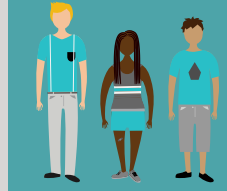




LA PRUEBA DEL DÍA NACIONAL PARA PREVENIR EL EMBARAZO EN ADOLESCENTES



GUÍA DE DISCUSIÓN

¿Piensas alguna vez en el sexo? Claro que sí...y ¿quién no? ¿Y sobre tener relaciones sexuales? ¿Qué harás cuando te encuentres en esa situación? El mejor momento para saber que harías en una situación arriesgada es antes de que la situación se presente. ¿Dirías que no? En ese caso, ¿cómo lo dirías? Y si llegas a tener sexo, ¿cómo te protegerías, y cómo protegerías tu futuro?

Toma la prueba del Día Nacional de la Prevención del Embarazo en Adolescentes en **STAYTEEN.ORG**, y utiliza esta guía de discusión para comenzar una conversación con tus amigos y compañeros de clase sobre el sexo y el embarazo, y cómo estos temas pueden afectar sus vida.

PREGUNTAS PARA JÓVENES

Después de tomar la prueba del Día Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes, contesta estas preguntas tú solo/a, con tus amigos/as o con tu familia.

- ¿Creen la mayoría de los jóvenes que el embarazo no les va a pasar a ellos? ¿Por qué o por qué no? Vaya a <http://www.StayTeen.org> para averiguar más sobre el embarazo entre jóvenes.
- ¿Qué pasaría si quedaras embarazada o dejaras a alguien embarazada? ¿Cómo cambiaría tu vida? ¿Qué significaría eso para tu futuro? ¿Para tus relaciones? ¿Para el bebé? ¿Para tu familia?
- ¿Te preocupa quedarte embarazada o dejar a alguien embarazada? ¿Cuánto influye eso en tu decisión de tener o no sexo? ¿Cuánto influye en tus decisiones sobre el uso de anticonceptivos?
- ¿Hay alguna chica embarazada o padres adolescentes en tu escuela? ¿Cómo son sus vidas? ¿Qué crees que es lo más difícil cuando se es un padre joven? ¿Para quién es más difícil: para las madres jóvenes o los padres jóvenes? ¿Por qué? ¿Qué les pasa a los bebés de los padres y madres jóvenes?

TEMAS DE DISCUSIÓN

- El sexo tiene consecuencias—tanto físicas como emocionales.
- No tener relaciones sexuales es la mejor opción y la más segura para prevenir el embarazo.
- Si vas a tener sexo, debes utilizar métodos anticonceptivos con cuidado y correctamente cada vez que lo hagas.
- Planéalo: piensa qué harás cuando llegue el momento.
- No todos los jóvenes tienen relaciones sexuales—y si más jóvenes lo supieran, se sentirían más motivados a esperar.
- Existen muchos mitos y falsas ideas sobre el sexo. Asegúrate de que conoces los que son verdad y los que son mentira.
- Para utilizar métodos anticonceptivos cada vez que tengas sexo, debes pensar en ello de antemano.
- Si no puedes hablar con tu pareja sobre sexo y contracepción, no estás listo/a para tener relaciones sexuales.
- Siempre puedes decir que “no,” aun cuando antes hayas dicho que “sí.”
- Tener relaciones sexuales siendo muy joven es extremadamente arriesgado—tienes más posibilidades de quedar embarazada o de contraer una infección de transmisión sexual que si esperas hasta ser mayor.
- El pensar “eso no me va a pasar a mí” no es un método anticonceptivo.
- ¿Tienes preguntas? Pregúntale a uno de tus padres o a un adulto en quien confíes.

- ¿Cómo es la relación con tus padres?
¿Hablas con ellos sobre sexo o relaciones sexuales y el uso de anticonceptivos?
¿Cómo crees que reaccionarían si te quedaras embarazada o dejaras a alguien embarazada? ¿Qué dirían si una de tus amigas se quedara embarazada o uno de tus amigos dejara a alguien embarazada?
- Existen muchos mitos y falsas ideas sobre el sexo, la contracepción y cómo evitar el embarazo. ¿Cuáles son algunos de los que tú has escuchado? Consulta la sección de mitos y hechos en <http://StayTeen.org/sex-ed/myths-vs-facts> para averiguar la verdad detrás varios mitos locos.

A continuación, contesta a algunas preguntas generales sobre la Prueba del Día Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes.

