

¿Es esto normal?

Ya estoy teniendo relaciones sexuales - ¿cómo me aseguro de no quedar embarazada?

¿Puedo ir a un chequeo médico o hacerme una prueba de embarazo para asegurarme de estar bien?

¿Cómo sé si estoy en una relación saludable? ¿Dónde puedo obtener ayuda si me siento presionado/a en mi relación?

¿Qué le sucede a mi cuerpo?

¿Cómo decido si estoy listo/a para tener relaciones sexuales?



¿Qué es el control de natalidad y cómo elijo el mejor método anticonceptivo para mí?

¡SI TE ENCUENTRAS EN ACOGIMIENTO FAMILIAR TIENES DERECHOS!

Si no recibiste esta información en middle school, habla con el trabajador de tu caso, quien te ayudará a conseguir la información que necesitas

Tienes derecho a una educación sexual en la escuela, que incluya:

- Aprender acerca de los cambios de tu cuerpo
- Decidir si estás listo/a o no para tener relaciones sexuales
- Formas de reducir tus probabilidades de quedar embarazada
- Formas de reducir tus probabilidades de contraer una ETS (enfermedades que se propagan teniendo relaciones sexuales)

Tienes derecho a:

- Elegir el doctor o la clínica a la cual deseas ir
- Comenzar a utilizar el método de anticoncepción que desees
- Cambiar el método anticonceptivo que ya estás usando
- Hacerte una prueba de embarazo
- Recibir atención médica si estás embarazada (ya sea si deseas hacerte un aborto o tener un bebé)

¿SABÍAS QUE...?

Puedes recibir muchos de estos servicios sin costo con tu Medi-Cal hasta los 26 años de edad

Tu padre o tutor legal, personal del hogar grupal, o trabajador del caso están obligados a ayudarte a hacerte un chequeo médico. Si te preocupas sobre pagar por tu chequeo o sobre cómo llegar con el doctor o a la clínica, ¡pide ayuda!



Tienes derecho a cuidados privados y confidenciales:

- No necesitas permiso de un padre, tutor, personal del hogar grupal, trabajador de la corte o del caso para ir al doctor o a una clínica, ¡pero la ayuda de un adulto puede hacer que sea mucho más fácil! ¡Habla con un adulto a quien le tengas confianza para pedir ayuda!
- Puedes obtener atención médica por tu cuenta, y puedes pedirle ayuda a tu trabajador del caso sin explicarle tus asuntos si no deseas hacerlo
- Puedes ver a un doctor o ir a una clínica y no le dirán a nadie acerca de tu visita a menos que tú digas que está bien hacerlo

¡Si tienes 12 años de edad o más, también tienes otros derechos de la salud!

- Habla con tu trabajador del caso o abogado, te pueden explicar tus derechos y ayudarte a conseguir la atención que necesitas

Hay videos, chats, y sitios web llenos de información a solo un clic de distancia, en:

Información En Línea acerca de Educación Sexual:

Sitios web de educación sexual para jóvenes

 tinyurl.com/SexEd4Youth

Amaze: Videos acerca de los cambios en tu cuerpo, opciones de anticoncepción, relaciones saludables, jóvenes LGBTQ, embarazo, y más

 amaze.org/es

 [@amaze](https://www.youtube.com/@amaze)

 [@amazeorg](https://www.instagram.com/amazeorg)

Planned Parenthood: Encuentra un centro de salud para recibir atención e información sobre salud sexual

 plannedparenthood.org/es

 1-800-230-PLAN (7526)

 Escríbele a Roo por mensaje de texto al 22422 para hacerle preguntas a Roo de forma confidencial.

Jóvenes LGBTQ:

 itgetsbetter.org/blog/story/dyk7unslwrc/

 1.800.246.PRIDE(7743)

Derechos de Jóvenes en Acogimiento Familiar:

Comunícate con Foster Care Ombudsman Office para aprender sobre tus derechos, que alguien escuche qué te pasa, o conseguir ayuda para lo que necesites.

 fosteryouthhelp.ca.gov

 mylifemyrights.org

 1-877-846-1602

 fosteryouthhelp@dss.ca.gov