

Quizás te preguntes...

¿Cómo puedo evitar contraer una ETS?

¿Me quiero embarazar el próximo año? ¿Dónde puedo conseguir ayuda si decido o no quedar embarazada?

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

¡Necesito ayuda ya!
¿A dónde puedo ir?

Visita [PlannedParenthood.org/es](https://www.plannedparenthood.org/es) o envía un mensaje de texto que diga "PPNow" al 774636 (PPINFO)

¿Estoy listo/a para tener relaciones sexuales?

Necesito una prueba de embarazo o chequeo médico para asegurarme que estoy bien. ¿Se le informará a mi tutor legal o trabajador del caso si recibo atención médica por mí mismo/a?

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

Soy LGBTQ - ¿dónde puedo encontrar recursos para mí?



¡SI TE ENCUENTRAS EN ACOGIMIENTO FAMILIAR TIENES DERECHOS!

Si no recibiste esta información en middle school o en high school, habla con el trabajador de tu caso, quien te ayudará a conseguir la información que necesitas, incluso si ya eres un adulto joven.

Tienes derecho a educación sexual en la escuela que incluya:

- Aprender acerca de cómo funciona tu cuerpo
- Decidir si quieres tener relaciones sexuales o no
- Las relaciones sanas y las señales de relaciones problemáticas.
- Maneras de prevenir un embarazo no deseado.
- Cómo evitar contraer una ETS (Enfermedad de Transmisión Sexual - enfermedades que puedes contraer al tener relaciones sexuales).
- Qué hacer si estás embarazada.
- Qué hacer si tienes una ETS

Tienes derecho a:

- Elegir el doctor o la clínica a la cual deseas ir
- Hacerte una prueba de ETS
- Comenzar cualquier método anticonceptivo que desees usar, o cambiar el método que ya estás usando
- Hacerte una prueba de embarazo
- Recibir respuestas a tus preguntas acerca del sexo, las relaciones y la salud
- Recibir atención si estás embarazada (ya sea si desees 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 médicos 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 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

¡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

Relaciones Saludables:

 espanol.loveisrespect.org

 1-866-331-9474

 Envía un mensaje de texto que diga "LOVEIS" al 22522

 [@loveisrespectpage](https://www.facebook.com/loveisrespectpage)

 [@loveisrespect](https://twitter.com/loveisrespect)

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

Si Tienes Preguntas acerca del Sexo, las Citas, Embarazo, Salud, Identidad, y Más:


 Descarga la Aplicación [Okayso](#)


 quierosaber.org

 teensource.org

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