- ¿Crees que los jóvenes se sienten presionados/as a tener sexo en la noche del prom o es algo que solamente ocurre en la televisión o en las películas?
- ¿Te parecieron realistas las situaciones que se presentaron? ¿Has estado tú o tus amigos/as alguna vez en situaciones similares? ¿Cómo las manejaste? Ahora que has tomado la prueba y realmente has pensado sobre el tema, ¿elegirías otra opción la próxima vez?
- ¿En qué situación fue más difícil seleccionar una respuesta? ¿Cuál de las respuestas parecía más probable? ¿Cuál parecía más segura? ¿Por qué?
- ¿Sientes que has aprendido algo después de haber tomado la prueba? ¿Puedes mencionar alguna cosa que ahora sepas sobre la prevención del embarazo en adolescentes que no sabías antes? ¿La prueba te ha hecho ver las cosas de otra manera?
- ¿Has asistido a una clase de educación sexual en tu escuela? ¿De qué temas hablaron? ¿Piensas que hubo temas de los que no se habló? ¿Si estuvieras a cargo de una clase de educación sexual para una escuela, cómo sería?

QUÉ ES VERDAD Y QUÉ ES MENTIRA

¿Crees que eres un experto en cuestiones de sexo y que puedes diferenciar entre verdad y mentira? Pon tus conocimientos a prueba, leyendo las siguientes declaraciones y decidiendo si ellas son verdaderas o falsas. Después mira las respuestas en la página siguiente para ver tus resultados.

1. La mayoría de los jóvenes tienen sexo.

VERDAD **MENTIRA**

2. No hay un método anticonceptivo que sea 100% eficaz.

VERDAD **MENTIRA**

3. Casi 1 de cada 4 chicas en los Estados Unidos quedan embarazadas por lo menos una vez antes de los 20 años.

VERDAD **MENTIRA**

4. No puedes quedarte embarazada la primera vez que tienes sexo.

VERDAD **MENTIRA**

5. La mayoría de los chicos prefieren tener sexo que estar en una relación.

VERDAD **MENTIRA**

6. La mayoría de los chicos prefieren tener sexo que estar en una relación.

VERDAD **MENTIRA**

7. Las chicas pueden quedar embarazadas durante su regla.

VERDAD **MENTIRA**

RESPUESTAS: QUÉ ES VERDAD Y QUÉ ES MENTIRA

1. VERDAD. No creas todo lo que dicen. Sólo parece que todo el mundo tiene sexo, pero en realidad, menos de la mitad (48%) de todos los estudiantes de secundaria han tenido sexo. La gente exagera o miente casi siempre sobre su experiencia sexual. No importa lo que digan, cuando se trata de sexo, tú eres el único/la única que sabe lo que es bueno para ti y cuándo.

2. MENTIRA. No tener sexo es una forma de contracepción y es definitivamente 100% eficaz. Si no estás teniendo relaciones sexuales, no puedes quedarte embarazada o dejar a alguien embarazada. Es así de sencillo.

3. VERDAD. Casi 1 de cada 4 chicas en los Estados Unidos quedan embarazadas por lo menos una vez antes de los 20 años. Entre chicas Afro Americanas y Latinas, los índices son aún más altos. Casi 4 de cada 10 chicas Afro Americanas y 1 de cada 3 Latinas quedan embarazadas por lo menos una vez antes de los 20 años. Los Estados Unidos tiene los índices más altos de embarazo y maternidad en jóvenes en todo el mundo desarrollado.

4. MENTIRA. No importa si es la primera vez o la millonésima vez que has tenido sexo, puedes quedar embarazada cada vez que lo hagas. En serio, no es que el esperma y el huevo le dan a uno la luz verde

la primera vez. La única manera de evitar 100% el riesgo de quedar embarazada o dejar a alguien embarazada es no teniendo sexo.

5. MENTIRA. ¡Sorpresa! En realidad, los chicos valoran más las relaciones que el sexo. Dos de cada tres chicos jóvenes dicen que podrían ser felices en una relación sin sexo—y que prefieren tener una novia sin tener sexo que tener sexo sin novia. De hecho, más de la mitad de los chicos jóvenes dicen que no tendrían sexo con una chica a no ser que verdaderamente la amen.

6. VERDAD. El tener hijos a una temprana edad es la principal razón por la cual las chicas jóvenes abandonan los estudios. Es muy difícil atender a las necesidades de un bebé y hacer las tareas escolares al mismo tiempo. Menos de la mitad de las madres adolescentes se gradúan de la escuela secundaria y menos del 2% se gradúan de la universidad antes de cumplir los 30 años de edad..

7. VERDAD. Una chica que tiene su regla no tiene la luz verde para tener sexo. Los ciclos menstruales y los cuerpos son muy complejos y una chica puede ser fértil en cualquier momento durante su período. Es mejor recordar que puedes quedarte embarazada o dejar a alguien embarazada CADA VEZ que tengas sexo.

