

## Alternativas



¿Qué opciones veo?

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Si no tuviera que preocuparme por \_\_\_\_\_, ¿qué otra cosa podría hacer?

¿Cómo podría abordar esto de manera creativa?

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Información



¿Qué necesito saber?

- 
- 
- 
- 
- 

¿Con quién debería hablar?

- 
- 
- 

¿Sobre qué estoy inseguro?

- 
- 
- 

¿Qué tan confiables son mis fuentes?

- 
- 
- 

## Encuadrar la situación



¿A qué decisiones me enfrento?

- 
- 
- 

¿Quién más está involucrado?

- 
- 

¿Hay una fecha límite?

- 

## Valores:



¿Qué está en juego?

- 
- 

¿Qué quiero?

- 
- 

¿Qué quiero evitar?

- 
- 

Identificar y etiquetar cualesquier ventajas y desventajas entre estos valores.

# ¿Estoy listo(a) para comprometerme?

Tu decisión es apenas tan fuerte como el eslabón más débil.

Prueba la solidez de tu decisión

## Evalúa la cadena:

El 100 % es el punto en el que el esfuerzo adicional no vale la pena.



Concéntrate en mejorar los eslabones débiles.

Sí  No ¿Estoy en condiciones de decidir?

Sí  No ¿Estoy listo para decidir?

## Compromisos:

Voy a:

Próximos pasos específicos:

Fecha:

<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>



**Marco:** La situación de toma de decisión en la que estás trabajando.



**Valores:** Lo que quieres o no quieres en el resultado.



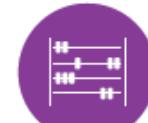
**Alternativas:** Diferentes formas de abordar la situación.



**Información:** Lo que necesitas saber y lo que es incierto.



**Razonamiento:** Identificar la alternativa que mejor se adapte a tus valores.



**Compromiso:** Seguir con tu decisión hasta el final.



Una buena decisión tiene sentido y se siente bien

Para información adicional, visita:

**www.decisioneducation.org**

©2016 Decision Education Foundation – Palo Alto, CA – Todos los derechos reservados

# Conversaciones para la

# CLARIDAD

## Qué quiero lograr:

## ¿Por qué es un desafío?



DECISION  
EDUCATION  
FOUNDATION

Mejores decisiones - Mejores vidas

# Pasivo



Puede parecer como ...

- Ceder y decir “sí” cuando en realidad no quieres
- no pedir lo que quieres
- actuar de un modo particular para ser aceptado

Puede hacerte sentir...

- Que se han aprovechado de ti
- Herido
- Enojado
- Con menos confianza

Información modificada del video de Amaze.org *How to Talk to Girls, Boys and Everyone In Between* (Cómo hablar con las niñas, los niños y todos los que están en medio) y Lecciones de asesoramiento SAFE Austin para escuelas secundarias.

# Agresivo



Puede parecer como:

- Tratar de salirte con la tuya menospreciando a otra persona
- Dejar poco margen para que los demás hablen o no estén de acuerdo
- Rasgos faciales con el ceño fruncido, grandes gestos con las manos y el cuerpo
- Invadir el espacio personal de alguien

# Estilos de comunicación

Aprender a comunicarse eficazmente con los demás es una habilidad importante. Puede ayudarte a comprender a los demás, evitar problemas y resolver conflictos.

Puede parecer como...

- Darle a la gente un “no” honesto a las cosas que no quieres
- Negarte a utilizar a otras personas
- Rehusarte a dejar que otros te usen
- Pedir directamente lo que quieres sin menoscabar a nadie

## Tres pasos para comunicarse asertivamente

**Paso 1: Me siento .....** en esta situación / cuando haces esto.

Dile a la persona cómo te sientes en ese momento. Trata de ser honesto y de describir con precisión tus sentimientos sobre la situación.

**Paso 2: Quiero o necesito...**

Di lo que quieres o necesitas de la persona. Es posible que quieras que la persona haga algo o que simplemente te escuche. Sé específico

**Paso 3: Yo...**

Dile a la persona lo que estás dispuesto a hacer para satisfacer tus necesidades o resolver el problema.

