

DÍA NACIONAL PARA PREVENIR LOS EMBARAZOS EN ADOLESCENTES

GUÍA DE DISCUSIÓN PARA ADOLESCENTES

¿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 para Prevenir los Embarazos 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 vidas.

PREGUNTAS PARA LA DISCUSIÓN

1. Primero, haz algunas preguntas sobre la prevención del embarazo en adolescentes en general.

- ¿Creen la mayoría de los jóvenes que el embarazo no les va a pasar a ellos? ¿Porqué o porqué no?
- ¿Qué pasaría si te 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 sería lo más difícil de ser padre siendo joven? ¿Para quién es más duro: para las madres jóvenes o los padres jóvenes? ¿Por qué? ¿Qué les pasa a los bebés de los padres jóvenes?
- ¿Cómo de abierta es tu relación con tus padres? ¿Hablas con ellos sobre sexo o relaciones? ¿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?
- ¿Conoces a alguien que haya tenido sexo antes de estar preparado/a porque creyó que eso le uniría más a su pareja? ¿Crees que el sexo cambia una relación? ¿En qué sentido? ¿Cómo cambiaría un embarazo una relación?

2. Seguidamente, haz algunas preguntas generales sobre la Prueba del Día Nacional.

- ¿Te parecieron las situaciones que se presentaron realistas? ¿Han estado tú o tus amigos 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 una 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?

3. Ahora haz algunas preguntas específicas sobre la Prueba del Día Nacional para Prevenir el Embarazo en Adolescentes.

SITUACIÓN 1

- ¿Es el consumo de bebidas alcohólicas por menores de edad un problema 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 en una fiesta y haya hecho algo de lo que después se ha arrepentido? ¿Qué consejos pudieras haberle dado para ayudarle a tomar una mejor decisión?

SITUACIÓN 2

- ¿Por qué crees que los jóvenes tienen relaciones sexuales sin protección? ¿Piensan que el embarazo en adolescentes es algo que a ellos no les va a pasar?
- ¿Conoces a alguien que tenga relaciones sexuales con regularidad sin anticonceptivos? Ahora que conoces los riesgos, ¿le dirás algo al respecto?
- Si una pareja decide tener sexo, ¿cómo de importante es que hablen de usar protección antes de tener relaciones? ¿Es difícil o vergonzoso para las parejas hablar sobre el uso de los anticonceptivos?
- 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?

SITUACIÓN 3

- ¿Los jóvenes se sienten presionados a mentir a sus amigos sobre su experiencia sexual? ¿Es diferente para los chicos que para las chicas?

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 averiguando si cada una de ellas son verdad o mentira. Después mira las respuestas en la próxima página 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. Tres de cada 10 chicas en los Estados Unidos se quedarán embarazadas 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 las chicas que tienen bebés antes de los 18 años no se gradúan de la escuela secundaria.

verdad mentira

7. Las chicas pueden quedar embarazadas durante su regla.

verdad mentira

- ¿Les dirías a tus amigos/as que tienes más experiencia sexual de la que realmente tienes sólo para que dejen de hablar de eso?

SITUACIÓN 4

- ¿Crees que es posible tener una relación sin compromisos? ¿Qué piensas sobre eso de los “amigos/as con beneficios”? ¿Quién se beneficia en realidad? ¿Quién termina lastimado?
- ¿Cuáles son las características de una relación saludable? ¿Qué significa para ti “salir con alguien en serio”? La “seriedad” de una relación ¿depende más de cosas físicas o emocionales?

SITUACIÓN 5

- Sin decir nombres, ¿conoces a alguien que haya tomado una foto provocativa/sexy o sin ropa y la haya mandado a alguien por mensaje de texto o correo electrónico?
- ¿Has recibido alguna vez una foto que iba claramente dirigida a otra persona? ¿Cómo te sentiste por la persona en la foto? ¿Y sobre la persona que te la mandó? ¿Reenviaste después esa foto a tus amigos?

SITUACIÓN 6

- ¿Es vergonzoso para los jóvenes decir que son vírgenes o que quieren esperar para tener relaciones sexuales? ¿Es difícil decir que no a alguien que realmente te gusta cuando esa persona está lista para tener sexo y tú no?
- ¿Crees que cuando se sale con alguien más mayor es más probable tener sexo? ¿Qué diferencia de edad crees que es demasiado?

