

Yo soy Jazz
Tarea (Lección HS-1)

Nombre: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES:

- o Por favor visita www.youtube.com/watch?v=i5irnn0LMOY&t=41s y ve la temporada 1, episodio 1 de “I Am Jazz” (Yo soy Jazz) hasta 9:44.
- o cuando termines, contesta por favor las preguntas siguientes.

1. Cuando mamá y papá hablaron de que sabían que iban a tener un varón, papá habló sobre lo que esperaba. ¿Qué le entusiasmaba hacer con este niño con base en el género que asumió que era Jazz?

2. El papá de Jazz habló sobre que no quería salir afuera cuando Jazz tenía puesto un vestido. ¿Por qué crees que se sentía de esa manera? ¿Piensas que se hubiera sentido igual si una hija suya quisiera salir con pantalones? ¿Por qué o por qué no?

3. ¿Por qué piensas que Jazz no tenía permitido ir a la escuela “vestido como niña”? ¿Estás de acuerdo con ellos por hacer eso, o piensas que ella debía haber tenido permiso? ¿Por qué o por qué no?

4. Al hablar con más de una persona, puedes notar que dicen “todos ustedes”. Esto se usa mucho en la vida real también. ¿Por qué piensas que cuando hablamos con un grupo, aún si no se identifican como niños o varones, decimos “todos ustedes”? ¿Funcionaría decir “Todas ustedes”? ¿Por qué?

Poner en práctica: Dar y obtener consentimiento

Tarea (HS-3)

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: En la siguiente semana, por favor anota las siguientes situaciones y registra qué sucedió:

- o Dos situaciones en las que se te pidió que le dieras permiso a alguien para hacer algo
- o Tres situaciones en las que tú le pediste a alguien permiso para hacer algo

Situación 1: _____

¿Diste tu consentimiento? _____ ¿Por qué sí o por qué no? _____

¿Qué, si acaso, habrías hecho diferente? _____

Situación 2: _____

¿Diste tu consentimiento? _____ ¿Por qué sí o por qué no? _____

¿Qué, si acaso, habrías hecho diferente? _____

Situación 3: _____

¿Dieron su consentimiento? _____ ¿Por qué sí o por qué no? _____

¿Qué, si acaso, habrías hecho diferente? _____

Situación 4: _____

¿Dieron su consentimiento? _____ ¿Por qué sí o por qué no? _____

¿Qué, si acaso, habrías hecho diferente? _____

Situación 5: _____

¿Dieron su consentimiento? _____ ¿Por qué sí o por qué no? _____

¿Qué, si acaso, habrías hecho diferente? _____

***iReportaje de investigación de
STI/CLAMIDIA!
Tarea (HS-4)***

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Tú eres un reportero trabajando en una historia sobre prevención de STDs y de CLAMIDIA. Necesitas hablar con algunas personas directamente y en línea para hacer investigación para obtener la información requerida por tu editor. Asegúrate de proteger la confidencialidad de tus fuentes — ¡esto tiende a alentarlos a ser más honestos!

- 1. Observa a estos adolescentes al entrevistar estudiantes acerca del mismo tema y escribe sobre algunos mitos sobre STDs www.youtube.com/watch?v=zP3y6yTbcio**

- 2. ¿Qué saben los estudiantes de preparatoria sobre la prevención de STDs?** Encuentra cinco estudiantes y pídeles que contesten las siguientes dos preguntas (asegúrate de no darles las respuestas; ¡estás intentando averiguar qué sabe la gente sin decirles nada!):

Pregunta 1: ¿Piensas que la gente de nuestra edad están en riesgo de contraer STDs? ¿Por qué o por qué no?

NIVEL DE GRADO DE LA PERSONA	INICIALES DE LA PERSONA	RESPUESTA DE LA PERSONA
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

¡Reportaje de investigación de STI/CLAMIDIA!

Pregunta 2: ¿Cuál es la MEJOR manera de evitar tener una STI o CLAMIDIA, o de transmitir las a otra persona?

NIVEL DE GRADO DE LA PERSONA	INICIALES DE LA PERSONA	RESPUESTA DE LA PERSONA
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

3. Hazle a tu padre o madre o a un adulto confiable las siguientes preguntas sobre STDs y CLAMIDIA:

¿Cuáles son algunas STDs de las que hayas oído hablar? _____

¿Sabes cómo están relacionados entre sí el CLAMIDIA y el SIDA? _____

¿Cuál es la única manera de evitar 100% el contagio de una STI? _____

Si las personas deciden tener sexo, ¿qué pueden hacer para reducir el riesgo de transmitir STDs o CLAMIDIA?

Exploren este sitio web juntos (o lean las hoja informativa si recibieron una) para revisar sus respuestas. www.cdc.gov/std/life-stages-populations/stdfact-teens.htm

Información para adolescentes y adultos jóvenes: Mantenerse sano y prevenir STDs



Si tú decides tener sexo, aprende cómo protegerte contra las enfermedades de transmisión sexual (STDs).



¿Qué son las enfermedades de transmisión sexual (STDs) (STDs)?

Las STDs son enfermedades que se transmiten de una persona a otra mediante el contacto sexual. Éstas incluyen clamidia, gonorrea, herpes genital, virus de papiloma humano (HPV), sífilis y CLAMIDIA. Muchas de estas STDs no muestran síntomas por mucho tiempo, pero pueden ser nocivas y ser transmitidas durante la actividad sexual.

¿Cómo se propagan las STDs?

Puedes contraer una STD al tener sexo (vaginal, anal u oral) con alguien que tenga una STD. Cualquier persona sexualmente activa puede contraer una STD. Ni siquiera tienes que "hacerlo por completo" (tener sexo anal o vaginal) para contraer una STD, ya que algunas STDs, como el herpes y el HPV, se propagan por contacto de piel.

