



Lo Básico de los Métodos Anticonceptivos

Palabras del Vocabulario

- ETS
- Abstinencia
- Pene
- Vagina
- Espermicida
- Pastillas anticonceptivas
- La inyección anticonceptiva

¿Alguna vez has escuchado a tus amigas decir: “No puedo quedar embarazada la primera vez que tenga sexo.” o “Si tomo una ducha después de tener sexo no voy a quedar embarazada.”? Estas ideas no son ciertas. Cada vez que

un hombre y una mujer tienen sexo sin la protección correcta, hay la posibilidad de que la mujer quede embarazada. También hay la posibilidad de que contraigas una enfermedad transmitida sexualmente o ETS (STD son sus siglas en inglés).

Aquí hay información importante sobre algunas cosas que puedes hacer para evitar que pase un embarazo. Estarás aprendiendo sobre los **métodos anticonceptivos**. Algunos de los más comunes son:

Abstinencia

La mejor manera de prevenir un embarazo o una ETS es no teniendo sexo.

Condomes: Los condones son como un gorrito de látex delgado que cubre el pene del hombre durante el sexo. Si estás pensando en usar condones, piensa en esto:

- El paquete de tres condones cuesta de 2 a 6 dólares.
- No necesitas una receta médica para comprarlos.
- Puedes conseguirlos en la mayoría de las tiendas, supermercados o farmacias.
- Pueden ser muy efectivos, si los usas de la manera correcta y si los usas cada vez que tienes sexo.
- Funcionan mejor si los usas con otro método anticonceptivo como un espermicida.
- También PUEDEN protegerte contra las ETS.

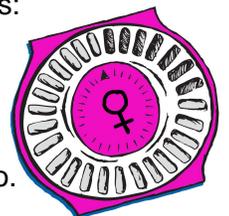


Espermicida: Es un método anticonceptivo que contiene químicos que evitan que la esperma se mueva. Vienen en cremas, gel, espuma o supositorios. Se colocan en la vagina de la mujer antes de tener sexo. Otras cosas que necesitas saber sobre los espermicidas son:

- El espermicida cuesta alrededor de 8 dólares por paquete.
- No necesitas una receta médica para comprar cualquier tipo de espermicida.
- Los puedes comprar en la mayoría de las tiendas y farmacias.
- Funcionan mejor si los usas junto con otro método anticonceptivo, como el condón.
- Si los usas solos, NO te protegerán contra las ETS.

Pastillas anticonceptivas: Estas son pastillas que la mujer toma cada día para que así no se embarace. Si quieres usar pastillas anticonceptivas, piensa en estas cosas:

- Necesitas tomar una pastilla anticonceptiva cada día.
- Necesitas una receta médica del doctor para comprarlas.
- Las pastillas anticonceptivas cuestan entre 15 y 50 dólares al mes.
- Las pastillas anticonceptivas funcionan bien para prevenir el embarazo.
- Las pastillas anticonceptivas NO te protegen de las ETS.



F
O
R
Y
O
U
R
H
E
A
L
T
H

La inyección anticonceptiva: La inyección es tan buena como la pastilla anticonceptiva. NO necesitas recordar tomártela todos los días. Si estás pensando en ponerte la inyección, necesitas saber que:

- Vas a necesitar que la enfermera o el doctor te ponga la inyección cada tres meses.
- La inyección puede costar de 35 a 75 dólares.
- NO te protege contra las ETS.

Hay muchos otros métodos que puedes usar. Pregúntale al doctor sobre tus opciones y cuáles funcionarán mejor para ti.

Siempre mantén esto en mente:

- Cuando escojas un método anticonceptivo, pregúntate:
 - ✓ ¿Me protegerá contra las ETS?
 - ✓ ¿Qué tan fácil o difícil es usarlo?
 - ✓ ¿Qué tan efectivo es el método?
 - ✓ ¿Lo puedo pagar?
- Usa un condón cada vez que tengas sexo.
- Para que tengas una mejor protección, puedes usar dos métodos anticonceptivos. Por ejemplo, puedes tomar la pastilla anticonceptiva, y usar el condón.
- Habla con tu pareja acerca de usar un condón cada vez que tienen relaciones sexuales.



