anfitrión de la reunión de Zoom, usted puede elegir que el orador invitado sea coanfitrión para que pueda controlar las funciones de Zoom por sí mismo. O, si lo prefiere, puede asistirle con la presentación de las diapositivas.

Le recomendaciones que el facilitador de El Camino dirija las actividades 5A y 5E.

Además, asegúrese de que el presentador esté orientado a los protocolos sobre la manera en que se imparten las lecciones a través de Zoom y la participación de los estudiantes. Sugerimos que comparta los “Consejos para Facilitar El Camino por Zoom” con el experto en salud.

Nota para el facilitador: El kit anticonceptivo con los diferentes métodos es un componente clave de esta lección. Si no le ha sido posible comprar este kit, puede ir a los sitios web de Planned Parenthood o Bedsider para mostrar a los jóvenes cómo se ven los distintos métodos anticonceptivos.

Bedsider en inglés: https://www.bedsider.org/methods
Bedsider en español: https://www.bedsider.org/es/methods

Kit anticonceptivo de Planned Parenthood
Aquí hay un ejemplo: https://birthcontrolkit.org/products/birth-control-educator-kit

Videos de anticonceptivos:
Inglés: https://www.youtube.com/playlist?list=PLA46DFCD237A38D37
Español: https://www.youtube.com/playlist?list=PL2C862652E9A40D45

Adaptación virtual

Si está usando el kit de métodos anticonceptivos, asegúrese de mostrar cada método de cerca para que sea capturado por la cámara de video y los estudiantes puedan verlo bien.

Procedimientos Lección 6

Actividad 6A: ¡Bienvenidos a la Lección 6! (1 minuto)

1. **Dé la bienvenida** a los estudiantes a la Lección 6.

2. **Revise los objetivos de aprendizaje para que los estudiantes sepan lo que van a hacer en esta lección**.

3. Por favor, tenga en cuenta que esta lección puede contener imágenes gráficas sobre los sistemas reproductores de personas con penes y personas con vaginas.

   - **Durante implementación virtual diga a los estudiantes:** *También puede ser que no se sientan cómodos si otros a su alrededor escuchan la discusión. Si no se sienten cómodos de que otros escuchen nuestra discusión, por favor usen auriculares.*

4. **Si esta lección no es impartida por un experto en salud reproductiva, diga a los estudiantes:** *Yo no soy un experto en salud reproductiva. Haré todo lo posible por responder a todas sus preguntas. El mejor lugar para obtener información sobre la reproducción es con su proveedor de salud.*

5. **Revise los acuerdos de grupo**.

6. **Pida a los estudiantes** que consulten la **Lección 6: Mensaje clave de su cuaderno de trabajo.**

7. **Pida un voluntario** que lea el nuevo mensaje clave de la Lección 6.

Adaptación virtual

Siga las recomendaciones de la Lección 1 para comenzar las lecciones de El Camino en Zoom.

Muestre la diapositiva PPT titulada “Lección 6: Resumen” mientras los estudiantes leen los objetivos de aprendizaje y la dispositiva titulada “Mensajes Clave” mientras los estudiantes leen el nuevo mensaje clave de la Lección 6.

MATERIALES

- ☐ **Rotafolio 1.2:** Acuerdos de grupo de El Camino

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Mensaje clave**: Lección 6

Actividad 6B: Preguntas de estudiantes y repaso de temas de discusión sobre embarazo (Lección 5) (3 minutos)

MATERIALES

- ☐ **Recurso del facilitador 5.2** Temas de discusión (embarazo)
- ☐ Preguntas y comentarios de la caja de preguntas

REPASO DE PREGUNTAS DE LA LECCIÓN 5 (3 minutos)

1. **Pregunte a los estudiantes** si tienen dudas sobre la información que aprendieron en la Lección 5 sobre el sistema reproductor y cómo tiene lugar un embarazo.

Adaptación virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**. Si los estudiantes envían su respuesta por chat, asegúrese de leerlas en voz alta. Si el comentario no es claro pida al estudiante que aclare verbalmente, si se siente cómodo.

2. **Seleccione y responda algunas preguntas y comentarios que usted seleccionó** de la caja de preguntas (Lección 5).

Adaptación virtual

Vea la guía para la "Caja de Preguntas Virtual" en los Consejos de Facilitación Virtual.

3. Si no hay más preguntas, el facilitador deberá seleccionar 3 preguntas (depende del tiempo) que no se contestaron en la lección anterior en el **Recurso del facilitador 5.2: Temas de discusión (embarazo).**

Actividad 6C: Métodos anticonceptivos (22 minutos)

COMPARTIR IDEAS SOBRE ANTICONCEPTIVOS (4 minutos)

1. **Diga a los estudiantes:**
   - *Un método anticonceptivo está diseñado para prevenir el embarazo. Hay muchos tipos y tipos de métodos que las personas pueden utilizar. Hablaremos de algunos de estos hoy.*
   - *Los métodos anticonceptivos que son efectivos se dividen en dos categorías: 1) Los más efectivos: "Póntelo y Olvídate," y 2) muy efectivos: "requieren mantenimiento".*

2. **Escriba estos dos términos** en el rotafolio en dos columnas.

3. **Pregunte a los estudiantes**:
   - *¿De qué métodos anticonceptivos han escuchado?*

Adaptación virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat.**

4. **Escriba sus respuestas** en el pizarrón. Conforme los estudiantes mencionen los distintos métodos, escríbalos en la columna correspondiente (vea **Folleto 6.1: Métodos anticonceptivos hormonales – Lo que los adolescentes deben saber**). Anote los métodos que falten después de que los alumnos compartan ideas (si es necesario).

Adaptación virtual

Mientras los estudiantes responden, registre sus respuestas en la diapositiva PPT titulada "¿De cuáles métodos anticonceptivos has escuchado?" Note que esta diapositiva tiene tres columnas: "Póntelo y Olvídate", "Requiere Mantenimiento" y "No Muy Efectivos". Pida a los estudiantes que compartan sus respuestas y escriba el método en la columna correspondiente.

MATERIALES

- ☐ Kit anticonceptivo que contenga muestras de todos los anticonceptivos que se discutan en esta lección **(ver nota del facilitador)**

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 6.1**: Métodos anticonceptivos hormonales- Lo que los adolescentes deben saber
- ☐ **Folleto 6.2**: Lista de referencias sobre centros de salud sexual y reproductiva

Una alternativa de facilitar esta actividad virtualmente es compartir un documento de Word en su pantalla en lugar de una diapositiva Power Point. Pida a los estudiantes que compartan sus respuestas usando la función "**Annotate**". Tendrán más o menos un minuto.

Luego, mueva sus respuestas a la columna apropiada. Elimine las respuestas duplicadas para mantener la diapositiva organizada y fácil de leer.

Arme las columnas en un documento Word con los títulos de las columnas en letra blanca. Antes de empezar a clasificar, rápidamente pase el cursor sobre cada título y póngalo en letra negra.

Recordatorio de cómo usar la función "Annotate" en Zoom: instruya a los estudiantes a que hagan un clic en el ícono del lápiz en Zoom de su barra de navegación llamado "**Annotate**". Una nueva barra de navegación aparecerá. Pídales que hagan clic en la "**T**" (texto). Luego, pídales que hagan clic en cualquier lugar de la pantalla y aparecerá una caja de texto (delineada de color azul claro). Pídales que escriban sus respuestas en la caja de texto. Luego de hacerlo, deberán hacer clic fuera de la caja de texto y sus respuestas aparecerán en la pantalla para que todos lo puedan ver (esto puede tomar uno o dos segundos).

	Póntelo y olvídate	Requiere mantenimiento
DIU	X	
Implante	X	
Inyección		X
Parche		X
Anillo		X
Píldora		X

Nota para el facilitador: Si los estudiantes no mencionan estos métodos, no habla sobre ellos. Si un alumno menciona cualquiera de los siguientes métodos, los puede anotar bajo la categoría de "no muy efectivos" y explique el método como se describe abajo. Si algún estudiante insiste en saber más acerca de estos métodos, sugiera que lo consulten con sus médicos.

"No muy efectivos" – Existen cinco métodos dentro de esta categoría. Estos métodos no son lo suficientemente efectivos para usarse como una manera confiable para prevenir un embarazo. No mencione estos tipos de métodos anticonceptivos si no le preguntan sobre ellos.

- Retiro: También conocido como "sexo interrumpido". Es cuando alguien retira su pene de la vagina antes de eyacular para evitar que el esperma llegue a un óvulo (huevo).

- Espermicida: El espermicida puede ofrecerse en forma de espuma, crema o gel. Contiene sustancias químicas que frenan la movilidad de los espermatozoides.

- Diafragma: Un diafragma es una pequeña copa de silicón que se inserta en la vagina antes de tener sexo. Este cubre el cérvix bloqueando la entrada de esperma hacia un óvulo (huevo) (huevo).

- Esponja: La esponja anticonceptiva es un pedazo pequeño de esponja que se inserta en la vagina antes de tener sexo. Esta bloquea que el esperma alcance un óvulo (huevo) tapando el útero y liberando un material que inmoviliza a los espermatozoides.

- Concientización sobre la fertilidad: A veces llamado "planificación familiar natural" o "método del ritmo", este método requiere que alguien con la vagina dé seguimiento a su ciclo menstrual para determinar en qué días hay menos probabilidad de que se embarace.