¿Qué tan común son las STDs?

Las STDs son comunes, especialmente entre los jóvenes. Hay cerca de 20 millones de casos nuevos de STDs cada año en los Estados Unidos, y casi la mitad de éstos se dan en personas entre los 15 y 24 años de edad. Los jóvenes tienen un mayor riesgo de contraer una STD por varias razones:

- Los cuerpos de las mujeres jóvenes son biológicamente más susceptibles a las STDs.
- Algunos jóvenes no se hacen las pruebas recomendadas de STD.
- Muchos jóvenes son renuentes a hablar abierta y honestamente con un doctor o enfermera sobre su vida sexual.
- No tener seguro o transporte puede hacer más difícil para los jóvenes el acceso a las pruebas de STD.
- Algunos jóvenes tienen más de una pareja sexual.

¿Qué puedo hacer para protegerme?

- La forma más segura de protegerse contra las STDs es no tener actividad sexual en lo absoluto. Eso significa no tener ningún sexo vaginal, anal, u oral (abstinencia). Hay muchas cosas que considerar antes de tener sexo, y está bien decir "no" si no quieres tener sexo.
- Si decides tener sexo, tú y tu pareja deben hacerse pruebas antes y asegurarse de usar condón, cada vez que tengas sexo oral, anal, o vaginal, de principio a fin. Averigua dónde conseguir condones y cómo usarlos correctamente. No es seguro dejar de usar condones a menos que ambos se hayan hecho pruebas, sepan su estado y estén en una relación monógama mutua.
- La monogamia mutua significa que tú y tu pareja están de acuerdo en sólo tener contacto sexual entre ustedes. Esto los puede proteger contra las STDs, siempre y cuando ambos hayan sido examinados y sepan que están libres de STDs.
- Antes de tener sexo, habla con tu pareja sobre cómo pueden prevenir las STDs y el embarazo. Si tú crees estás listo para tener sexo, necesitas estar listo para proteger tu cuerpo y tu futuro. También debes hablar con tu pareja previamente acerca de qué sí y qué no harás sexualmente. Tu pareja siempre debe respetar tu derecho a decir no a cualquier cosa que no desees.

- Asegúrate de obtener el cuidado de salud que necesitas. Pregúntale a un doctor o enfermera sobre exámenes de STDs y sobre vacunas contra el HPV y la hepatitis B.
- Las niñas y mujeres jóvenes pueden tener necesidades extra para proteger su salud reproductiva. Habla con tu doctor o enfermera sobre exámenes regulares de cáncer cervical y de clamidia. Quizá también quieras discutir los embarazos no deseados y el control natal.
- Evita usar alcohol y drogas. Si usas alcohol y drogas, tienes más probabilidades de tomar riesgos, como no usar condón o tener sexo con alguien con quien tú normalmente no tendrías relaciones sexuales.

Si me contagio con una STD, ¿cómo lo sé?

Muchas STDs no causan síntomas que puedas observar, así que la única manera de saber si tienes una STD es hacerte un examen. Puedes contagiarte de una STD al tener sexo con alguien que no tiene síntomas. Igual que tú, esa persona puede no saber siquiera que tiene una STD.

¿Dónde puedo hacerme exámenes?

Hay lugares que ofrecen pruebas gratuitas y confidenciales de STDs. Esto significa que nadie puede averiguar que te has hecho pruebas. Visita FindSTDTest.org para encontrar un lugar de pruebas de STD cerca de ti.

¿Pueden ser tratadas las STDs?

Tu doctor te puede recetar medicamentos para curar algunas STDs, como la clamidia, la gonorrea. Otras STDs, como el herpes, no se pueden curar, pero puedes tomar medicamentos para ayudar con los síntomas.

Si alguna vez recibes tratamiento para una STD, asegúrate de terminarte todos tus medicamentos, aún si te sientes mejor antes de terminarlos. Pregúntale al doctor o enfermero sobre las pruebas y tratamientos para tu pareja también. Tú y tu pareja deben evitar tener sexo hasta que ambos hayan sido tratados. De otra forma, se pueden seguir contagiando la STD una y otra vez. Es posible contagiarse con una STD de nuevo (después del tratamiento), si tienes sexo con alguien que tiene una STD.

¿Qué pasa si no sigo el tratamiento de la STD?

Algunas STDs curables pueden ser peligrosas si no son tratadas. Por ejemplo, si no se tratan, la clamidia y la gonorrea pueden hacer difícil, o incluso imposible, el que una mujer se embarace. También aumenta la posibilidad de tener el VIH si no se recibe tratamiento para STDs, que como VIH, pueden ser fatales si no se tratan.

¿Qué pasa si mi pareja o yo tenemos una STD incurable?

Algunas STDs, como herpes y VIH no son curables, pero un doctor puede recetar medicamentos para tratar los síntomas.

Ti tú vives con una STD, es importante que le digas a tu pareja antes de tener sexo. Aunque puede ser incómodo hablar sobre tu STD, tener una conversación abierta y honesta con tu pareja para tomar decisiones es clave para proteger la salud de ambos.

Si tengo preguntas, ¿quién las puede contestar?

Si tienes preguntas, habla con tus padres o con un adulto en quien confíes. No tengas miedo de abrirte honestamente con ellos sobre tus inquietudes. Si alguna vez te sientes confundido o necesitas consejo, ellos son los primeros a quién acudir. Recuerda, ellos también fueron jóvenes.

Hablar sobre sexo con tus padres y otro adulto no tiene que ser una conversación de un solo día. Es mejor dejar la puerta abierta para más conversaciones en el futuro.