Ahora, responde a algunas preguntas sobre las situaciones específicas que se presentan en la Prueba del Día Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes.

SITUACIÓN 1

- ¿Crees que es vergonzoso para los jóvenes decir que son vírgenes o que quieren esperar para tener relaciones sexuales? ¿Sabías que menos de la mitad de los estudiantes de secundaria dicen que ya han tenido sexo? ¿Te sorprende saber esto?
- ¿Crees que la gente comparte demasiados detalles sobre su vida sexual? ¿Cómo te sentirías si la persona con la que tienes relaciones íntimas compartiera esos detalles con sus amigos/as?

SITUACIÓN 2

- ¿Piensas que los jóvenes se sienten presionados a tener relaciones sexuales? ¿Es diferente para los chicos que para las chicas? Los chicos dicen, a menudo, que se sienten presionados por sus amigos; las chicas dicen, a menudo, que se sienten presionadas por su pareja. ¿Qué piensas tú?
- ¿Conoces a alguien que haya tenido sexo, o hecho algo de lo que después se arrepintió, antes de estar preparado/a porque creyó que eso le uniría más a su pareja? ¿Cómo de importante es el sexo en una relación? ¿Puede una pareja “salir en serio” sin tener sexo?

SITUACIÓN 3

- ¿Hay mucho consumo de bebidas alcohólicas o drogas por parte de menores en tu escuela o en tu comunidad? ¿Cómo crees que el consumo de bebidas alcohólicas y de drogas afecta las decisiones de las personas sobre el sexo y la prevención del embarazo?
- Sin decir nombres, ¿has conocido alguna vez a alguien que se haya emborrachado o drogado y haya hecho algo de lo que después se arrepintió? ¿Qué consejos le hubieras dado para ayudarle a tomar una mejor decisión?

SITUACIÓN 4

- ¿Cuánto sabes de los anticonceptivos? ¿Cuáles métodos diferentes puedes nombrar? Visita <http://StayTeen.org/sex-ed/birth-control-explorer> para aprender sobre los diferentes métodos que existen e identificar cuál es el mejor para ti.
- ¿Sabes cuáles son los métodos anticonceptivos que protegen contra las infecciones que se contraen por transmisión sexual? Si tienes sexo o has tenido sexo, debes hacerte los análisis correspondientes. Aprende más sobre las infecciones de transmisión sexual y cómo protegerte de ellas, visita <http://StayTeen.org/sex-ed/stds>.

SITUACIÓN 5

- ¿Es difícil decir que “no” a alguien que realmente te gusta cuando esa persona está lista para tener sexo y tú no? ¿Crees que el sexo cambia una relación? ¿En qué sentido? ¿Cómo cambiaría un embarazo una relación?
- ¿Quién debe ser responsable por el uso de anticonceptivos? ¿Las chicas o los chicos? ¿Quién lo debe mencionar primero? ¿Es difícil o vergonzoso para las parejas hablar sobre el uso de anticonceptivos?

PREGUNTAS PARA LOS PADRES

Pide a tu padre, madre, o ambos, que tomen la Prueba del Día Nacional de la Prevención de Embarazos en Adolescentes y que después respondan las siguientes preguntas:

- ¿Están preocupados por un posible embarazo de su hija adolescente o por el riesgo de que su hijo adolescente deje embarazada a alguien? En su lista de preocupaciones ¿qué posición ocupa el embarazo entre jóvenes? ¿Qué consejo creen que es el más importante cuando se trata de evitar el embarazo?
- ¿Cuáles son sus valores con respecto al sexo, las relaciones, métodos anticonceptivos, el embarazo y el matrimonio? ¿Cuándo creen que es el momento “correcto” para empezar a tener relaciones sexuales? ¿Han explicado claramente sus valores a su hijo/a adolescente? ¿Cómo?
- ¿Hablan con sus hijos sobre temas como el amor, sexo y relaciones? ¿Encuentran difícil o complicado hablar con su hijo/a adolescente sobre sexo? ¿Creen que para otros padres es más difícil o más fácil?
- ¿Cuál de las situaciones de la prueba les sorprendió más? ¿Se preocupan al pensar que su hijo/a adolescente pudiese encontrarse en alguna de estas situaciones?
- ¿Las situaciones presentadas en la prueba son parecidas a alguna por la que ustedes pasaron cuando eran más jóvenes? ¿Cómo ha cambiado su manera de pensar sobre el sexo y las relaciones desde la época cuando ustedes eran jóvenes? ¿Qué les hubiera gustado saber cuando eran más jóvenes y que ahora ya saben?