5. Es probable que los estudiantes mencionen los condones. **Diga a los estudiantes:**

   - *Los condones son otros anticonceptivos que pueden ser efectivos si se usan correctamente y de manera constante. Los condones son considerados un método anticonceptivo de barrera. Los condones funcionan cubriendo el pene para capturar el esperma con una barrera impenetrable. Es necesario usar un condón nuevo cada vez que la persona eyacula. Hablaremos de los condones en la próxima lección.*

   - *Los condones son los únicos anticonceptivos que también protegen contra las infecciones de transmisión sexual. Hablaremos más de estas infecciones en nuestra siguiente lección. Utilizar uno de los métodos anticonceptivos descritos anteriormente junto con el condón es la mejor opción (fuera de no tener sexo en lo absoluto) para protegerse contra un embarazo y/o infección de transmisión sexual.*

Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Condones” mientras explica lo siguiente. Si los estudiantes escriben “condones” en la pizarra descrita anteriormente, simplemente muévalo a la otra esquina de la pantalla. Reconozca la respuesta al final, y luego proceda a la siguiente diapositiva (“condones”) y discútala.

PRESENTACIÓN DE METODOS ANTICONCEPTIVOS HORMONALES (18 minutos)

1. Después de haber sido discutidos y anotados todos los métodos, **describa** cada uno de los métodos anticonceptivos con la información provista en el **Folleto 6.1: Métodos anticonceptivos hormonales, lo que los adolescentes deben saber.** Tenga estos materiales a la vista para que los estudiantes puedan verlos después de completar esta actividad.

2. **Pregunte a los estudiantes:**
   - *¿Qué preguntas tienen sobre cualquiera de los seis métodos anticonceptivos hormonales que hemos presentado?*

Adaptación virtual

Si están disponibles, y mientras habla sobre ellos, muestre a los estudiantes a través de la cámara los métodos anticonceptivos incluidos en el kit de anticonceptivos.

Tome algo de tiempo para navegar el sitio web de *Bedsider* para mostrar a cada estudiante cómo es cada método anticonceptivo y repasar la información básica:
Inglés: https://www.bedsider.org/methods
Español: https://www.bedsider.org/es/methods

Si los estudiantes hacen preguntas sobre cualquier método anticonceptivo y usted no sabe la respuesta, utilice Bedsider para proporcionar respuestas.

Muestre los siguientes videos:
DIU
Inglés: https://youtu.be/nrWel3SHf6s?si=AtqZCPm4DVvAeSYr
Español: https://youtu.be/Som27zvUOW8?si=FEbwsxXO_-OHpk1T

Implante
Inglés:https://www.youtube.com/watch?v=47I3nlODVu8&feature=emb_title
Español: https://www.youtube.com/watch?v=TotJ-v_FG78

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat.**

3. **Responda** a las preguntas.

4. **Revise** el **Folleto 6.2: Lista de centros de salud sexual y reproductiva que atienden a jóvenes y recursos sobre condones**.

5. **Diga a los estudiantes**:
   - *Estos son lugares que pueden ayudarte a aprender más sobre anticonceptivos y que proporcionan servicios de salud sexual para jóvenes.*

6. **Proporcione** muestras del kit anticonceptivo a manera de repaso.

7. **Dé a los estudiantes** más tiempo para hacer preguntas.

Adaptación virtual

Los pasos 6 y 7 no podrán realizarse durante las sesiones virtuales de esta lección.

Actividad 6D: Sofía y David: Toma de decisiones y calendario de anticonceptivos (9 minutos)

SOFÍA Y DAVID: TOMA DE DECISIONES (4 minutes)

1. **Pida a los estudiantes** que vean el **Folleto 6.3: Sofía y David: Toma de decisiones.**

Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada "Sofía y David: Tomando Decisiones". Haga clic a través de estas diapositivas con el texto novela mientras los estudiantes leen en voz alta.

2. **Pida a un estudiante** voluntario que lea la historia.

En lecciones anteriores leímos sobre Sofía y David. Sofía y David se encontraron en una fiesta. Después de bailar, Sofía y David subieron las escaleras. Empezaron a besarse, y se comenzaron a quitar la ropa. En ese momento, Sofía se dio cuenta de que no tenían un condón.

Esa noche Sofía y David no tuvieron sexo. Sin embargo, se han visto casi todos los días durante el último mes. Sofía y David quieren estar preparados antes de tener sexo. Sofía ha trabajado duro en la escuela para alcanzar su meta de convertirse en fisioterapeuta. David es jugador de primera línea para su equipo de fútbol, y quiere ser profesor y posiblemente entrenador de fútbol después de la universidad.

Sofía le dijo a David que hará una cita en la clínica comunitaria para adolescentes, pero aún no ha hecho la cita. Sofía se siente nerviosa y no sabe qué decir o preguntar en la clínica. Sofía les ha preguntado a algunos amigos sobre prevención de embarazo, pero no sabe qué tanto de lo que le dicen es realmente verdad.

3. **Pregunte a los estudiantes**:
   - *¿Cuáles son algunas formas en que David puede participar en el uso de anticonceptivos hormonales para Sofía?*

MATERIALES

- ☐ **Recurso del facilitador 6.1:** Calendario de anticonceptivos

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 6.3:** Sofía y David tomando decisiones
- ☐ **Folleto 6.4**: Cómo pueden participar los miembros de la pareja en el uso de anticonceptivos hormonales
- ☐ **Folleto 6.5:** Calendario de anticonceptivos

4. **Registre las ideas** en el rotafolio o pizarrón. Asegúrese de anotar las siguientes ideas:
   a. Aprendiendo sobre anticonceptivos y ayudar a Sofía a decidirse por un método.
   b. Ayudar a Sofía a encontrar un centro de salud que atienda a jóvenes y averiguar cómo hacer una cita.
   c. Acompañar a Sofía a su cita de atención médica.
   d. Recordar a Sofía que use el método elegido.
   e. Ayudar a pagar por el método anticonceptivo.
   f. Animarla a que vaya a la clínica si tiene inquietudes sobre el funcionamiento del método anticonceptivo que está usando.

Adaptación virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o utilizando el **Chat**.

Registre sus respuestas en la diapositiva PPT titulada: "¿De qué manera puede David estar involucrado en el uso de anticonceptivos hormonales de Sofía?"

Pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?

5. **Pregunte a los estudiantes:**
   - *¿Qué han escuchado ustedes decir de sus familias, amistades y a la "cultura popular" sobre responsabilidad y anticonceptivos? ¿Cómo puede tu cultura familiar afectar tu decisión sobre usar o no usar métodos anticonceptivos?*

Adaptación virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?

6. Los estudiantes podrían decir que han escuchado que los anticonceptivos son responsabilidad de la mujer.

7. **Pregunte a los estudiantes**:
   - *¿Porque ambas personas en una pareja deben ser responsables de prevenir un embarazo no intencional?*
   - *¿Como afectaría un embarazo las metas de Sofía? ¿Como afectaría un embarazo las metas de David?*

Adaptación virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?

8. **Diga a los estudiantes**:
   - *Utilizar anticonceptivos hormonales no es sólo responsabilidad de la persona que puede quedar embarazada. Si una pareja decide tener sexo, entonces AMBAS personas en la relación deben tomar la responsabilidad de prevenir el embarazo no intencional y/o las infecciones de transmisión sexual.*

9. **Explique a los estudiantes que:**
   - *Sin embargo, la persona que tiene vagina tiene la última palabra sobre el tipo de anticonceptivo que usará. La pareja debe apoyar la decisión final de su pareja. Una persona nunca debe sentirse presionada por su pareja sobre el uso de un anticonceptivo específico o para dejar de usar anticonceptivos.*

Adaptación Virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada “Responsabilidad de Anticoncepción y Toma de Decisiones” mientras explica los puntos #8 y #9.

10. **Indique a los estudiantes** que vean el **Folleto 6.4. Cómo pueden participar los miembros de la pareja en el uso de anticonceptivos hormonales.**

Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada "Folleto 6.1: Cómo pueden participar los miembros de la pareja en el uso de anticonceptivos hormonales" mientras informa a los estudiantes sobre este folleto.

CALENDARIO DE ANTICONCEPTIVOS (5 minutos)

1. **Pida a los estudiantes** que vean el **Folleto 6.5. Calendario de anticonceptivos.**

Adaptación virtual

Muestre la diapositiva titulada "Folleto 6.4: Calendario de anticonceptivos" mientras informa a los estudiantes sobre este folleto.

2. **Diga a los estudiantes** que Sofía y David deciden buscar información sobre distintos métodos anticonceptivos.

3. **Diga a los estudiantes:**
   - *Debido a lo importante que es prevenir un embarazo no intencional para alcanzar sus metas, es una buena idea aprender los beneficios de elegir un método anticonceptivo eficaz y seguro cuando y en caso de que decidan tener sexo.*

4. **Consulta** el **Folleto 6.4. Calendario de anticonceptivos.** Este calendario es similar al del camino que han utilizado anteriormente para Sofía y para ustedes mismos. En este camino, estamos viendo de "hoy" a 3 años a partir de ahora, que es cuando Sofía se graduará de la preparatoria.