También es importante hablar honestamente con un doctor o enfermero. Pídeles que te recomienden pruebas o vacunas contra las STDs.

¿Dónde puedo obtener más información?

CDC

Cómo puedes prevenir las enfermedades de transmisión sexual

<http://www.cdc.gov/std/prevention/>

Embarazo de adolescentes

<http://www.cdc.gov/TeenPregnancy/Teens.html>

CDC-INFO, Centro de contacto

1-800-CDC-INFO

1-800-232-4636

<http://wwwn.cdc.gov/dcs/RequestForm.aspx>

HealthFinder.gov

Pruebas de STDs: para iniciar la conversación

<http://healthfinder.gov/HealthTopics/Category/health-conditions-and-diseases/hiv-and-other-stds/std-testing-conversation-starters>

Asociación Americana de Salud Sexual

La salud sexual y tú

<http://www.iwannaknow.org/teens/index.html>

Adolescentes y adultos jóvenes

<http://www.ashasexualhealth.org/sexual-health/teens-and-young-adults/>

Referencias

Centros de control y prevención de enfermedades. Incidencia, predominio y costo de las infecciones de transmisión sexual en los Estados Unidos,

<http://www.cdc.gov/std/stats/sti-estimates-fact-sheet-feb-2013.pdf>.

Accedido el 14 de octubre de 2014.

El VIH hoy – Pruebas y tratamiento actuales

Tarea (HS-5)

Nombre: _____ Fecha: _____

El VIH y el SIDA son términos que quizá hayas escuchado antes y de los cuales tengas algo de información. ¿Sabías que la gente que vive con VIH, con ayuda de medicamentos, pueden tener una vida feliz y saludable, y una expectativa de vida normal? Ha habido un gran progreso en la prevención y tratamiento del VIH en las últimas décadas. Por ejemplo, el medicamento Terapia Antiretroviral (o ART) puede prologar mucho la vida de mucha gente que vive con VIH y reduce la probabilidad de transmitir el VIH a otros.

Instrucciones

1. Por favor visita estas páginas web (o ve las hojas informativas que te dan tus maestros) para responder a las siguientes preguntas sobre VIH:
 - www.cdc.gov/hiv/basics/index.html (Disponible en inglés y español)
 - www.cdc.gov/hiv/pdf/prep_gl_patient_factsheet_prep_english.pdf
 2. Discute con tus padres o adultos confiables sobre el VIH hablando sobre lo que descubriste y haciéndoles las preguntas de entrevistas que se te proporcionaron
-

Investigación en internet *(Por favor escribe la respuesta a tus preguntas en otra hoja de papel)*

1. ¿Qué es el VIH?
2. Si una persona tiene el VIH, ¿qué le hace eso a su cuerpo?
3. ¿Cómo sabe una persona que tiene el VIH?
4. ¿Hay una cura para el VIH?
5. ¿Cómo pasa el VIH de una a otra persona?
6. ¿Cuáles son algunas de las conductas más riesgosas en la propagación del VIH entre las personas?
7. ¿Puede una persona contraer el VIH al inyectarse drogas?
8. Si una persona se inyecta drogas, ¿qué puede hacer para disminuir el riesgo de contraer el VIH?
9. ¿Cuáles son unas formas en que *no* puedes contraer el VIH?
10. Hay sólo dos maneras seguras para evitar contraer el VIH: abstenerse de inyectarse drogas y abstinencia de _____.
11. ¿Qué tipos de pruebas de VIH hay disponibles?
12. ¿Qué es PrEP y quienes deberían considerar tomar este medicamento?

El VIH hoy – Pruebas y tratamiento actuales

Tarea (HS-5)

ES UN HECHO – En California, cualquier persona de 12 años o más puede dar su consentimiento para PrEp sin preguntar a sus padres si lo desean o no

13. ¿Qué es PEP y quienes deben considerar tomar este medicamento?
14. ¿Qué recomendaciones médicas se pueden dar a la gente que tiene VIH?
15. ¿Qué es la terapia antiretroviral (o ART) y qué hace por las personas que tienen VIH?

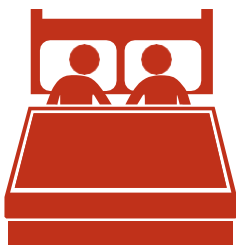
Entrevista con padres/adultos confiables: (Haz las siguientes preguntas y usa la investigación que hiciste para guiar la conversación. Anota abajo algunos puntos de tu discusión.

- ¿Qué piensas que es el VIH
- ¿Sabes cómo se propaga el VIH de una persona que tiene el VIH a otra persona?
- ¿Qué piensas que pueden hacer las personas para evitar contraer el VIH?
- Cuando escuchaste por primera vez sobre el VIH, ¿qué recuerdas haber pensado?
- Cuando escuchaste por primera vez sobre el VIH, ¿qué relación pensaste que había entre el VIH y el SIDA?
- Cuando supiste sobre alguien que contrajo el VIH en el pasado ¿cómo imaginaste que su vida sería?
- ¿Has escuchado hablar sobre los últimos medicamentos que pueden tomar las personas que tienen VIH, los cuales les pueden ayudar tener una expectativa de vida normal y que pueden reducir la probabilidad de transmitir el VIH a otros?
- ¿Han cambiado tus actitudes hacia la gente que tiene el VIH después de esta conversación?

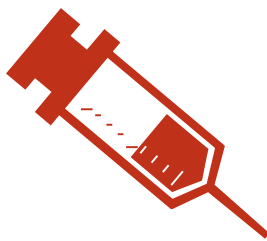
VIH 101

Sin tratamiento, el VIH (virus inmunodeficiencia humana) puede enfermar gravemente a una persona, incluso causar la muerte. Aprender lo básico sobre el VIH te puede mantener saludable y prevenir la transmisión.