# Asertivo



Cuando se respetan tanto las necesidades de los demás como las propias, es más fácil mantener relaciones saludables.

# Es tu futuro. Puedes protegerlo.

## Siempre usa condón y otro método anticonceptivo.

Chicas y chicos, si son sexualmente activos, protéjanse a sí mismos y a su pareja del embarazo, el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual. Incluso si tú o tu pareja están usando otro tipo de anticonceptivo, acuerden usar un condón **CADA VEZ** que tengan relaciones sexuales para reducir el riesgo de ambos de contraer VIH y la mayoría de las otras STD. Los anticonceptivos (como la píldora, el parche, el anillo, el implante, la inyección o el dispositivo intrauterino) son muy eficaces para prevenir el embarazo, pero no protegen contra el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual. Los condones pueden reducir el riesgo de ambos de la mayoría de las enfermedades de transmisión sexual, incluido el VIH, así como el riesgo de embarazo. Mantente preparado.



píldora parche  
anillo  
implante  
inyección o  
DIU



**CADA VEZ**  
para reducir el  
riesgo de  
embarazo, el VIH y  
otras enfermedades  
de transmisión  
sexual



[www.cdc.gov/teenpregnancy/Teens.html](http://www.cdc.gov/teenpregnancy/Teens.html)

¡Involúcrate, haz que se escuche tu voz!  
[www.engage.findyouthinfo.gov](http://www.engage.findyouthinfo.gov)

Aprende a hablar con tu pareja.  
[www.takestwoapp.org](http://www.takestwoapp.org)   [www.sexetc.org](http://www.sexetc.org)   [www.stayteen.org](http://www.stayteen.org)

Aprende a usar condones de la manera correcta, cada vez.  
[www.itsyoursexlife.com/gyt/condoms/](http://www.itsyoursexlife.com/gyt/condoms/)

Aprende sobre todos los métodos anticonceptivos.  
[www.stayteen.org/birth-control-101](http://www.stayteen.org/birth-control-101)

Encuentra una clínica [www.hhs.gov/opa](http://www.hhs.gov/opa)



**Centros para el Control y la  
Prevención de Enfermedades**  
Centro Nacional de Prevención  
de Enfermedades Crónicas  
y Promoción de la Salud

CS248705-A



Es tu futuro.

Puedes protegerlo.

Si eres sexualmente activa y no estás preparada para ser madre, es importante que utilices métodos anticonceptivos para protegerte del embarazo.

También es importante reducir el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual (STD), incluido el VIH.

Los condones son el único método anticonceptivo que reduce tanto el riesgo de embarazo como el de STD, incluido el VIH. Pero, para que funcione, los condones deben ser usados correctamente y cada vez que tengas relaciones sexuales. Es importante saber, sin embargo, que no pueden protegerte completamente a ti y a tu pareja de algunas STD, como el herpes, la sífilis o el virus del papiloma humano (VPH), el virus que causa verrugas genitales y cáncer de cuello uterino. Además, los condones se pueden romper, resbalar o tener fugas, especialmente si no se ponen y se quitan de la manera correcta.

La única forma segura de prevenir el embarazo y las STD es NO tener sexo.

## Si tienes relaciones sexuales, usa DOBLE PROTECCIÓN.

Incluso si tú o tu pareja están usando otro tipo de anticonceptivo, acuerden usar un condón cada vez que tengan relaciones sexuales para reducir el riesgo de ambos de contraer VIH y la mayoría de las otras STD.



Condón



Píldora anticonceptiva



Parche



Anillo



Implante



Inyección



DIU

## ¡Recuerda!

- Usa condón y anticonceptivos.
- Los condones deben ser usados correctamente y cada vez que tengas relaciones sexuales.
- A veces ustedes o su pareja pueden no saber si uno de ustedes tiene una enfermedad de transmisión sexual.

# Aprende a usar condones de la manera correcta, cada vez.

## ¿Cómo ponerse el condón correctamente?

El condón debe ponerse antes de que haya cualquier contacto genital. El esperma puede salir del pene antes de la eyaculación, así que ponte el condón antes de que comience el contacto de piel con piel. También debes saber que algunas enfermedades de transmisión sexual pueden ser transmitidas sin tener relaciones sexuales, a través del contacto entre genitales (piel con piel). Para reducir el riesgo de embarazo y de enfermedades de transmisión sexual (incluido el VIH), los hombres deben usar condón todo el tiempo desde el comienzo hasta el final del contacto genital, todas y cada una de las veces.