5. Los distintas "rutas" de color en el camino representan las diferentes maneras de prevenir el embarazo.

6. **Pida voluntarios** que lean el nombre de cada método anticonceptivo y por cuánto tiempo continuará dando protección el anticonceptivo.

7. **Recuerde a los estudiantes** que esta es una conversación importante para los jóvenes (como Sofía y David). Las personas que no pueden quedar embarazadas pero que tienen una pareja

que si puede, necesitan involucrarse y apoyar a sus parejas en el uso de anticonceptivos. Esta información puede compartirse con más personas.

8. **Pregunte a los estudiantes**:
   - *¿Cuál forma de prevenir el embarazo no intencional es más probable que ayude a Sofía a permanecer en su camino?*
     a. **Nota**: Estamos usando el término "prevenir el embarazo" ya que una de las rutas es la abstinencia.
   - *¿Por qué algunos métodos podrían hacer más difícil que Sofía siga previniendo el embarazo no intencional hasta que alcance su meta?*
     a. Ejemplos: tener que recordar tomar la píldora todos los días; tener que ir a la clínica por la inyección.
   - *¿Cómo puede ayudarle David a Sofía a prevenir el embarazo no intencional de forma efectiva y permanecer en su camino?*

Adaptación virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

Pida a cada estudiante que responda a lo que otros estudiantes están diciendo. ¿Qué piensan sobre lo que dicen los otros estudiantes?

9. **Pregunte a los estudiantes** si tienen preguntas.

10. **Diga a los estudiantes** que en la Lección 8 tendrán la oportunidad de pensar en estas preguntas en relación con su propio camino.

Actividad 6E: Más hechos sobre anticonceptivos y Caja de Preguntas (5 minutos)

MÁS HECHOS SOBRE ANTICONCEPTIVOS (3 minutos)

1. **Pida a los estudiantes** que vean el **Folleto 6.5: Preguntas más frecuentes (métodos anticonceptivos)** de su cuaderno de trabajo. Vea el **Recurso del facilitador 6.2: Preguntas más frecuentes (métodos anticonceptivos)** mientras los estudiantes leen en voz alta.

2. **Diga a los estudiantes** que ahora se enfocarán en las preguntas más frecuentes sobre anticonceptivos.

3. **Pida voluntarios** que lean las preguntas y respuestas seleccionadas sobre los anticonceptivos. [**Nota:** Dé un tiempo limitado. El facilitador puede seleccionar 3 o 4 preguntas más frecuentes para leer durante la clase].

PREGUNTAS SOBRE ANTICONCEPTIVOS (2 minutos)

1. **Pregunte a los estudiantes** si tienen más preguntas sobre la información que aprendieron hoy.

Adaptación virtual

Permita que los estudiantes respondan verbalmente o usando el **Chat**.

2. **Responda a las preguntas** y si es necesario dígales que tendrá más información para compartirles en la próxima lección. Los facilitadores también pueden usar el **Recurso del facilitador 6.3: Temas de discusión (métodos anticonceptivos)** para ayudar a responder sus preguntas.

3. **Distribuya** las tarjetas de 3 x 5.

4. **Diga a los estudiantes** que también pueden escribir sus preguntas o comentarios en las tarjetas y dejarlas en la Caja de Preguntas.

MATERIALES

- ☐ **Recurso del facilitador 6.2**: Preguntas más frecuentes (métodos anticonceptivos)
- ☐ **Recurso del facilitador 6.3**: Temas de discusión (métodos anticonceptivos)
- ☐ Folleto de efectividad del CDC
- ☐ Tarjetas de 3x5

FOLLETOS DEL ESTUDIANTE

- ☐ **Folleto 6.5:** Preguntas más frecuentes (métodos anticonceptivos)

Adaptación virtual

Para la implementación virtual, debe crear una "Caja de Preguntas Virtual" – un formulario anónimo en el que los estudiantes pueden poner las preguntas que tengan. Puede usar Google Forms, SurveyGizmo, SurveyMonkey, o cualquier otra plataforma sin costo.

Los estudiantes también pueden hacer preguntas enviando un mensaje directo al facilitador durante la implementación.

También, puede pedir a los estudiantes que le manden sus preguntas por correo electrónico antes de la siguiente lección, si es que así lo prefieren. Asegúrese de que los estudiantes tengan su correo electrónico.

5. **Diga a los estudiantes** que usted responderá la pregunta o comentario en la siguiente lección.

6. **Diga a los estudiantes** que revisen el **Folleto 6.5: Preguntas más frecuentes (métodos anticonceptivos).** Habrá tiempo al inicio de la siguiente clase para hacer preguntas.

7. Al final de la actividad, **recuerde a los estudiantes**:
   - *Quiero recordarles que la única manera de prevenir el embarazo no intencional al 100% es no teniendo sexo pene-vaginal (sexo en el que una persona mete su pene dentro de la vagina de la otra persona).*

   - *Si decides tener sexo pene-vaginal, debes usar un anticonceptivo y un condón cada vez que tengas sexo para evitar tanto un embarazo como una infección de transmisión sexual.* (Informe a los estudiantes que en la siguiente lección aprenderán más sobre condones).

   - *Existen métodos anticonceptivos muy efectivos y seguros para adolescentes.*

   - *Algunas personas se ven obligadas a tener sexo y esto no es su culpa.*

Adaptación virtual

Muestre la diapositiva PPT titulada "Lección 6 – Puntos Clave" mientras les explica los puntos clave.

Actividad 6F: Lema y cierre (opcional) (3 minutos)

UN LEMA PARA LA CLASE DE HOY Y CIERRE (4 minutos)

1. **Dígales a los estudiantes que completen las siguientes oraciones:**
   - Hoy aprendí….
   - Mi parte favorita del día de hoy fue….

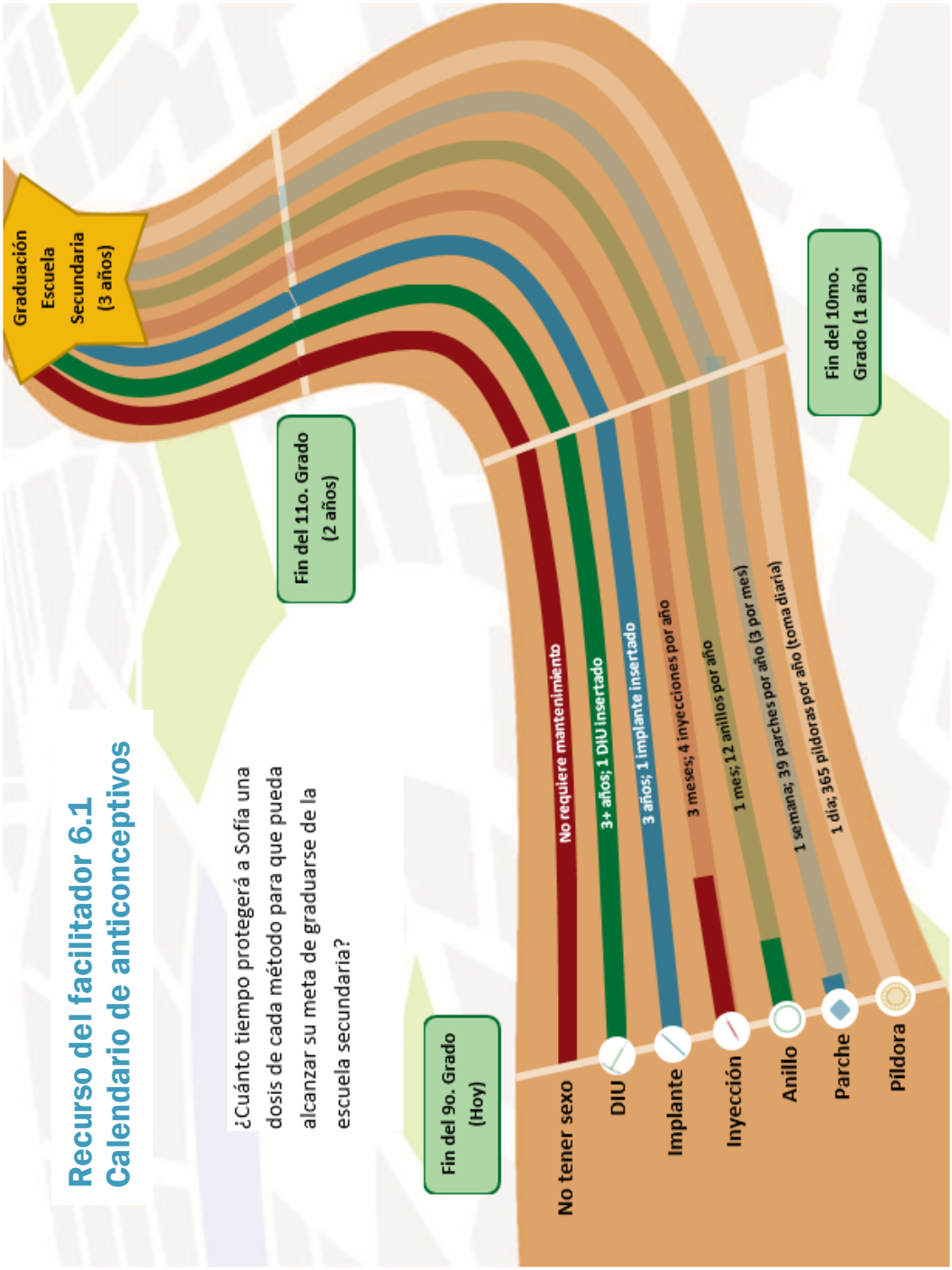
2. **Recuérdeles a los estudiantes** los mensajes clave de la Lección 6.