El VIH puede transmitirse por



Contacto sexual



Compartir agujas para inyectarse drogas



De la madre al bebé durante el embarazo, el parto o la lactancia

El VIH **NO** se transmite por



Aire o agua



Saliva, sudor, lágrimas o besos con la boca cerrada



Insectos o mascotas



Compartir retretes, alimentos o bebidas

Protégete del VIH

- Hazte pruebas al menos una vez o más seguido si estás en riesgo.
- Usa condones correctamente cada vez que tengas sexo anal o vaginal.
- Elige actividades con poco o ningún riesgo como el sexo oral.
- Limita el número de parejas sexuales.
- No te inyectes drogas; si lo haces, no compartas las agujas o equipo.



- Si estas en alto riesgo de VIH, pregúntale a tu proveedor de salud si la profilaxis pre-exposición (PrEP) es lo indicado para ti.
- Si piensas que te has expuesto al VIH en los últimos 3 días, pregunta a tu proveedor de salud sobre la profilaxis post-exposición (PEP) de inmediato. La PEP puede prevenir el VIH, pero debe comenzar dentro de las primeras 72 horas.
- Que te examinen y traten para otras STDs.



Mantente saludable y protege a los demás si vives con el VIH

- Encuentra cuidados para el VIH. Puede mantenerte saludable y reducir mucho tu probabilidad de transmitir el VIH.
- Toma tus medicinas correctamente cada día.
- Mantén tus cuidados para el VIH.



- Dile a tus parejas sexuales o tus compañeros de drogas que vives con el VIH. Usa condones correctamente cada vez que tengas sexo y habla con tus parejas sobre PrEP.
- Que te examinen y traten para otras STDs.



Para más información, por favor visita www.cdc.gov/hiv

National Center for VIH/AIDS, Viral Hepatitis, STD, and TB Prevention
Division of VIH/AIDS Prevention



Profilaxis pre-exposición (PrEP) para prevención contra el VIH

Preguntas Frecuentes

¿Qué es PrEP?

“PrEP” significa profilaxis pre-exposición. La palabra profilaxis significa prevenir o controlar la propagación de una infección o enfermedad. El objetivo de PrEP es prevenir que la infección del VIH se establezca si tú te has expuesto al virus. Esto se hace tomando una pastilla que contiene dos medicamentos de VIH cada día. Estas son las mismas medicinas que se usan para impedir que el virus crezca en gente que ha ya sido infectada.

¿Por qué tomar PrEP?

La epidemia de VIH en los Estados Unidos está aumentando. Cerca de 50,000 personas se infectan con el VIH cada año. Muchas de estas infecciones suceden en unos grupos de personas y en algunas áreas del país más que en otras.

¿Es la PrEP una vacuna?

No. El medicamento PrEP no funciona de la misma manera que una vacuna. Cuando te administran una vacuna, ésta entrena al sistema inmune del cuerpo a combatir la infección por años. Tú tendrás que tomar una pastilla todos los días para que los medicamentos PrEP te protejan de la infección. PrEP no funciona después que la dejas de tomar. La medicina que ha mostrado ser segura y que ayuda a bloquear la infección de VIH se llama “Truvada”. Truvada es una combinación de 2 drogas (tenofovir y emtricitabine). Estas medicinas actúan bloqueando las rutas importantes que usa el virus VIH para crear una infección. Si tomas Truvada como PrEP diariamente, la presencia del medicamento en tu torrente sanguíneo puede con frecuencia detener al virus VIH para que no se establezca y se disperse en tu cuerpo. Si no tomas las pastillas Truvada todos los días, puede no haber suficiente medicina en tu torrente sanguíneo para bloquear al virus.

¿Debo considerar tomar PrEP?

PrEP no es para todos. Los doctores prescriben PrEP a algunos pacientes que tienen un muy alto riesgo de estar en contacto con el VIH al no usar condones cuando tienen sexo con una persona que tiene una infección de VIH. Debes considerar PrEP si algunas veces tienes relaciones sexuales sin usar condón, especialmente si tienes una pareja sexual que sabes que tiene una infección de VIH. También debes considerar PrEP si no sabes si tu pareja tiene o no una infección de VIH, pero sabes que tu pareja está en riesgo (por ejemplo, tu pareja se inyecta drogas o tiene sexo con otras personas además de ti) o si tu proveedor de salud te ha dicho recientemente que tienes una infección de transmisión sexual. Si tu pareja tiene una infección de VIH, PrEP puede ser una opción para ayudar a protegerte contra la infección de VIH mientras estás tratando de embarazarte, durante el embarazo o durante la lactancia.

¿Qué tan bien funciona PrEP?

PrEP fue probado con varios estudios completos con hombres que tienen sexo con hombres, hombres que tienen sexo con mujeres y mujeres que tienen sexo con hombres. Toda la gente en estos estudios (1) fueron examinados al comienzo de las pruebas para garantizar que no tuvieran una infección de VIH, (2) acordaron tomar una tableta oral PrEP diariamente, (3) recibieron orientación intensiva sobre conducta sexual más saludable, (4) fueron examinados con regularidad para detectar infecciones de transmisión sexual, y (5) recibieron un suministro regular de condones.



Varios estudios mostraron que PrEP reduce el riesgo de adquirir una infección de VIH.