1 Cuando abras el empaque, desgárralo suavemente por el costado. No uses los dientes ni tijeras, porque podrías rasgar el condón que está adentro. Retira el condón del paquete lentamente para que no se rompa.



2

Coloca el condón enrollado sobre la cabeza del pene cuando esté erecto.



3 Presiona la punta del condón lo suficiente para dejar un espacio de media pulgada para que se acumule el semen.



4

Sosteniendo la punta del condón, desenróllalo hasta la base del pene.



Cuando el condón esté puesto, debe sentirse lo suficientemente ajustado para que no se caiga durante el contacto sexual, pero no demasiado apretado.

- Si accidentalmente te pones el condón al revés, tíralo y obtén uno nuevo. Puedes notar que un condón está al revés si no se desliza fácilmente a lo largo del pene.
- Si el condón se rompe o se desgarra cuando te lo pones o cuando lo usas, tíralo y usa uno nuevo.

## ¿Cómo quitarse el condón correctamente?

El error más común es no usar condones desde el principio del contacto sexual hasta el final, después de la eyaculación. Inmediatamente después de la eyaculación, sostén la base del condón para que se quede en su lugar y el semen no se pueda derramar.

Luego, con cuidado, retira el pene mientras aún esté erecto. Una vez que el pene esté fuera, puedes quitarte el condón, envuélvelo en un papel y tíralo a la basura. No lo tires en el inodoro porque podría taparse.

### ¿Qué hacer si el condón se rompe?

Si sientes que el condón se rompe en cualquier momento antes o durante la relación sexual:

¡Detente inmediatamente!

Retírate.

Quítate con cuidado el condón roto y ponte uno nuevo.

Si el condón se rompe, el embarazo se puede prevenir con la anticoncepción de emergencia. La anticoncepción de emergencia (la “píldora del día siguiente”) funciona mejor cuando se la toma lo antes posible después de las relaciones sexuales, pero puede tomarse hasta 5 días después de haberlas mantenido.

**Recuerda:** La anticoncepción de emergencia ayuda a prevenir el embarazo, pero NO protege contra las STD.

# SABE QUÉ HACER y QUÉ NO HACER CON EL CONDÓN



## QUÉ HACER

- Lee toda la información del empaque. Sabe qué es lo que estás usando.
- Revisa la fecha de caducidad en el empaque. Si están caducados, obtén un nuevo paquete de condones y tira los viejos.
- Únicamente usa condones de látex o poliuretano (plástico). Los condones de látex y los condones de poliuretano son los mejores tipos de condones para ayudar a prevenir el embarazo, las enfermedades de transmisión sexual y el VIH.
- Usa un condón prelubricado para ayudar a evitar que se rompa. Si solo tienes un condón no lubricado, pon un poco de lubricante a base de agua (“lube”) dentro y fuera del condón.
- Los condones vienen en diferentes tamaños, colores, texturas y espesores. Habla con tu pareja y elige condones que les gusten a ambos.

## QUÉ NO HACER

- No uses dos condones a la vez.
- No uses condones hechos de piel animal, a veces llamados condones “naturales”. Los condones de piel animal pueden ayudar a prevenir el embarazo pero no funcionan tan bien como los condones de látex o poliuretano para prevenir las STD, incluido el VIH.
- No guardes los condones en un lugar que pueda calentarse, como en un coche. Si guardas un condón en tu billetera o bolso, asegúrate de reemplazarlo por uno nuevo regularmente.
- No utilices ningún tipo de lubricante a base de aceite (como vaselina, lociones, aceite mineral o aceites vegetales). Esto puede afectar negativamente el látex, haciendo más probable que se rasgue o se rompa.
- No reutilices los condones.
- No utilices condones que estén rotos o caducados.

[www.cdc.gov/teenpregnancy/Teens.html](http://www.cdc.gov/teenpregnancy/Teens.html)