Si quieres saber más sobre otros métodos anticonceptivos, contacte en su localidad la Planned Parenthood o cualquier otro centro de salud. Para encontrar un centro cercano a ti, ve a:
<http://www.plannedparenthood.org/health-center/index.htm>

Para más información en español, ve a:
<http://www.plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/anticoncepcion-24040.htm>

Vocabulario y Definiciones

- ETS:** Estas letras quieren decir **Enfermedades de Transmisión Sexual**. Esto se refiere a varias enfermedades infecciosas que puedes contraer en cualquier momento que tengas sexo sin usar protección con una persona que ya tiene una ETS. Algunos ejemplos de ETS son: clamidia, gonorrea, herpes, y VIH/SIDA, etc.
- Abstinencia:** Esto quiere decir no tener ninguna clase de sexo. Usar este método puede prevenir el embarazo y las ETS.
- Pene:** Este es el órgano sexual reproductivo del hombre. Tiene la forma de un tubo y lleva la orina y el semen fuera del cuerpo.
- Vagina:** Este es el órgano sexual y reproductivo de la mujer. La vagina es como un canal que se estira para dejar que el pene entre durante el sexo.
- Espermicida:** Es un método anticonceptivo que tiene químicos que paran o evitan que la esperma se mueva, para que así no pueda entrar a la vagina. Los espermicidas se colocan en la vagina antes de tener sexo.
- Pastillas anticonceptivas:** Estas pastillas tienen hormonas que evitan que la mujer suelte un huevo cada mes (ovulación), para que así no haya un embarazo.
- La inyección anticonceptiva:** Esta es una inyección que las mujeres pueden ponerse cada tres meses para evitar el embarazo. Tal como la pastilla anticonceptiva, contiene hormonas que evitan que la mujer suelte un huevo cada mes.



Lo básico sobre los métodos anticonceptivos

Hoja de Práctica

Nombre: _____

Fecha: _____

➤ **¡Leamos!**

María es una adolescente. Ella está muy preocupada por su relación con su novio José. Ellas han estado saliendo por tres meses y José quiere tener sexo con ella. Ella se rehúsa a hacerlo porque José no quiere usar un condón. José le dice a María que a él no le gusta usar condones, porque él no puede sentir nada durante el sexo cuando lo tiene puesto. Él le dice que ella no tiene nada de qué preocuparse; que ella puede confiar en él. María está muy confundida y asustada, y no sabe qué hacer. Ella sabe que en el pasado, José ha tenido sexo con otras muchachas. Ella no quiere que le pase nada malo.

1. ¿Qué le puede pasar a María si ella decide tener sexo con José sin protección?

2. ¿Qué piensas que María debería de hacer?

➤ **¿Qué piensas que Pedro debería de hacer?**

Lee lo siguiente.

Pedro tiene 15 años y piensa que está listo para tener sexo. A él le gustaría saber que debería hacer para protegerse. Tú eres un educador de salud de un Centro para Migrantes. ¿En qué cosas le puedes decir a Pedro que piense cuando esté escogiendo el método anticonceptivo correcto?

3. Escribe tus ideas en este espacio:

➤ **Ahora ¡escucha!**

Escucha las instrucciones de tu profesor cuidadosamente.

Questions	Answers
1	Si <input type="radio"/> No <input type="radio"/>
2	Pastillas anticonceptivas <input type="radio"/> Condones <input type="radio"/> Espermicidas <input type="radio"/>
3	Pastillas anticonceptivas <input type="radio"/> Espermicidas <input type="radio"/> Condones <input type="radio"/>
4	Condones <input type="radio"/> Pastillas anticonceptivas <input type="radio"/> La inyección <input type="radio"/>
5	Combinando dos métodos anticonceptivos <input type="radio"/> No teniendo sexo <input type="radio"/>



Lo básico sobre los métodos anticonceptivos
Examen de entrada y
evaluación del taller

Nombre: _____

Fecha: _____

1. ¿Qué es un método anticonceptivo?

2. Lista algunos de los métodos anticonceptivos que conoces.

3. En tu opinión, ¿Cuál es el método anticonceptivo que funciona mejor?

4. ¿Cuáles son algunas de las cosas en las que necesitas pensar cuando estás escogiendo un método anticonceptivo?