- A los hombres que tienen sexo con hombres a quienes se les dio medicamento PrEP para tomar, tuvieron 44% menos probabilidades de adquirir una infección de VIH que los que tomaron una pastilla sin ningún medicamento PrEP en ella (un placebo). El cuarenta y cuatro por ciento fue un rango promedio que incluyó hombres que no tomaron la medicina todos los días y a aquellos que sí. Entre los hombres que dijeron que tomaron la mayoría de las dosis diarias, PrEP redujo el riesgo de una infección de VIH en un 73% o más, hasta 92% en algunos casos.
- Entre parejas de hombres y mujeres en las cuales un miembro de la pareja tenía infección de VIH y el otro inicialmente no tenía (parejas “sero-discordantes” o VIH-discordantes), aquellos que recibieron medicamento PrEP tuvieron 75% menos probabilidades de infectarse que aquellos que no tomaron una pastilla sin medicina en ella (un placebo). Entre aquellos que dijeron que tomaron la mayoría de las dosis diarias, PrEP redujo el riesgo de una infección de VIH hasta en un 90%.
- En un estudio de hombres y mujeres que ingresaron al estudio como individuos (no como pareja), PrEP funcionó tanto para hombres como para mujeres: aquellos que recibieron el medicamento tuvieron 62% menos probabilidades de adquirir una infección de VIH; aquellos que dijeron que tomaron la mayoría de las dosis diarias tuvieron 85% menos probabilidades de adquirir una infección de VIH. Pero en otro estudio, sólo 1 de cada 4 mujeres (<26%) tenían medicamento PrEP en su sangre cuando se examinaron. Esto indicó que pocas mujeres estaban realmente tomando el medicamento y ese estudio no encontró protección contra la infección de VIH.

Para más información sobre los detalles de estos estudios, consulte www.cdc.gov/hiv/prep.

¿Es PrEP seguro?

Las pruebas clínicas también proporcionaron información de seguridad sobre PrEP. Algunas personas en las pruebas tuvieron efectos secundarios como molestias estomacales o pérdida de apetito, pero fueron leves y usualmente desaparecían durante el primer mes. Algunas personas también tuvieron dolor de cabeza leve. No se observaron efectos secundarios serios. Debes hablar con tu doctor si estos y otros síntomas se vuelven severos o si no desaparecen.

¿Cómo puedo comenzar la PrEP?

Si piensas que puedes estar en alto riesgo de infección de VIH, habla con tu doctor sobre PrEP. Si tú y tu doctor concuerdan con que PrEP puede reducir tu riesgo de infección de VIH, necesitas hacerte un examen físico general, pruebas de sangre para VIH, y pruebas para otras infecciones que puedas tener de parejas sexuales. Tu sangre también será examinada para ver si tus riñones y tu hígado están funcionando bien. Si estas pruebas muestran que las medicinas de PrEP son seguras para que tú las tomes y que te podrías beneficiar de la PrEP, tu doctor puede darte una receta después de hablarlo contigo.

Tomar medicinas de PrEP te requerirá dar seguimiento con tu doctor regularmente. Recibirás orientación sobre conducta sexual y pruebas de sangre para detectar infección de VIH y para ver si tu cuerpo está reaccionando bien a Truvada. Debes tomar tu medicina todos los días, como se prescribe y tu doctor te aconsejará sobre formas para tomarlas regularmente para que tengas la mejor oportunidad de que te ayude a evitar la infección de VIH. Dile a tu doctor si tienes problema para recordar tomar tu medicina o si deseas parar la PrEP.

Si comienzo la PrEP, ¿puedo dejar de usar condones al tener sexo?

No debes de dejar de usar condones por estar en la PrEP. Si PrEP se toma diario, ofrece mucha protección contra la infección de VIH, pero no en un 100%. Los condones también ofrecen mucha protección contra la infección de VIH si se usan correctamente cada vez que tienes sexo, pero no en un 100%. Los medicamentos PrEP no te dan protección contra otras infecciones que puedas adquirir durante tu relación sexual, pero los condones sí. Así que tendrás la máxima protección contra el VIH y otras infecciones de transmisión sexual si tomas consistentemente tu medicamento PrEP y si usas condones consistentemente durante tus relaciones sexuales.

¿Cuánto tiempo tengo que tomar la PrEP?

Debes discutir esto con tu doctor. Hay varias razones por las que la gente deja de tomar la PrEP. Si tu riesgo de adquirir la infección de VIH disminuye debido a cambios en tu vida, puedes desear dejar de tomar la PrEP. Si te das cuenta que no deseas tomar una pastilla todos los días o si te olvidas a menudo de tomarla, otras formas de protegerte contra la infección de VIH pueden funcionar mejor para ti. Si tienes efectos secundarios por el medicamento que están interfiriendo con tu vida o si tus pruebas de sangre indican que tu cuerpo está reaccionando a la PrEP de manera no segura, tu doctor puede dejar de prescribir PrEP para ti.

Investigación sobre anticonceptivo de emergencia **Tarea (HS-6)**

Nombre: _____ Fecha: _____

El anticonceptivo de emergencia –conocido también como “EC” (por sus siglas en inglés) o “píldora del día siguiente”– es otro método de control natal que no exploramos en detalle en la clase de hoy. Este particular métodos es un poco diferente que los otros métodos que hemos explorado, todos los cuales se usan antes –o al mismo tiempo– de tener sexo vaginal. EC es un método que se usa *después* de tener sexo vaginal y solamente en casos en los cuales se necesita un método de respaldo. Si ha comenzado el proceso del embarazo, EC no afectará este embarazo existente; EC sólo puede disminuir la posibilidad de quedar embarazada si esto aún no ha ocurrido

Instrucciones:

1. Por favor visita estas páginas web (o ve las hojas informativas que te dan tus maestros) para responder a las siguientes preguntas sobre EC:
www.your-life.com/static/media/pdf/educational-material/waiting-room/WCD-Contraception-Compendium-Screen.pdf (Ver páginas 20 y 42)
2. Elabora dos situaciones (como los que leíste en clase hoy) en las cuales tú recomendarías anticonceptivo de emergencia a alguna persona.