3. En un rotafolio, **escriba los lemas creados por** los estudiantes.

Adaptación virtual

Después de dar a los estudiantes un minuto para pensar en lo que aprendieron hoy o cuál fue su parte favorita de la clase, pídales que (1) escriban su idea en el **Chat** o (2) lo compartan verbalmente. Proporcione retroalimentación positiva.

4. **Informe a los estudiantes** que la siguiente lección, Lección 7, se enfocará en el uso de condones para prevenir un embarazo no intencional e infecciones de transmisión sexual.


Recurso del facilitador 6.1
Calendario de anticonceptivos
¿Cuánto tiempo protegerá a Sofía una dosis de cada método para que pueda alcanzar su meta de graduarse de la escuela secundaria?
Fin del 9o. Grado (Hoy)
Fin del 11o. Grado (2 años)
Fin del 10mo. Grado (1 año)
Graduación Escuela Secundaria (3 años)
No tener sexo
No requiere mantenimiento
DIU
3+ años; 1 DIU insertado
Implante
3 años; 1 implante insertado
Inyección
3 meses; 4 inyecciones por año
Anillo
1 mes; 12 anillos por año
Parche
1 semana; 39 parches por año (3 por mes)
Píldora
1 día; 365 píldoras por año (toma diaria)

Recurso del facilitador 6.2

Preguntas más frecuentes: Anticonceptivos

Preguntas generales

1. **¿Es necesario que la pareja use anticonceptivo CADA VEZ que tenga sexo pene-vaginal?**
   - ***Sí****. Los anticonceptivos se deben usar correctamente y de manera constante, tal como lo indique un profesional de salud.*

2. **¿Son seguros para adolescentes los anticonceptivos hormonales? Y ¿cuál es el riesgo de efectos secundarios?**
   - ***Sí****. Los anticonceptivos hormonales de hoy en día son seguros para adolescentes. Debido a que los efectos secundarios pueden variar dependiendo del cuerpo de cada persona y otras cuestiones de salud, es importante hablar con un profesional de salud que te ayude a decidir cuál es el mejor método anticonceptivo para ti.*

3. **¿Realmente funcionan los anticonceptivos?**
   - ***Sí****. El DIU y el implante tienen una efectividad de más del 99%. Esto significa que por cada 1,000 mujeres que usan ese método en un determinado año, menos de una queda embarazada.*[1]

DIU

1. **¿Es seguro tener las hormonas del DIU en tu cuerpo?**
   - ***Sí.*** *Los anticonceptivos hormonales son seguros para los adolescentes. La hormona utilizada en el DIU Mirena es utilizada en otros métodos anticonceptivos. Ha sido usada por muchas personas, y es segura.*[2]

Parche

1. **¿Puede mojarse el parche?**
   - ***Sí****. El parche permanecerá puesto cuando te bañes, nades o hagas ejercicio.*[3]

---

[1] Planned Parenthood, "Métodos anticonceptivos", s.f.,https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos
[2] Bedsider, "¿Es seguro tener las hormonas del DIU dentro del cuerpo todo el tiempo?" 2015, https://www.bedsider.org/es/questions/41-is-it-safe-to-have-the-hormones-from-the-iud-inside-you-all-the-time?tag=iud
[3] KidsHealth, "Parche anticonceptivo", s.f., https://kidshealth.org/es/parents/bc-patch.html

Inyección

1. **¿Cuánto tiempo tengo entre cada inyección? ¿Debo ponérmela de nuevo exactamente a los tres meses?**
   - ***Sí****. La inyección debe ser aplicada exactamente cada tres meses por un profesional de salud. ¡Eso es sólo 4 veces al año! Es muy importante que te pongas la inyección a tiempo.*[4]

Píldora

1. **¿De verdad tengo que tomar píldora todos los días?**
   - ***Sí****. No tomar la píldora todos los días reducirá la efectividad del anticonceptivo.*

Anticonceptivos de emergencia

1. **¿Pueden los anticonceptivos de emergencia reducir el riesgo de embarazo si una persona tuvo sexo sin protección?**

Sí*. Los anticonceptivos de emergencia pueden prevenir el embarazo hasta por 5 días después de haber tenido sexo sin protección. Es más eficaz cuanto antes lo tomes después de tener relaciones sexuales sin protección. La píldora del día siguiente es una de las formas de anticonceptivo de emergencia, y está disponible sin necesidad de receta médica en farmacias y clínicas. El DIU Paragard es otro anticonceptivo de emergencia, pero debe ser insertado por un médico clínico.*

[4] Bedsider, "¿Con qué frecuencia tengo que ponerme la inyección?" 2015, https://www.bedsider.org/es/questions/1879-how-often-do-i-have-to-get-the-shot

Recurso del facilitador 6.3

Temas de discusión: Anticonceptivos

A continuación se ofrecen preguntas e información sobre los métodos anticonceptivos que se tratan en El Camino así como preguntas que han surgido para los facilitadores sobre métodos anticonceptivos de emergencia, esterilización y menstruación; la mayoría de estos temas de conversación surgieron de los estudiantes que han participado en El Camino en el pasado.

Muchas respuestas fueron tomadas directamente de los sitios KidsHealth.org y Bedsider.org. Las respuestas que no han sido editadas aparecen entre comillas y tienen una nota de pie de página con el lugar exacto donde se encontró la respuesta.

- Para aprender más sobre otras opciones de métodos anticonceptivos, visite: https://www.bedsider.org/es/birth-control y https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos.
- Las respuestas a más preguntas que pudieran tener los estudiantes durante esta lección se pueden encontrar aquí: https://www.bedsider.org/es/questions y kidshealth.org/es/teens/sexual-health/.

Preguntas generales sobre métodos anticonceptivos

1. **¿Los anticonceptivos funcionan en el momento en que los tomo o empiezo a usar?**
   - *"**No**, la mayoría de los anticonceptivos no son efectivos de inmediato,[5] así que mejor consulta con tu médico antes de tener sexo sin protección. Hasta entonces, usa un condón para mayor protección".[6]*

2. **¿El hecho de usar anticonceptivos podría dificultar que yo pueda tener hijos en el futuro?**
   - ***No.** Las personas que han usado anticonceptivos durante la adolescencia pueden quedar embarazadas tan rápido como alguien que nunca usó anticonceptivo.[7]*

[5] Bedsider, "Check, please," 2011, http://bedsider.org/features/142
[6] Bedsider, "¿Los anticonceptivos funcionan al instante?" 2021, https://www.bedsider.org/es/questions/2064-does-birth-control-work-the-minute-i-get-it
[7] Tina Raine-Bennett, "Birth control and infertility: Does using birth control hurt my chances of getting pregnant later?" Bedsider, 2010, http://bedsider.org/features/76-birth-control-and-infertility-does-using-birth-control-hurt-my-chances-of-getting-pregnant-later

3. **¿Los anticonceptivos me harán subir de peso?**

   - *La mayoría de las personas que utilizan los métodos anticonceptivos como la píldora, el parche o el anillo, no suben de peso cuando los utilizan.*[8]

4. **¿Puedes tomar anticonceptivos antes de que inicie tu menstruación?**

   - ***Sí.*** *Un profesional de salud te puede ayudar a encontrar el método anticonceptivo que sea mejor para tu cuerpo. Mientras eso sucede, puedes usar un condón.*

5. **¿Necesito el permiso de alguno de mis padres para obtener anticonceptivos?**

   - ***No.*** *No necesitas el permiso de nadie para obtener anticonceptivos. La mayoría de los profesionales de salud te verán y darán una receta para anticonceptivos sin el permiso de alguno de tus padres. Sin embargo, todos los profesionales de salud tienen el derecho de negarse a consultarte o a recetarte anticonceptivos por cualquier razón –incluyendo que tu padre o madre no estén presentes.*

6. **¿Se enterarán mis padres si me hacen pruebas de infecciones de transmisión sexual, prueba de embarazo o si obtengo anticonceptivos? ¿Se enterarán mis padres de los resultados de las pruebas de infecciones de transmisión sexual o de embarazo?**

   - *Tus padres no necesitan saber si te haces pruebas de infecciones de transmisión sexual o saber los resultados de esas pruebas. En la mayoría de los estados, una vez que cumples 13 años, puedes ser revisada y examinada para detectar infecciones de transmisión sexual sin involucrar a tus padres. Sin embargo, si estás inscrito(a) en el seguro médico de tus padres, ellos podrán ver que has tenido una cita médica y podrían ver las pruebas que te hayan hecho.*

   - *Si te preocupa el seguro médico o existen otras razones por las que no quieres visitar a tu médico familiar o pediatra, puedes hacerte pruebas de infecciones de transmisión sexual en clínicas de salud como Planned Parenthood.*[9] *Es confidencial, y también puedes obtener información sobre anticonceptivos y condones.*

7. **¿Los anticonceptivos hormonales protegen en contra de infecciones de transmisión sexual?**