Resultados

1. mentira. No te creas lo que dicen por ahí. Sólo parece que todo el mundo esta teniendo sexo, pero en realidad, menos de la mitad (48%) de todos los estudiantes de secundaria han tenido sexo. La gente exagera o miente sobre su experiencia sexual todo el tiempo. No importa, 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. Tres de cada diez chicas en los Estados Unidos quedan embarazadas por lo menos una vez antes de los 20 años. Eso son 2.000 chicas cada día. 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 quedarte 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 sexo que sexo sin novia. De hecho, más de la mitad de los chicos jóvenes dicen que no tendrían sexo con una chica al menos que verdaderamente la amarán.

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 regla. Es mejor recordar que puedes quedarte embarazada o dejar a alguien embarazada CADA VEZ que tengas sexo.

¿SABÍAS QUE...?

- **En los Estados Unidos tres de cada diez chicas se embarazan por lo menos una vez antes de cumplir los veinte años.** Eso significa que más de 750,000 embarazos ocurren entre adolescentes cada año.
- **52% de jovencitas Latinas se embarazan por lo menos una vez antes de cumplir 20 años.**
- **Tres de cada cuatro jóvenes dicen que no creen que sea vergonzoso admitir que son vírgenes,** y la mayoría de los que ya han tenido relaciones sexuales señalan que hubieran preferido esperar más tiempo. También dicen que sería mucho más fácil esperar si hubiera más adolescentes que hablaran de los aspectos positivos de no tener sexo.
- **Bajo la influencia del alcohol y/o drogas, es difícil tomar buenas decisiones sobre el sexo**—muchos jóvenes dicen que han hecho cosas cuando estaban borrachos o drogados que no hubieran hecho si hubieran estado sobrios. No hagas nada de lo que te puedas arrepentir o que incluso no puedas recordar.
- Las chicas no son las únicas que se sienten presionadas para tener sexo. **Aproximadamente ocho de cada diez muchachos dicen que se sienten demasiados presionados para tener sexo,** por sus amigos, la sociedad, y las chicas. Uno de cada cinco muchachos dice que una muchacha lo ha presionado para que haga más de lo que hubiera querido sexualmente. Los varones también pueden decir que no, incluso si otras veces han dicho que sí.
- **A la mayoría de los chicos no les preocupa no tener sexo.** De hecho, más de la mitad dicen que se sienten aliviados cuando una chica quiere esperar, y el 65% de los jóvenes dicen que podrían ser felices en una relación sin sexo. La mayoría dice que prefieren esperar a tener sexo con alguien a quien aman a perder su virginidad lo antes posible.
- Aunque la mayoría de los adolescentes dicen que sienten presión de hacer el sexo, **no todo el mundo lo está haciendo.** De hecho, cerca de la mitad de los adolescentes de la escuela secundaria no han tenido relaciones sexuales.
- **La mayoría de jóvenes que han tenido relaciones sexuales quisieran haber esperado.** Siempre puedes decir que no, incluso si antes has dicho que sí.
- **Confundir el sexo por amor puede hacerte sentir infeliz y llevarte a situaciones sexuales que son arriesgadas.** Uno de cada cinco adolescentes dicen que la mayoría de sus amigos/as tiene relaciones “poco saludables”—relaciones sin amor, confianza, honestidad y respeto. Recuerda que está bien ser amigos *sin beneficios*.
- **¿Tienes 9559 dólares extra?** Porque esto es lo mínimo que cuesta criar a un bebé durante su primer año. ¿Y qué tal 250,000 dólares? Esto es lo que cuesta criar a un hijo o a una hija hasta que tenga dieciocho años.
- **Aquí tienes algo en lo que debes pensar antes de darle al botón “SEND”:** Una tercera parte de los jóvenes indican que cuando sus compañeros envían mensajes de texto y fotos sexy de sí mismos se da por entendido que están sexualmente activos. ¿Es esa realmente la impresión que quieres dar?
- **Puedes quedar embarazada o causar un embarazo la primera vez y cada vez que tengas sexo sin protección.** Si tienes sexo sin protección tienes 85% de probabilidad de quedarte embarazada en un año. Por suerte, hay muchos métodos que puedes utilizar para protegerte. Considera todas las opciones y decide cuál es la mejor para ti.