Para conocer acerca de otros adolescentes,
visita STAYTEEN.org.

Para ayudarte a incorporar una mejor alimentación y ejercicio físico a tu vida,
visita GETUPANDDOSOMETHING.org

Para localizar servicios de salud en tu comunidad, llama a la Línea Telefónica de Asistencia de Delaware:
1-800-464-HELP sin cargo o marca el 2-1-1

Para más sugerencias, **visita KIDSHEALTH.ORG/TEEN**

DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES
Division of Public Health
Center for Family Health Research and Epidemiology

Delaware Healthy Mother & Infant Consortium

University of Delaware | College of Health Sciences | School of Nursing

Planned Parenthood of Delaware

Al activar este plan, estoy tomando control sobre mi futuro. ¡Ahora nada me puede impedir que escoja la opción saludable y que viva la vida que yo quiero!

Gracias a A. Noyes y a M. DeWees por crear el Concepto de un Plan para el Adolescente.

¡FUERA!

100% CALIDAD

PROPIEDAD DE: _____

MI PLAN DE VIDA

MI VIDA. MI PLAN.

facebook.com/MyLifeMyPlan

La adolescencia es un periodo maravilloso de mi vida. Estoy llevando a cabo proyectos muy divertidos y ante mí se expone un mundo de posibilidades. A medida que descubro qué es lo que me aguarda y comprendo qué tipo de persona quiero ser, entiendo que me voy a encontrar con muchas opciones. Este folleto me puede ayudar a tomar decisiones saludables en el camino.

Mi meta es disfrutar de este tiempo maravilloso. Y tomar control de mi salud para poder vivir efectivamente la vida que quiero.

¿Qué es un Plan de Vida?

¿Y por qué debería importarme ahora?

Ahora es el momento de comenzar a decidir qué quieres en tu vida, y allí es donde entra en juego el plan de vida. Te ayudará a cuidarte mejor a ti mismo(a) y a establecer metas. Y todavía más importante, te ayudará a entender cómo un embarazo puede comprometer tus metas.

Convertirte en padre/madre puede ser un hecho que está lejos de ocurrirte a ti. Infórmate para que puedas cuidar de tu salud de la mejor manera posible—y mantenerte fiel a tus sueños.

Esta guía te ayudará a comenzar. De esa manera, cuando llegue el momento, estarás preparado(a).

Hay algunos pasos que puedes dar para mantenerte saludable. Considera lo siguiente:

1 Decide qué es lo que quieres de la vida.

- ¿Quieres estudiar en la universidad?
- ¿Qué profesión te interesa?
- ¿Quieres tener una relación personal?
- ¿Quieres tener una familia algún día?

Abstinencia

La única manera 100% efectiva de no quedar embarazada y de evitar una enfermedad venérea es abstenerse de tener relaciones sexuales.

2 Desarrolla relaciones saludables.

- Conoce tus propios sentimientos e identifica qué es lo que te hace feliz.
- Parecería como si todo el mundo lo estuviera haciendo, pero en realidad no es así. No hay ningún problema con que no tengas relaciones sexuales. Y si tu novio o novia te presiona o no te comprende, no tienes por qué estar con él/ella.
- ¿Hay alguien con quien puedas hablar cuando te sientes triste o estresado(a)? No tengas miedo de confiar en tus padres, en un familiar o en un amigo(a). Y permite que ellos hagan lo mismo.

Tienes derecho a decir "no" ahora, inclusive si has dicho "sí" anteriormente.

8 de cada 10 niñas y 6 de cada 10 varones afirman que ellos desearían haber esperado hasta tener más edad para tener relaciones sexuales.

3 Diseña un Plan de Vida Reproductivo.

- ¿Crees que quieras tener hijos en algún momento? ¿Cuántos y cuándo?
- ¿Tienes algún plan para prevenir un embarazo?
- ¿Cuál es tu estrategia—abstinencia o control de natalidad? Consulta ambos métodos con un profesional médico (doctor, enfermera o asesor) y con tus padres.
- Mantente firme en tu decisión. No permitas que nadie te presione para que hagas algo con lo que no te sientas cómodo(a).

4 Vive una vida saludable.

- Mantén una dieta sana.
- Haz ejercicios 3–5 veces por semana.
- Aléjate del alcohol, los cigarrillos y las drogas ilegales.
- Visita a tu médico de confianza para chequeos regulares.

5 Sé proactivo(a).

- Asegúrate de tener todas tus vacunas al día.
- Hazte examinar para detectar enfermedades y condiciones de salud crónicas.
- Resuelve tus problemas de salud—no los ignores.
- Espera hasta que estés listo(a) para tener relaciones sexuales. Pregúntate a ti mismo(a), "¿estoy siendo responsable y estoy listo(a) para tener relaciones sexuales?"
- Si eres activo(a) sexualmente, hazte los exámenes para detectar enfermedades venéreas y utiliza siempre un preservativo. Asegúrate que tu pareja también se haga los exámenes.