   - ***No.*** *Por esto es importante usar un condón cada vez que tienes sexo aún cuando estés usando anticonceptivos hormonales. Hay más información sobre condones en este cuaderno de trabajo bajo el título preguntas más frecuentes: condones.*

---

[8] InformedHealth, "Contraception: Do hormonal contraceptives cause weight gain?" 2017, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441582/
[9] KidsHealth, "¿Puedo hacerme las pruebas para detectar las enfermedades de transmisión sexual (ETS) sin que se enteren mis padres?" 2024, https://kidshealth.org/es/teens/stds-check.html

8. **¿Los anticonceptivos son eficaces al 100%?**

- *Ningún anticonceptivo es 100% eficaz, pero el implante y el DIU son más del 99% efectivos para prevenir el embarazo. La abstinencia, o decidir no tener relaciones sexuales, es el único método 100% efectivo para prevenir un embarazo y las ITS.*[10]

9. **¿Qué edad hay que tener para usar anticonceptivos?**

- *No hay límite de edad para acceder a cualquier forma de anticoncepción, incluyendo condones, y muchos estados explícitamente permiten que todas o algunas personas menores de 18 años obtengan servicios de anticonceptivos, prenatales y de ITS sin la participación de los padres.*[11]
- *Tanto Bedsider*[12] *como Planned Parenthood*[13] *tienen herramientas en línea para explorar cuáles métodos anticonceptivos son mejores para ti.*

DIU

1. **¿Ponerme un DIU podría afectar mis probabilidades de tener un bebé en el futuro?**

- ***No.*** *Las personas que han usado un DIU pueden quedar embarazadas tan rápido como aquellas personas que han usado otros métodos. Los DIU son seguros para las personas de todas las edades. Los DIU funcionan bien para las personas que aún no han tenido hijos.*[14, 15]

2. **¿Puede causar aborto el DIU?**

- ***No.*** *El DIU no causa aborto. El DIU previene que ocurra un embarazo evitando que el espermatozoide y el óvulo se junten.*[16]

3. **¿Se puede caer o salir el DIU?**

- ***Es posible,*** *pero no es probable que el DIU se salga. Esto se llama "expulsión" y sucede cuando el DIU se mueve de la parte superior del útero a la vagina o inclusive fuera del*

---

[10] Planned Parenthood, "¿Cuáles son los beneficios y las desventajas de la abstinencia y del sexo sin penetración vaginal?" n.d., https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/abstinencia-y-sexo-sin-penetracion-vaginal/cuales-son-los-beneficios-y-las-desventajas-de-la-abstinencia-y

[11] Guttmacher Institute, "An overview of consent to reproductive health services by young people," 2023, https://www.guttmacher.org/state-policy/explore/overview-minors-consent-law

[12] Bedsider, "Métodos anticonceptivos," n.d., https://www.bedsider.org/es/birth-control

[13] Planned Parenthood, "Métodos anticonceptivos," n.d., https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos

[14] Tina Raine-Bennett, "Birth control and infertility: Does using birth control hurt my chances of getting pregnant later?" Bedsider, 2010, https://www.bedsider.org/features/76-birth-control-and-infertility-does-using-birth-control-hurt-my-chances-of-getting-pregnant-later

[15] Bedsider, "IUDs are A-OK: Doctors say the best new birth control has been here all along," 2011, https://www.bedsider.org/features/134-iuds-are-a-ok-doctors-say-the-best-new-birth-control-has-been-here-all-along

[16] International Planned Parenthood Federation, "Myths and facts about the intra-uterine device (IUD)," 2012, https://www.ippf.org/blogs/myths-and-facts-about-intra-uterine-devices#:~:text=Fact%3A%20IUDs%20do%20not%20work,they%20cannot%20reach%20the%20egg.

cuerpo. Esto sucede a un tres a cinco por ciento de las personas que tienen un DIU.[17] En casos muy raros (alrededor de una en 2,000 personas), el DIU puede penetrar en o a través de la pared uterina. Esto se conoce como "perforación". Las personas que tienen un DIU, ocasionalmente deben revisar los hilos del DIU para asegurarse que esté en el lugar correcto.[18]

4. **¿Será doloroso ponerme un DIU?**

   - *"Desafortunadamente, la mayoría de las personas dicen que sí duele, como cuando uno tiene cólicos menstruales, cuando es insertado el DIU. El dolor causado por la inserción del DIU varía de persona a persona. Puedes tomar ibuprofeno antes, y asegurarte de que el DIU sea insertado durante tu menstruación u ovulación".[19]*

5. **¿Puedo usar un tampón con el DIU?**

   - ***Sí.*** *En cuanto a tampones y DIU se refiere, Planned Parenthood dice lo siguiente: "Los tampones y los DIU son como vecinos. Están muy cercanos uno del otro, pero viven en distintas partes del sistema reproductor. Un DIU y un tampón están separados por el cérvix, y no interfieren en sus respectivos asuntos".[20]*

6. **¿Cuál es la diferencia entre del DIU de cobre y el DIU hormonal?**

   - *Tanto el DIU de cobre como el hormonal previenen que el esperma se mueva para que no pueda llegar al óvulo.*
     - *El DIU de cobre utiliza cobre para prevenir el embarazo; a los espermatozoides no les gusta el cobre, así que el DIU de cobre hace prácticamente imposible que el esperma llegue a un óvulo.*
     - *Los DIU hormonales liberan la hormona progestina en el útero, la cual previene el embarazo de dos maneras: 1) hacen que el moco cervical se haga espeso, lo cual bloquea y atrapa al esperma, y 2) las hormonas también evitan que los óvulos salgan de los ovarios (ovulación), lo cual quiere decir que no habrá un óvulo que pueda fertilizar el esperma.[21]*
   - *Tanto el DIU de cobre como los DIU hormonales duran por años. El DIU de cobre puede proteger contra el embarazo hasta 12 años, y los DIU hormonales entre 3 y 7 años*

---

[17] Justin Diedrich & Tessa Madden, "Who is at increased risk of IUD expulsion?" Bedsider Providers, 2015, https://providers.bedsider.org/articles/who-is-at-increased-risk-of-iud-expulsion
[18] Corinne Rocca, "Those Mirena lawsuit ads: Fact and fiction," Bedsider, 2013: https://www.bedsider.org/features/287-those-mirena-lawsuit-ads-fact-and-fiction
[19] Bedsider, "¿Hay algo que reduzca el dolor de la inserción del DIU?" 2016, https://www.bedsider.org/es/questions/2138-is-there-anything-that-helps-with-iud-insertion-pain
[20] Bedsider, "¿Puedo usar tampones con un DIU?" 2021, https://www.bedsider.org/es/questions/1873-can-i-use-tampons-with-an-iud
[21] Planned Parenthood, "Dispositivo intrauterino (DIU)," s.f., https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/dispositivo-intrauterino-diu

dependiendo de la marca.[22]

7. **¿Cuál DIU es más eficaz?**
   - *Tanto el DIU hormonal como el no hormonal se encuentran entre los métodos anticonceptivos más eficaces que puedes utilizar y son más del 99% eficaces.*[23]

8. **¿Cuándo empieza a hacer efecto el DIU después de obtenerlo?**
   - *Hay tres DIU que empiezan a prevenir el embarazo en cuanto son colocan: Paragard (el DIU de cobre, no hormonal) y dos DIU hormonales, Mirena y Liletta.*[24]
   - *Los DIU Kyleena y Skyla (los otros dos DIU hormonales) empiezan a actuar inmediatamente SI son colocados durante los primeros 7 días de la menstruación. Si te colocan los DIU Kyleena o Skyla IUD en otro momento durante tu ciclo, la protección comienza después de 7 días.*[27]
   - *Para evitar un embarazo, debes utilizar un método de respaldo, como condones, hasta que el DIU empiece a funcionar.*

¿Quieres conocer más sobre el DIU? Visita https://www.bedsider.org/es/birth-control/iud y https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/dispositivo-intrauterino-diu

Parche

1. **¿Está disponible el parche para otros tonos de piel?**
   - ***No.*** *Sin embargo, si no te gusta como se ve sobre tu piel, puedes colocarlo en uno de los lugares recomendados donde sea tapado por la ropa.*

¿Quieres conocer más sobre el parche (anticonceptivo)? Visita https://www.bedsider.org/es/birth-control/the_patch y https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/parche-anticonceptivo.

