

## Centros de Salud Comunitarios

**Para hacer una cita, llame al  
Centro de Acceso del Paciente:  
(847) 377-8800**

Centro de Salud Belvidere\*  
2400 Belvidere Rd, Waukegan, IL

Centro de Salud Grand Avenida  
3010 Grand Ave, Waukegan, IL

Centro de Salud Libertyville  
18698 West Peterson Rd, Libertyville, IL

Centro de Salud Midlakes\*  
224 Clarendon Rd, Round Lake Beach, IL

Centro de Salud North Chicago\*  
2215 14th St, North Chicago, IL

Centro de Salud North Shore  
1840 Green Bay Rd, Highland Park, IL

Centro de Salud Zion\*  
1911 27th St, Zion, IL

Centro de Bienestar y Salud Estudiantil del  
Área de Round Lake\* (Round Lake High School)  
800 N High School Dr, Round Lake, IL  
(847) 257-1200

*Los Servicios del Departamento de Salud del Condado de Lake están disponibles para todos los individuos, sin importar la raza, el color, nacionalidad, edad, sexo, incapacidades u orientación sexual. Favor de informar al personal si necesita la asistencia de un intérprete o para cualquier otra ayuda.*

*\*El financiamiento del programa incluye una donación del Programa de Planificación Familiar del Departamento de Salud Pública del Estado de Illinois*



## ¡Habla con alguien!

A veces, la vida nos puede lanzar desafíos que no sabemos cómo manejar. En estos casos, siempre es una buena idea hablar con un adulto de confianza. Los padres, entrenadores, tías / tíos o alguien de tu escuela pueden ser buenos recursos.

¿Quieres buscar información? Aquí hay una muestra de sitios web que tienen buena información para ti:

- **Bedsider.org**  
Una lista de métodos efectivos de control de la natalidad.
- **StayTeen.org**  
Información útil sobre citas y relaciones
- **TeenMentalHealth.org**  
Aprende sobre la depresión y otros problemas de salud mental

## Cosas Básicas en las Relaciones

*Abstinencia, Comportamiento,  
Uso de Condones*

## Abstinencia

*NO tener actividad sexual*

### ¿Qué es la abstinencia?

Sin actividad sexual de ningún tipo.

- Oral (boca)
- Anal (recto)
- Vaginal

### ¿Qué puedes hacer esto para mí?

- Prevenir transmisión de VIH y otras infecciones transmitidas sexualmente.
- Prevenir el embarazo.
- Prevenir sufrimiento emocional y traumas tales como sentirse culpable y el sentirse usado/a.
- Mantener el valor moral.
- Aumentar tu autoestima.

### ¿Cuáles son algunas cosas que puedes hacer para permanecer abstinentes?

- Evitar situaciones riesgosas: Es más fácil mantenerte abstinentes cuando evitas situaciones donde la sensación sexual puede ser fuerte.
- Mantente ocupado: Llena tu tiempo con la escuela, trabajo, trabajo voluntario o en deportes. Entre más ocupado estés, es menos probable que te involucres en alguna actividad sexual.

La abstinencia es más fácil cuando estas con alguien quien te respeta y comparte tus valores.

## Comportamiento

Sé fiel a ti mismo y ten respeto para la otra persona eligiendo ser abstinentes. Si estás en una relación, sé **monógamo** (tener una sola pareja).

Otros comportamientos que debería evitarse:

**Sextear** es el envío o recepción de imágenes sexualmente explícitas o sugerentes, mensajes o videos mediante el uso de tecnología. Esto incluye las redes sociales, como Facebook, Snapchat e Instagram.

Razones para evitar el sexteo:

- Cualquiera puede ver el mensaje o la publicación, incluyendo padres, escuelas y empleadores.
- Si la imagen tiene desnudez, uno puede tener que registrarse como ofensor sexual.

El ciberacoso es el acoso que tiene lugar mediante el uso de tecnología electrónica.

Algunos ejemplos de ciberacoso incluyen:

- Mensajes de texto o correos electrónicos mal intencionados.
- Rumores enviados por correo electrónico o publicados en sitios de redes sociales, como Facebook, Snapchat o Instagram.

## Consideraciones del uso del Condón

Hay mucha información a considerar al elegir tener relaciones sexuales.

Los condones no son 100% efectivos en prevenir el embarazo o infecciones sexualmente transmisibles, incluido el VIH. Deben usarse cada vez que se tiene sexo. Tus posibilidades de algo pase se reduce considerablemente!

Algunas cosas que debes saber sobre los condones:

- Se deben usar un condón nuevo cada vez que se tiene relaciones sexuales. Eso incluye sexo oral (boca), sexo vaginal y anal (recto).
- Hay varios tipos de condones (Masculino o femenino)
- Se utiliza solo un condón a la vez.
- Los condones se rompen fácilmente cuando se usan más de una vez.
- Los condones están hechos de diferentes materiales, como látex, piel animal y poliuretano, para aquellos con alergia al latex.

**Los condones siempre son gratuitos en cualquiera de nuestros centros de salud. ¡Solo pregunta!**