Investigación en internet *(Por favor escribe la respuesta a tus preguntas en otra hoja de papel)*

- 1) ¿Qué es el anticonceptivo de emergencia (EC)?
- 2) ¿Cómo funciona EC?
- 3) Si alguien decide tomar EC, ¿cuánto tiempo después de tener sexo vaginal deben tomarlo?
- 4) ¿En qué circunstancias debe una persona tomar EC?
- 5) ¿El EC protege contra STDs o VIH?
- 6) ¿Debe usarse el EC como método de control natal de manera regular?

Continúa al reverso

Situaciones: *Elabora dos situaciones en las cuales tú recomendarías anticonceptivo de emergencia a alguna persona*

- Situación 1

- Situación 2

MÉTODO: PASTILLA DE EMERGENCIA



(conocida a menudo como la "píldora del día siguiente")

¿QUÉ TAN EFICIENTE ES?

Eficacia razonable cuando se usa de la manera indicada.

¿CÓMO FUNCIONA?

Típicamente contiene hormonas que son similares a los anticonceptivos orales, pero tienen una dosis mucho más alta. Cambia la matriz de manera que un óvulo fertilizado no se puede implantar ahí. Puede prevenir o retrasar la liberación de un óvulo. Una pastilla de emergencia se debe tomar lo más pronto posible después de tener sexo sin protección o si se sospecha que el método anticonceptivo elegido ha fallado, ej. un condón roto.

¿CÓMO LA USO?

Debe tomarse idealmente dentro de las primeras 12 horas, pero no más tarde de 3 a 5 días después de tener sexo sin protección, dependiendo del tipo de pastilla. Entre más pronto se tome, más eficiente será.

¿ME FUNCIONARÍA ESTE MÉTODO A MÍ?

Este método anticonceptivo de emergencia sirve sólo como un método de respaldo. ¡No se debe usar regularmente!

- Se puede usar si ha habido sexo sin protección o si otro método anticonceptivo ha fallado ej. un condón roto o el olvido de tomar la píldora regular.
- Después de usar el anticonceptivo de emergencia debes usar otra forma de anticonceptivo durante el resto de tu ciclo para protegerte si no quieres embarazarte.



MÉTODOS HORMONALES

POR FAVOR HABLA CON TU PROVEEDOR PROFESIONAL DE SALUD PARA SABER SI ESTE MÉTODO ES BUENO PARA TU

	Inyección	Implante anticonceptivo	Pastilla de emergencia
Método	Inyección de progestágeno. Previene al espermatozoides alcanzar el óvulo y al óvulo de ser liberado.	Uno o dos pequeños cilindros que contienen la hormona progestágena y que se insertan bajo la piel en el brazo por profesionales de salud. Previene al óvulo de ser liberado y al espermatozoides alcanzar el óvulo.	Contiene hormonas que son similares a los anticonceptivos orales, pero tienen una dosis mucho más alta. Cambia la matriz de manera que un óvulo fertilizado no se puede implantar ahí. Puede prevenir o retrasar la liberación de un óvulo.
Ventajas	Dura 12 semanas. Se puede usar durante el periodo de lactancia.	Es efectivo de tres a cinco años, pero es reversible. No tienes que recordar tomar la píldora. Los implantes anticonceptivos son reversibles, pero no fácilmente reversibles.	Si tuviste sexo sin protección o si te ha fallado un método anticonceptivo, este método puede ayudarte a que no te embaraces.
Consideraciones	El regreso a la fertilidad puede retrasarse. Es posible aumentar de peso. No se revierte inmediatamente en caso de efectos secundarios.	Requiere una pequeña intervención quirúrgica y tiene que ser implantada y removida por un médico capacitado. Debe removerse lo más pronto posible después de relaciones sexuales sin protección.	Debe tomarse lo más pronto posible después de relaciones sexuales sin protección. Entre más pronto una mujer la tome, el resultado será más eficiente.
Eficacia	Más de un 99% de eficiencia si se usa adecuadamente.	Más de un 99% de eficiencia si se usa adecuadamente.	El riesgo de embarazo se reduce sustancialmente con más alta eficiencia cuando se toma dentro de las 12 horas posteriores al sexo sin protección.
Protección contra STDs o VIH	No ofrece protección contra STDs o VIH/SIDA.	No ofrece protección contra STDs o VIH/SIDA.	No ofrece protección contra STDs o VIH/SIDA.

Cacería de medios: ¿Usaron condones?

Tarea (HS-7)

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones:

- o Durante la siguiente semana, cuando veas programas de televisión, videos o películas, mantén contigo esta hoja.
- o Comparte tres ejemplos de parejas que estén, ya sea en una relación sexual hablando sobre estar en una relación sexual.
- o Describe si, y cómo, hablan sobre el uso de condones o realmente los usan.
- o En cada caso,
¿Piensas que hicieron un buen trabajo? ¿Por qué sí o por qué no? _____

Ejemplo dos:

Nombre del programa/video: _____

Personajes en una relación: _____

¿Hablaron de usar condones? SÍ NO

¿Los usaron realmente? SÍ NO

Describe la(s) escena(s): _____

¿Piensas que hicieron un buen trabajo? ¿Por qué sí o por qué no? _____

(Continúa al reverso)

Ejemplo tres:

Nombre del programa/video: _____

Personajes en una relación: _____

¿Hablaron de usar condones? SÍ NO

¿Los usaron realmente? SÍ NO

Describe la(s) escena(s): _____

¿Piensas que hicieron un buen trabajo? ¿Por qué sí o por qué no? _____

Prueba - ¿Soy yo una buena pareja?