[22] Bedsider, "Anticonceptivos: DIU" s.f., https://www.bedsider.org/es/birth-control/iud
[23] Planned Parenthood, "¿Qué tan efectivo es el dispositivo intrauterino (DIU)?" s.f., https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/dispositivo-intrauterino-diu/que-tan-efectivo-es-el-dispositivo-intrauterino-diu; Sara Kennedy, "Paraguard vs Mirena: Which IUD is best for you?" Bedsider, 2010, https://www.bedsider.org/features/70-paragard-vs-mirena-which-iud-is-best-for-you
[24] Planned Parenthood, "¿Cómo se coloca el dispositivo intrauterino (DIU)?" s.f., https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/dispositivo-intrauterino-diu/como-se-coloca-el-dispositivo-intrauterino-diu

Inyección

1. **¿Cómo funciona la inyección?**
   - *La inyección contiene una hormona que detiene el desprendimiento de óvulos de los ovarios, y también hace más espeso el moco alrededor del cérvix, para prevenir que los espermatozoides lleguen a los óvulos. La inyección sirve durante tres meses y después de ese tiempo depende de ti volver a ponerte otra inyección para continuar la protección.*

2. **¿Quién pone la inyección?**
   - *La inyección es puesta por un profesional de salud como un médico o enfermera especializada. Pueden obtener la inyección en un consultorio médico o en una clínica de salud.*

3. **¿Hará la inyección que yo suba de peso?**
   - *Aun cuando la mayoría de las personas no suben de peso cuando empiezan a ponerse la inyección, algunas sí parecen subir de peso.*[25]

4. **¿Qué pasa si te pones la inyección y ya estás embarazada?**
   - *Si estás embarazada y te pones la inyección, no hay un riesgo creciente de desarrollar defectos de nacimiento en el feto.*[26,27] *Cuando estás embarazada, es muy importante que hables con un médico cuando piensas iniciar o terminar algún medicamento.*

¿Quieres conocer más sobre la inyección (anticonceptiva)? Visita https://www.bedsider.org/es/birth-control/the_shot y https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/inyeccion-anticonceptiva.

Píldora

1. **¿Puedo tomarla a distintas horas del día?**
   - ***No.*** *El no tomar la píldora a la misma hora todos los días pone en riesgo la efectividad del anticonceptivo.*

[25] Planned Parenthood, "¿Cuáles son las desventajas de la inyección anticonceptiva?" s.f., https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/inyeccion-anticonceptiva/cuales-son-las-desventajas-de-la-inyeccion-anticonceptiva
[26] FDA, "Highlights of Prescribing Information Depo-Provera," 2010, https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda_docs/label/2010/020246s036lbl.pdf
[27] Planned Parenthood, "¿Qué tan segura es la inyección anticonceptiva?" s.f., https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/inyeccion-anticonceptiva/que-tan-segura-es-la-inyeccion-anticonceptiva

2. **¿Qué hago si olvidé tomar una píldora?**

- *Toma la siguiente píldora en cuando te acuerdes,[28] y utiliza un método de respaldo los 7 días siguientes (a menos de que haya sido la píldora de recordatorio de la cuarta semana, en cuyo caso te deshaces de la píldora de recordatorio y vuelves a tu horario normal).*
- *Si has tenido sexo desde que se desacomodó tu horario y esto sucede en los últimos cinco días, sería mejor que tomes anticonceptivos de emergencia,[29] por si acaso.[30]*

3. **¿Causa cáncer la píldora?**

- ***No.*** *Usar la píldora, el anillo, la inyección o un DIU reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer en el sistema reproductor (ovarios o útero). La inyección también reduce el riesgo de cáncer en el útero, y el DIU hormonal a veces es utilizado para tratar cáncer del útero en su etapa inicial. Mientras más tiempo uses anticonceptivos, mayor será la protección contra estos tipos de cáncer.[31]*
- *Otros estudios han encontrado que tomar la píldora podría aumentar un poco el riesgo de cáncer de mama o cáncer cervical.[32]*

4. **¿Me puedo tomar dos píldoras después de tener sexo?**

- ***No.*** *Debes tomarte la píldora tal y como se indica; una vez al día, todos los días, a la misma hora.*

5. **¿Son efectivas las píldora anticonceptivas?**

- *Si las utilizas a la perfección, la eficacia de la píldora es del 99%. Pero las personas no son perfectas y es fácil olvidarse de tomar la píldora, así que en realidad son 91% efectivas. Cuanto mejor seas para tomarte la píldora todos los días y empieces a tomarlas a tiempo, mejor funcionará la píldora. Lo que hace que la píldora no funcione es no tomarla todos los días.[33]*

---

[28] Andrea Jackson, "Late, late, for a very important pill?" Bedsider, 2010, http://bedsider.org/features/153
[29] Bedsider, "Anticonceptivos: Anticonceptivos de emergencia", s.f., https://www.bedsider.org/es/birth-control/emergency_contraception
[30] Bedsider, "¿Qué hago si se me olvidó tomar una píldora?" 2021, https://www.bedsider.org/es/questions/2126-what-should-i-do-if-i-miss-a-pill
[31] Merrie Warden, "¿Los anticonceptivos pueden causar cáncer de mama?" Bedsider, 2014, https://www.bedsider.org/es/features/325-does-birth-control-cause-breast-cancer
[32] National Cancer Institute, "Oral contraceptives and cancer risk," 2018, http://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/hormones/oral-contraceptives-fact-sheet
[33] Planned Parenthood, "¿Qué tan efectiva es la pastilla anticonceptiva?" s.f., https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/pastilla-anticonceptiva/que-tan-efectiva-es-la-pastilla-anticonceptiva

6. **Si alguien tiene relaciones sexuales y toma la píldora al día siguiente, ¿cómo funciona?**

- *Cuando estás tomando la píldora, puedes tener relaciones sexuales en cualquier momento. Mientras estés tomando la píldora todos los días y a su hora, estás protegida del embarazo. Si tomas tus píldoras correctamente, no debes tener necesidad de tomar Plan B (es decir, el anticonceptivo de emergencia).*[34]
- *Si te preocupa la eficacia, usa un condón con otro método anticonceptivo. Si cada vez que tienes relaciones sexuales usas condón y tomas tu píldora anticonceptiva, es super improbable que te embaraces, y los condones también te protegerán de ITS.*[35]

¿Quieres conocer más sobre la píldora (anticonceptiva)? Visita https://www.bedsider.org/es/birth-control/the_pill y https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/pastilla-anticonceptiva.

Anillo

1. **¿Qué sucede si se cae o se sale el anillo?**

- *"El anillo casi nunca se sale, especialmente en mujeres jóvenes que no han tenido hijos. Pero en caso de que sí se salga, puedes enjuagarlo con agua fresca y reinsertarlo. Si ha estado fuera por varias horas (o no estás segura cuánto tiempo), es mejor que utilices un método de respaldo, como condón*[36] *o condón interno,*[37] *por lo siguientes 7 días."*[38]

2. **¿Se puede perder el anillo en mi vagina?**

- ***No.*** *"La vagina es una bolsa cerrada y no se conecta con el resto del estómago, así que los objetos (que no sea semen, bacterias, u otras cosas realmente pequeñas) colocados en la vagina no pueden viajar a otra parte del cuerpo. No hay ningún lugar a donde un tampón o un anillo* [39]*puedan ir –simplemente se quedan donde tú los colocas".* [40]

[34] Planned Parenthood, "I'm on the pill. Is it safe to have sex the week I get my period when I don't take the pill?" 2020, https://www.plannedparenthood.org/learn/teens/ask-experts/im-on-the-pill-is-it-safe-to-have-sex-during-the-week-i-get-my-period-when-i-dont-take-the-pill
[35] Planned Parenthood, "If you use both a condom and birth control, are you 100% protected from getting pregnant?" 2012, https://www.plannedparenthood.org/learn/teens/ask-experts/if-you-use-both-a-condom-and-birth-control-are-you-100-protected-from-getting-pregnant
[36] Bedsider, "Anticonceptivos: Preservativo", s.f., https://www.bedsider.org/es/birth-control/condom
[37] Bedsider, "Anticonceptivos: Condón interno (FC2)", s.f., https://www.bedsider.org/es/birth-control/internal_condom
[38] Bedsider, "¿El anillo puede salirse?", 2021, https://www.bedsider.org/es/questions/1935-does-the-ring-ever-fall-out
[39] Nerys Benfield, "The ring: It won't get lost in there!" Bedsider, 2010, http://bedsider.org/features/98
[40] Bedsider, "¿El anillo se puede perder dentro de mi vagina?" 2021, https://www.bedsider.org/es/questions/1932-can-the-ring-get-lost-in-my-vagina

¿Quieres conocer más sobre el anillo (anticonceptivo)? Visita https://www.bedsider.org/es/birth-control/the_ring y https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/anillo-anticonceptivo-vaginal-nuvaring.