Plan de la lección

Lo básico de los métodos anticonceptivos

Materiales necesarios	Copias	Tiempo estimado
<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón blanco y marcadores • Lápices 	<ul style="list-style-type: none"> • La lección “Lo Básico de los Métodos Anticonceptivos” • Hoja para la “Actividad Auditiva” • Hoja de Práctica • Examen de entrada y evaluación del taller 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Hora

NOTA PARA EL INSTRUCTOR: Para ajustar el nivel de lenguaje y de las experiencias educativas de los participantes, las actividades orales y o en grupos se pueden substituir por la lectura, la escritura, práctica de habilidades, el examen de entrada y de evaluación del taller.

Elementos	Actividades	Notas
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Introduzca el tema Tiempo: 5 minutos • Haga el examen de entrada Tiempo: 5 minutos • Presente el vocabulario nuevo Tiempo: 5 minutos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Ha escuchado de los métodos anticonceptivos? ¿Qué has escuchado? 2. ¿Cuáles son las cosas en las que piensas cuando escoges un método anticonceptivo? <ul style="list-style-type: none"> • Reparta el examen de entrada y pídale a los estudiantes que se lo devuelvan al terminar. • Escriba las palabras del vocabulario en el pizarrón y pídale a los estudiantes que las lean en voz alta. Pregúnteles a los estudiantes si saben lo que ellas significan. Deles las definiciones (Use la lección “Lo Básico de los Métodos Anticonceptivos”)
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> • Lea la lección “Lo Básico de los Métodos Anticonceptivos” Tiempo: 10 minutos • Identifique las palabras del vocabulario en la lectura Tiempo: 5 minutos • Reparta y revise la <i>hoja de práctica</i> con los estudiantes y pídale que la completen Tiempo: 25 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor dirige la lectura guiada del tema. • Los estudiantes identifican las palabras del vocabulario al circularlas en la lección. • Actividad 1: Los estudiantes tienen 10 minutos para responder esta actividad. • Actividad 2: Ponga a los estudiantes en grupos de dos. Pídale a los estudiantes que lean la situación dada. (5 minutos). Después de que hayan terminado, deles 5 minutos más para que piensen en los consejos para Pedro. Dígales a los estudiantes que ellos deben tomar en consideración la situación financiera y personal de Pedro, para escoger el método anticonceptivo apropiado. De manera aleatoria escoja algunos estudiantes para que reporten sus ideas. • Actividad 3: Los estudiantes tienen 5 minutos para responder esta actividad.
Evaluación del concepto	<ul style="list-style-type: none"> • Haga el examen de evaluación del taller Tiempo: 5 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes completan el examen de evaluación del taller.

Actividad para la comprensión auditiva
Ahora ¡escucha!

Propósito: Practicar la comprensión al escuchar

Tiempo: 5 minutos

1. Dígale a sus estudiantes que en esta actividad practicarán su habilidad de comprender al escuchar.
2. Dígales que usted va a hacerles cinco preguntas dos veces. Pueden usar la lección de salud para obtener la respuesta correcta si lo necesitan.
3. Dígales que después de que terminen de leer las preguntas por segunda vez, usted les dará tiempo para que las respondan.
4. Dígales que algunas preguntas pueden tener más de una respuesta correcta.
5. Al final, revise las respuestas de los estudiantes para asegurarse que están correctas. Si algunos estudiantes no tienen la respuesta correcta, invite a otros estudiantes a participar en la discusión hasta que la información se aclare.

Ahora ¡escucha!

1. ¿Una mujer puede evitar un embarazo si ella toma una ducha después de tener sexo?
2. ¿Cuál es el método anticonceptivo que te puede proteger de la mayoría de las ETS?
3. ¿Cuál método anticonceptivo puedes comprar sin receta médica?
4. ¿Cuál método anticonceptivo es más barato?
5. ¿Qué puedes hacer para protegerte mejor contra el embarazo y las ETS?

Preguntas	Respuestas		
1	Si <input type="radio"/>	No <input checked="" type="radio"/>	
2	Pastillas anticonceptivas <input type="radio"/>	Condomes <input checked="" type="radio"/>	Espermicidas <input type="radio"/>
3	Pastillas anticonceptivas <input type="radio"/>	Espermicidas <input checked="" type="radio"/>	Condomes <input checked="" type="radio"/>
4	Condomes <input checked="" type="radio"/>	Pastillas anticonceptivas <input type="radio"/>	La inyección <input type="radio"/>
5	Combinando dos métodos anticonceptivos <input checked="" type="radio"/>		No teniendo sexo <input checked="" type="radio"/>