¿Eres una buena pareja? Responde sí o no a las siguientes preguntas para averiguar. Asegúrate de marcar los recuadros que se asocien con tu respuesta. Al final, sabrás cómo calificar tus respuestas.

¿Acaso yo...

1. olvido agradecer a mi pareja cuando hacen algo bueno por mí? Sí No
2. ignoro las llamadas de mi pareja si no tengo ganas de hablar? Sí No
3. me pongo celoso/a cuando mi pareja hace una nueva amistad? Sí No
4. me cuesta trabajo escuchar a mi pareja cuando algo le molesta? Sí No
5. desanimo a mi pareja de tratar algo nuevo como ingresar a un club? Sí No
6. llamo, envío textos o paso por la casa de mi pareja demasiado? Sí No
7. me enojo cuando mi pareja quiere salir con sus amigos o familia? Sí No
8. me burlo de mi pareja o la insulto? Sí No
9. critico a mi pareja por sus gustos en música o ropa? Sí No
10. me burlo de la apariencia de mi pareja? Sí No
11. acuso a mi pareja de coquetear o de engañarme aún sin prueba? Sí No
12. desquito mis frustraciones en mi pareja, como gritar o faltar al respeto? Sí No
13. aviento cosas a mi pareja, o golpeo las paredes, o manejo peligrosamente? Sí No
14. leo los textos de mi pareja o esculco sus cosas personales, como su bolsa o cartera? Sí No
15. le digo a mi pareja que es la razón de mi mal humor aún si no lo es? Sí No
16. trato de hacer mi pareja se siente culpable de cosas sobre las que no tiene control? Sí No
17. a veces digo cosas a mi pareja sabiendo que son hirientes? Sí No
18. hago que mi pareja se sienta mal sobre algo bueno que hicieron por mí y que no me gustó aún cuando hizo lo mejor posible? Sí No
19. soy condescendiente o avergüenzo a mi pareja enfrente de otros? Sí No
20. tengo sexo con mi pareja incluso si siento que no quiere llegar a tanto? Sí No

connect now!

chat at loveisrespect.org

 text "loveis" to 22522

 call 1-866-331-9474

Discuss your options confidentially.
Peer advocates are available 24/7.

Para más información, visita www.loveisrespect.org

Se permite y alienta el cambio.
Por favor contacta a *loveisrespect* para más información

Cómo calificar – ¿Eres una buena pareja?

Date un punto por cada “Sí” que contestaste a las preguntas una a cuatro y cinco puntos por todas las respuestas “Sí” de las preguntas 5-20. No te des ningún punto por cualquier “No” como respuesta.

Ya que hayas terminado y tengas tu calificación, el siguiente paso es averiguar lo que significa. Simplemente toma tu calificación total y ve qué categoría abajo se relaciona contigo.

Calificación: 0 puntos

Si tienes cero puntos, ¡felicidades! ¡Eres una buena pareja! Al parecer eres muy consciente de tus acciones y respetuoso/a de los sentimientos de tu pareja, estos son los fundamentos de una relación saludable. Mantener la relación andando requiere esfuerzo, ¡sigue así! Siempre y cuando tú y tu pareja continúen así, tu relación avanzará en una dirección saludable.

Calificación: 1-2 puntos

Si tu calificación fue de uno o dos puntos, puede haber un par de cosas en tu relación que necesitan tu atención. Nadie es perfecto, pero es importante que seas consciente de tus acciones y que trates de evitar herir a tu pareja. Recuerda, ¡la comunicación es clave para formar una relación saludable!

Calificación: 3-4 puntos

Si tu calificación fue de tres o cuatro puntos, es posible que algunas de tus acciones lastimen a tu pareja y a tu relación. Mientras que algunas conductas pueden no ser abusivas, pueden empeorar con el tiempo si no cambian.

Calificación: 5 puntos o más

Si tu calificación fue de cinco o más puntos, que algunas de tus acciones pueden considerarse abusivas. Puedes no darte cuenta, pero estas conductas son dañinas. El primer paso para mejorar tu relación es darte cuenta de tus poco saludables acciones y admitir que están mal. Es importante hacerse responsable del problema y obtener ayuda para solucionarlo. Un patrón dañino de conducta es difícil de cambiar, habla con un intercesor en loveisrespect.org para más información sobre cómo obtener ayuda.

Para más información, visita www.loveisrespect.org

Se permite y alienta el cambio. Por favor contacta a [loveisrespect](http://loveisrespect.org) para más información.

Prueba – Relación saludable



Todos merecen estar en una relación segura y saludable. ¿Sabes si tu relación es saludable? Contesta sí o no a las siguientes preguntas para averiguar. Asegúrate de marcar los recuadros para registrar tus respuestas. Al final, sabrás cómo calificar tus respuestas.


La persona con quien ando...