Implante

1. **¿Es doloroso ponerse el implante?**
   - *"Recibes una inyección con anestesia mediante una jeringa delgada. Después tu profesional de salud inserta el implante en tu brazo, lo cual toma sólo unos minutos. El área de tu brazo podría quedar un poco adolorida y lastimada un par de días. En términos generales, no es gran cosa".*[41]

2. ¿**Hay efectos secundarios con el implante?**
   - *Los efectos secundarios con el implante son raros pero posibles. Estos incluyen cambios o irregularidades en el ciclo menstrual, cambios de humor, aumento de peso, dolor de cabeza, y acné. Aunque alrededor del 11 por ciento de las mujeres que tienen el implante sufren cambios en sus periodos menstruales, hay un dos por ciento o menos de mujeres que sufren otros efectos secundarios.*[42]

3. **¿El implante va hacia las venas?**
   - ***No.*** *El implante no va hacia tus venas. Es insertado justo debajo de la piel en la parte superior del brazo.*

4. **¿Puede el implante moverse por el cuerpo?**
   - *Mientras que es posible que el implante se mueva en el cuerpo, esto es muy raro.*[43] *Si tienes un implante y no lo sientes debajo de la piel donde fue insertado, debes hablar con un médico inmediatamente.*

5. **¿Cómo funciona el implante?**
   - *El implante es una varilla diminuta y delgada del tamaño de un fósforo que tu doctor o enfermera insertan bajo la piel de la parte superior de tu brazo.*[44] *El implante dura hasta 4 años y libera la hormona progestina para impedir el embarazo.*[45]

---

[41] Bedsider, "¿Duele la inserción del implante?" 2015, https://www.bedsider.org/es/questions/50-does-it-hurt-to-get-the-implant?tag=implant
[42] Planned Parenthood, "Implante anticonceptivo", s.f., https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/implante-anticonceptivo
[43] UK Gov Drug Safety Update, "Nexplanon (etonogestrel) contraceptive implants: reports of device in vasculature and lung," 2016, https://www.gov.uk/drug-safety-update/nexplanon-etonogestrel-contraceptive-implants-reports-of-device-in-vasculature-and-lung
[44] Planned Parenthood, "Implante anticonceptivo", s.f., https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/implante-anticonceptivo
[45] Bedsider, "Implant (Nexplanon)," n.d., https://www.bedsider.org/methods/implant#details

¿Quieres conocer más sobre el implante? Visita https://www.bedsider.org/es/birth-control/implant y https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/implante-anticonceptivo.

Anticonceptivos de emergencia (Plan B)

1. **¿Necesito tener 18 años para obtener el Plan B? ¿Necesito ser una persona con vagina para obtener el Plan B?**
   - *"No importa tu edad ni sexo, puedes comprar píldoras anticonceptivas de emergencia basadas en levonorgestrel, entre ellas Plan B One-Step, Next Choice One Dose y My Way sin receta en la farmacia".*[46]

2. **¿Necesito receta médica para el Plan B?**
   - ***No.*** *Puedes comprarlo en cualquier farmacia sin receta médica.*

3. **¿Pueden los anticonceptivos de emergencia reducir el riesgo de embarazo si una persona con vagina tuvo sexo sin protección?**
   - ***Sí.*** *Los anticonceptivos de emergencia pueden prevenir el embarazo hasta por 5 días después de haber tenido sexo sin protección. La píldora del día siguiente es una de las formas de anticonceptivo de emergencia, y está disponible sin necesidad de receta médica en farmacias y clínicas. El DIU Paragard es otro anticonceptivo de emergencia, pero debe ser insertado por un médico.*

4. **Alguien me dijo que puedo tomar la dosis de un mes de anticonceptivo en lugar del Plan B ¿es cierto esto?**
   - *Algunas, pero no todas las píldoras anticonceptivas pueden ser tomadas en distintas dosis como anticonceptivos de emergencia en lugar de Plan B. Sin embargo, esto no requiere todo un mes de píldoras, y esto sería demasiado. Si has tomado tus píldoras anticonceptivas según te ha sido indicado (en otras palabras, a la misma hora cada día), no debes necesitar anticonceptivos de emergencia después de tener sexo.*
   - *Si no has tomado tu píldora regularmente o usas otro tipo de anticonceptivo y no tienes acceso a una píldora del día siguiente como Plan B, por favor pregunta a un profesional de salud sobre tus opciones de anticonceptivos de emergencia.*

[46] Bedsider, "¿Puedo conseguir anticonceptivos de emergencia si tengo menos de 17 años?" 2021, https://www.bedsider.org/es/questions/1869-can-i-get-emergency-contraception-if-i-m-under-17

¿Quieres conocer más sobre anticonceptivos de emergencia? Visita https://www.bedsider.org/es/birth-control/emergency_contraception y https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos-de-emergencia.

5. **¿El Plan B es una píldora abortiva?**
   - ***No.*** *Las píldoras del día siguiente son una dosis especial de píldoras anticonceptivas. Las píldoras del día siguiente suprimen el desprendimiento del óvulo en el ovario. La píldora del día siguiente NO es lo mismo que una píldora abortiva. Las píldoras del día siguiente están disponibles sin receta médica en farmacias, en clínicas o en el departamento de salud local.*

6. **¿Qué es la píldora abortiva?**
   - *Abortar significa terminar un embarazo. La píldora abortiva (también llamado aborto con medicamentos) es una de las dos opciones principales para abortar, ambas son seguras y eficaces.*
   - *La píldora abortiva en realidad es una serie de dos medicamentos: mifepristona y misoprostol. La primera se toma en una clínica con un médico y la segunda puede tomarse en casa uno o dos días después. Juntos, estos dos medicamentos ocasionarán un aborto.*
   - *La píldora abortiva no es lo mismo que la píldora del día siguiente. Plan B, o la píldora del día siguiente, es diferente de la píldora abortiva porque el Plan B previene que se produzca un embarazo.*

El aborto es un asunto de cuidado de salud. Si los jóvenes tienen preguntas sobre el aborto, recomendamos los siguientes recursos, así como remitirlos a un centro de salud:

- Para obtener información sobre cuidado y apoyos verificados para abortos, AbortionFinder ofrece el directorio más completo de proveedores de servicios de aborto y recursos de asistencia confiables (y verificados) en los Estados Unidos: https://www.abortionfinder.org/es
  - AbortionFinder también ofrece información actualizada sobre la situación legal del aborto en cada estado.
- Para información sobre los tipos de aborto, qué esperar, y otras Preguntas Frecuentes, visita https://www.abortionfinder.org/es, https://www.bedsider.org/es/abortion, y https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/aborto.

Esterilización

1. **¿Existen métodos anticonceptivos permanentes?**
   - *La esterilización (a veces llamada esterilización femenina, ligadura de trompas o "ligarse") es un procedimiento quirúrgico seguro y efectivo que impide el embarazo de manera permanente cerrando o bloqueando tus trompas de Falopio para que no puedas quedar embarazada.[47,48] Dependiendo dónde vivas, podrían haber restricciones o tiempos de espera para una ligadura de trompas.[49]*
   - *Una vasectomía (a veces llamada esterilización masculina) es un procedimiento quirúrgico que bloquea los conductos que transportan a los espermatozoides.[52] "Las vasectomías están pensadas para ser permanentes, así que sólo deberías hacerte una vasectomía si estás 100% seguro de que no quieres dejar embarazada a nadie por el resto de tu vida".[50]*

¿Quieres conocer más sobre los métodos anticonceptivos permanentes?

- Para más información sobre la esterilización, visita https://www.bedsider.org/es/birth-control/sterilization y https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/esterilizacion-ligadura-de-trompas.
- Para más información sobre la vasectomía, visita https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/vasectomia.

Menstruación

1. **¿Por qué las personas con vaginas tienen la menstruación cada mes pero a las personas con pene no les ocurre algo así?**
   - *La menstruación es cuando la sangre y el tejido del útero salen por la vagina. El ciclo menstrual ayuda a las personas con vaginas a prepararse para el embarazo cada mes y sólo ocurre en las personas que tienen úteros, vaginas, trompas de Falopio, y ovarios.[51]*
   - *Las personas con pene no tienen menstruación porque no tienen útero. Sin embargo, sus cuerpos también se desarrollan y cambian; el pene y los testículos aumentan de tamaño y pueden cambiar de color ligeramente.[52] Las erecciones, la eyaculación, y los sueños húmedos son partes normales de la pubertad para cualquier persona con pene.[53]*