6 Conoce la historia médica de tu familia.

- Averigua cuáles son los problemas de salud que existen en tu familia, si los hay, y quiénes lo padecen. Por ejemplo, deberías saber si en tu familia hay personas con diabetes, asma, problemas cardíacos, depresión y niños prematuros o con defectos de nacimiento.
- Trata estos asuntos de salud con tu médico, pues podrían afectarte a ti y a los hijos que quizás algún día tendrás.

La Lista Fundamental

Yo:

- ☐ Me esforzaré en el colegio y me mantendré en el camino correcto para llegar a graduarme.
- ☐ Comenzaré a pensar acerca de qué tipo de trabajo o carrera profesional me hace sentir bien conmigo mismo(a).
- ☐ Decidiré si quiero estudiar una carrera universitaria o no, y le pediré al asesor de mi escuela que me guíe y me dé información sobre los procesos de aplicación.
- ☐ Pediré ayuda si me siento deprimido(a), ansioso(a) o triste por largos períodos de tiempo.
  (La Línea Telefónica de Asistencia de Delaware es un servicio gratuito que te puede ayudar. Llama al 1-800-464-HELP, marca el 2-1-1 o consulta con tu médico de confianza.)
- ☐ Pediré ayuda si me siento desesperanzado(a) o si estoy pensando en hacerme daño.
- ☐ Pediré ayuda si alguien está abusando de mí física o mentalmente.
  (La Coalición de Delaware Contra la Violencia Doméstica ofrece una línea de acceso directo de 24 horas contra la violencia doméstica. En los condados de Kent y Sussex, llame al 302-422-8058. En el condado de New Castle, llame al 302-762-6110. En el condado Northern Kent, llame al 302-678-3886.)

- ☐ Si estoy considerando tener relaciones sexuales, le preguntaré a mi médico sobre métodos anticonceptivos.
- ☐ Me tomaré mi tiempo para pensar en serio cómo un embarazo en la adolescencia pudiera afectar mi vida y mis metas.
- ☐ Conversaré con mi pareja para practicar sexo seguro y hacernos los exámenes para detectar enfermedades venéreas.
- ☐ Comenzaré a comer mejor.
  (mypyramid.gov ofrece ideas muy buenas para seguir una dieta saludable.)
- ☐ Haré más ejercicios.
  (getupanddosomething.org tiene montones de sugerencias.)
- ☐ Me mantendré alejado del alcohol, los cigarrillos y las drogas ilegales.
- ☐ Concertaré y asistiré a citas regulares con mi médico y con mi dentista.
- ☐ Le preguntaré a mis padres y a miembros de mi familia sobre los tipos de problemas médicos comunes en mi familia.
- ☐ Me comprometeré a mantenerme saludable porque ello me hará sentir bien con respecto a mí mismo(a). También me ayudará a tener mayores probabilidades de tener un hijo saludable cuando sea el momento adecuado.

3 metas básicas en las que me quiero concentrar + notas

En base a estos pasos y esta lista, he pensado en lo que me conviene y me he comprometido a hacer prioritario en este momento por lo menos 3 cambios de vida. Los escribiré a continuación, porque ese es el primer paso para hacerlos realidad. También me aseguraré de tomar nota de cualquier información y consejo útil que reciba en el camino.

1. _____

2. _____

3. _____

La realidad del embarazo en la adolescencia

Convertirse en un padre adolescente te obligará a madurar rápido. Tienes tiempo más que suficiente para convertirte en un adulto—¿por qué habrías de apresurar ese proceso?

- Piénsalo—ser un padre adolescente es como cuidar a un niño todo el día, todos los días, sin recibir pago alguno.
- La maternidad es la razón principal por la que la mayoría de las niñas adolescentes dejan la escuela.
- Un hijo no resolverá tus problemas de pareja ni hará que tu pareja se quede contigo. La mayoría de los padres adolescentes no se casa con la madre de su hijo.
- La ceremonia de graduación, la vida universitaria, las fiestas, "spring break", quedarse a dormir en casa de los(as) amigos(as)... todas esas cosas divertidas que ansías que pasen tendrán que ser pospuestas, quizás indefinidamente.
- La mayoría de las familias que nacieron de una madre soltera joven son pobres.
- Un hijo resulta costoso. Los gastos pueden llegar a $10,000 tan solo el primer año. Si no tienes un título o un trabajo, ¿cómo vas a pagar eso?