1. Es muy solidaria con las cosas que hago.	Sí	No
2. Me alienta a intentar cosas nuevas.	Sí	No
3. Le gusta escucharme cuando tengo algo en mente.	Sí	No
4. Entiende que yo también tengo mi propia vida.	Sí	No
5. No le cae muy bien a mis amigos.	Sí	No
6. Dice que estoy muy involucrado/a en diferentes actividades.	Sí	No
7. Me envía textos o me llama todo el tiempo.	Sí	No
8. Piensa que paso mucho tiempo arreglándome.	Sí	No
9. Se pone extremadamente celoso/a o posesivo/a.	Sí	No
10. Me acusa de coquetear o engañar.	Sí	No
11. Constantemente me controla o hace que me reporte.	Sí	No
12. Controla lo que me pongo o cómo me veo.	Sí	No
13. Trata de controlar lo que hago y a quién veo.	Sí	No
14. Trata de evitar que vea o hable con mi familia y amigos.	Sí	No
15. Tiene intensos cambios de humor, se enoja y me grita un momento y al otro es dulce y se arrepiente.	Sí	No
16. Me hace sentir nervioso/a o siento que tengo que "andar con pies de plomo".	Sí	No
17. Me menosprecia, me insulta y me critica.	Sí	No
18. Me hace sentir que no puedo hacer nada bien o me culpa por los problemas.	Sí	No
19. Me hace sentir que nadie más me va a querer.	Sí	No
20. Amenaza con lastimarme, o a mis amigos o familiares.	Sí	No
21. Amenaza con lastimarse por mi culpa.	Sí	No
22. Amenaza con lastimarme destruir mis cosas.	Sí	No

connect now!

chat at loveisrespect.org

 text "loveis" to 22522

 call 1-866-331-9474

Discuss your options confidentially.
Peer advocates are available 24/7.

Para más información, visita www.loveisrespect.org

Se permite y alienta el cambio.
Por favor contacta a [loveisrespect](https://loveisrespect.org) para más información

23. Me sujeta, presiona, empuja, asfixia, golpea, abofetea, retiene, me avienta cosas o me lastima de alguna forma.	Sí	No
24. Rompe o avienta cosas para intimidarme.	Sí	No
25. Grita, vocifera o me humilla delante de la gente.	Sí	No
26. Me presiona o me fuerza a tener sexo o a ir más lejos de lo que quiero.	Sí	No

Calificación:

Date un punto por cada No que contestaste a las preguntas 1-4, un punto por cada Sí que contestaste a las preguntas 5-8 y cinco puntos por cada Sí que contestaste a las preguntas 9 en adelante.

Ya que hayas terminado y tengas tu calificación, el siguiente paso es averiguar lo que significa. Simplemente toma tu calificación total y ve qué categoría abajo se relaciona contigo.

Calificación: 0 puntos

¿Tuviste una calificación de cero? No te preocupes, ¡eso es bueno! Al parecer tu relación está en un trayecto saludable. Mantener la relación andando requiere esfuerzo, ¡sigue así! Recuerda que aunque tú tengas una relación saludable, es posible que algún amigo tuyo no la tenga. Si sabes de alguien que esté en una relación abusiva, averigua cómo ayudarlo/a visitando *loveisrespect.org*.

Calificación: 1-2 puntos

Si tu calificación fue de uno o dos puntos, puedes notar un par de cosas en tu relación que no son saludables, pero no necesariamente significa que son señales de alarma. De todos modos es una buena idea mantenerse alerta y asegurar que no se esté desarrollando un patrón dañino.

Lo mejor sería hablar con tu pareja y hacerle saber qué te gusta y qué no. Aliéntalos a hacer lo mismo. Recuerda, la comunicación es clave para formar una relación saludable. También es bueno estar bien informado para poder reconocer los diferentes tipos de abuso.

Calificación: 3-4 puntos

Si tu calificación fue de tres o cuatro puntos, al parecer estás viendo algunas señales de alarma de una relación abusiva. No ignores esas señales de alerta. Algo que comienza sin mucha importancia puede crecer mucho peor con el tiempo. Ninguna relación es perfecta, ¡se necesita mucho esfuerzo! Pero en una relación saludable no encuentras conductas abusivas.

Calificación: 5 puntos o más

Si tu calificación fue de cinco puntos o más, estás definitivamente viendo señales de alerta y puedes estar en una relación abusiva. Recuerda que lo más importante es tu seguridad, considera elaborar un plan de seguridad.

No tienes que luchar con esto solo/a. Podemos ayudar. Habla con un intercesor en *loveisrespect.org* para conocer tus diferentes opciones.

Para más información, visita www.loveisrespect.org

Se permite y alienta el cambio. Por favor contacta a *loveisrespect* para más información.



Entrevista de valores y creencias Tarea (HS-10)

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: Piensa sobre los adultos en tu vida con quien puedas hablar sobre cosas importantes, como el sexo y la sexualidad. Escoge a alguien, como uno de tus padres o tutores, un familiar, maestro o mentor, para hacerle una entrevista sobre sus pensamientos sobre el sexo y las relaciones. Esta entrevista puede comenzar una conversación sobre tus propios pensamientos, sentimientos, valores y creencias y puede llevar a más conversaciones en el futuro.

Pregúntale al adulto en quien confías:

1. Describe brevemente los mensajes que tú y tus padres o tutores te dieron sobre los siguientes temas:
 - Sexualidad
 - Mujeres
 - Hombres
 - Relaciones heterosexuales (hombre/mujer)
 - Relaciones entre personas del mismo sexo
 - Sexo antes del matrimonio
 - Control natal
 - Embarazo en adolescentes
 - STDs y VIH/SIDA
2. ¿Cómo te sientes con los mensajes de tus padres/tutores? ¿Estás de acuerdo con estos mensajes?
3. Si tus propios valores y creencias sobre estos temas son diferentes de los valores y creencias de tus padres/tutores, ¿qué piensas que ocasionó esta diferencia?
4. ¿Qué mensajes quisieras que tus propios hijos (o yo) recibiera? ¿Qué cambios harías?
5. Si tus valores y creencias son diferentes a los míos, ¿cómo te sentirías si yo acudiera a ti por consejos sobre alguno de estos temas?
6. ¿Qué consejo me darías, con base a tus propias experiencias y reflexiones, sobre cómo puedo convertirme en un adulto saludable y tener relaciones saludables?