---

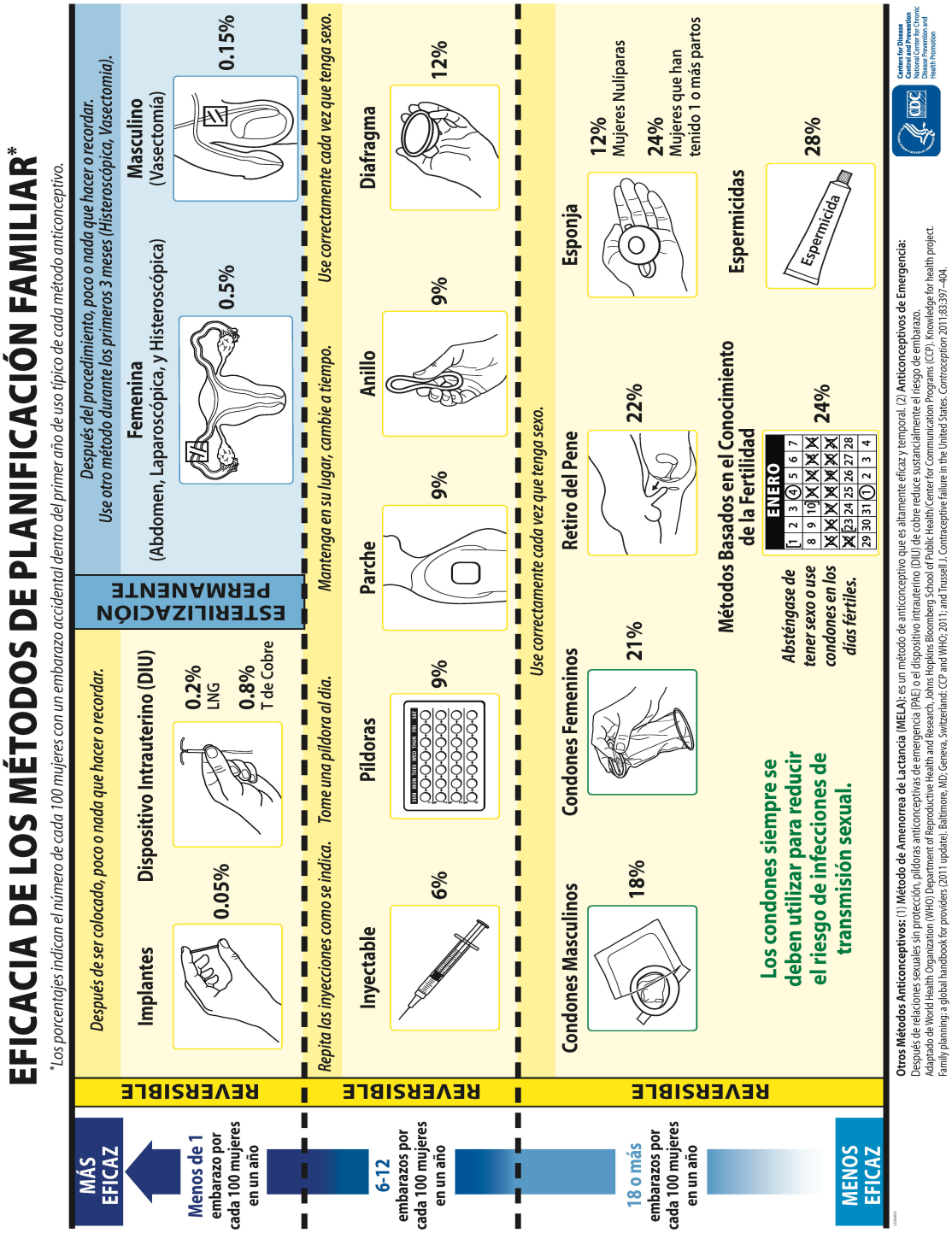
[47] Planned Parenthood, "Ligadura de trompas (esterilización)", s.f., https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/esterilizacion-ligadura-de-trompas
[48] Bedsider, "Anticonceptivos: Esterilización", s.f., https://www.bedsider.org/es/birth-control/sterilization
[49] Planned Parenthood, "¿Cómo puedo obtener una ligadura de trompas de Falopio?" n.d., https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/esterilizacion-ligadura-de-trompas/como-puedo-obtener-una-ligadura-de-trompas-de-falopi
[50] Planned Parenthood, "Vasectomía", s.f., https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/vasectomia
[51] Planned Parenthood, "Menstruación (periodo)", s.f., https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menstruacion
[52] Planned Parenthood, "Pubertad", s.f., https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/para-adolescentes/pubertad
[53] Planned Parenthood, "¿Qué son la erección, la eyaculación y los sueños húmedos?", s.f., https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/para-adolescentes/pubertad/que-pasa-con-la-ereccion-eyaculacion-y-suenos-humedos

2. **¿Se puede saltar la menstruación con las píldoras anticonceptivas o el parche?**
   - ***Si.*** *Es posible y seguro usar píldoras anticonceptivas o el parche para saltarse la menstruación.*[54,55]
   - *Habla con tu médico o proveedor de salud reproductiva para saber qué métodos anticonceptivos funcionan mejor para tu cuerpo y tu estilo de vida, para saber si y cómo los métodos anticonceptivos hormonales pueden cambiar tus patrones de sangrado menstrual, y para saber más sobre si quieres no tener o saltar tu menstruación.*

¿Quieres conocer más sobre la menstruación? Visita https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menstruacion.

[54] Planned Parenthood, "If I skip my placebo pills will there be side effects?" 2021, https://www.plannedparenthood.org/learn/teens/ask-experts/if-i-skip-my-placebo-pills-will-there-be-side-effects
[55] Planned Parenthood, "What happens if you wear a patch on your off week?" 2020, https://www.plannedparenthood.org/learn/teens/ask-experts/what-happens-if-you-wear-a-patch-on-your-off-week

Folleto de efectividad del CDC



Ejemplo de lista de centros de salud sexual y reproductiva que atienden a jóvenes y recursos sobre condones (en inglés)

In D.C., I have the right to…

- Say no to sex at any age
- Consent to sex at the age of 16.
- Receive confidential health and services.
  - If you are 12 or older, you can get birth control or STI testing without your parent's permission. Ask your doctor if you can use your parent's health insurance and still get confidential care.
- Get condoms
  - Condoms are available free at any Title X clinic. You can also purchase condoms without ID at your local convenience store, pharmacy or supermarket.
- Get Emergency Contraception
  - Males or females of any age can purchase single-dose emergency contraception without ID or a prescription from your local pharmacy. Emergency contraception, also known as the morning-after pill, works by preventing, not ending pregnancy.
- Choose an abortion
  - Washington D.C. does not require parental permission for minors seeking an abortion. For info about getting an abortion, call the DC Abortion Fund at 202-452-7464.

D.C. Resources

- Free Condoms
  - Sexualbeing.org helps DC residents get condoms for free. Visit sexualbeing.org/get-condoms/free-condoms/ to sign up for free condom delivery.
  - Metro TeenAIDS provides free HIV and STI testing. Call the Counseling, Testing, and Referral Department at **202-543-0094.**
  - **Mary's Center provides health services for teens regardless of ability to pay. Call** 202-483-8196 to make an appointment.
  - Planned Parenthood provides confidential contraception, STD, and other reproductive health services. Call 1-800-230-PLAN to find your closest clinic.
- Family Planning
  - Title X Clinics give contraceptive help to help prevent pregnancies among other services. There are 20 clinics in the DC area. Find out here: opa-fpclinicdb.hhs.gov
- Domestic Violence Help
  - DC Victim 24-Hour Hotline provides free, confidential assistance for victims of crime in DC. Call or text their confidential 24-hour hotline at 844-443-5732 or go to their 24-hour online chat at dcvictim.org.
- College/Career
  - Latin American Youth Center provides multi-lingual programs to help youth prepare for college or employment. Call (202) 319-2225 or visit layc-dc.org for more info.

Folleto de estudiantes 6.1: Métodos anticonceptivos hormonales - lo que los adolescentes deben saber

Nombre	Cómo se obtiene	Cómo funciona	Cómo se usa	Seguro para la mayoría de las personas, ¡incluyendo adolescentes!	¿Protege contra ITS?
DIU o la T "dispositivo intrauterino"	El médico inserta el DIU en el útero.	Existen dos tipos de DIU: hormonal y de cobre. Ambos impiden el movimiento de esperma por lo que no pueden juntarse con el óvulo (huevo). Los DIU hormonales liberan hormonas en el útero para impedir ovulación. El DIU de cobre no tiene hormonas.	Una vez que el médico coloca el DIU en el útero, queda protegida por hasta 3, 5 o 10 años—dependiendo del DIU que haya elegido. Puede solicitar que el DIU sea retirado en cualquier momento.	✓	NO
Implante	El médico inserta el implante en el brazo de una persona con vagina.	El implante es una barrita flexible de tamaño de un fósforo. El implante es efectivo por hasta 3 años. Este implante libera hormonas para impedir la ovulación.	Una vez que el médico coloca el implante en la parte superior del brazo de la persona con vagina, queda protegida por hasta tres años. Puede solicitar que se le retire el implante en cualquier momento.	✓	NO
Inyección	El médico aplica la inyección.	Se trata de una inyección de hormonas en la parte superior del brazo de una persona con vagina. Las hormonas impiden la ovulación.	La persona con vagina debe regresar con su médico cada 3 meses para que aplica otra inyección.	✓	NO
Parche	El médico escribe una receta.	Es un parche delgado de plástico que se paga a la piel como una pequeña venda adhesiva cuadrara. El parche libera hormonas en el cuerpo de una persona con vagina. Las hormonas impiden la ovulación.	La persona con vagina usa un parche nuevo por tres semanas. En la cuarta semana continúa sin parche, pero sigue protegida contra el embarazo.	✓	NO
Anillo	El médico escribe una receta.	Es un anillo flexible de aproximadamente dos pulgaradas de diámetro que se inserta en la vagina, donde libera hormonas. Estas hormonas impiden la ovulación.	El anillo se mantiene dentro por tres semanas y luego la persona se lo quita en la cuarta semana, pero sigue protegida contra el embarazo. Luego comienza otro ciclo de "tres semanas con él y una sin él" al final de la cuarta semana. Se puede	✓	NO

			tener relaciones vaginales con el anillo insertado. Si es colocado correctamente, la persona con la vagina no debe sentir el anillo.		
Píldora	El médico escribe una receta.	La píldora contiene una dosis baja de hormonas. Estas hormonas impiden la ovulación.	La persona con vagina toma la píldora todos los días a la misma hora del día.		

Materiales del cuaderno de trabajo:

- Lección 6 – Mensajes clave
- Folleto 6.1: Métodos anticonceptivos hormonales – lo que los adolescentes deben saber
- Folleto 6.2: Lista de centros de salud sexual y reproductiva que atienden a jóvenes y recursos sobre condones
- Folleto 6.3: Sofía y David: Toma de decisiones
- Folleto 6.4: Cómo pueden participar los miembros de la pareja en el uso de anticonceptivos hormonales
- Folleto 6.5: Calendario de anticonceptivos
- Folleto 6.6: Preguntas más frecuentes (métodos anticonceptivos)