

LA CHARLA

(ya sabes, Ese...)

**Una Guía para la Educación Sexual
Integral en Illinois**





ÍNDICE DE CONTENIDOS

Ley para Mantener a los Jóvenes Seguros y Sanos	2
Anatomía, Fisiología, Crecimiento y Desarrollo de los Adolescentes	3
Identidad	5
Relaciones Saludables	7
Embarazo y Reproducción	9
Embarazo y Reproducción	11
Infecciones de Transmisión Sexual, Incluido el VIH	15
Abogar por una Educación Sexual Inclusiva e Integral	17
Recursos	19

Acerca de la Revista:

El propósito de esta revista es proporcionar información y herramientas para apoyar la salud sexual y la seguridad personal, y proporcionar orientación sobre cómo abogar por una educación sexual inclusiva y completa en las escuelas de Illinois para los jóvenes de 6^o a 12^o grado.

Esta revista fue creada y diseñada por estudiantes con el apoyo de la ACLU de Illinois.

Autores:

Ella Foes (ella/ella)

Mya Love Griesbaum (ella/ella)

Natalie Hulseberg (ella/ella)

Brogan Long (él/él)

Vanessa Macias (ella/ella)

Sooah Irene Park (ella/ella)

Catelyn Rounds (ella/ella)

Sajal Shukla (ella/ella)

Sarah Wheeler (ella/ella)

Los autores fueron asesorados por:

Chelsea Diaz (ella/ella), ACLU of Illinois

Kimberly Koziel (ella/ella), ACLU of Illinois

Diseño gráfico de:

Arianna Aquino (ella/ella), @ariannaua en Instagram

Esta revista fue revisada para su exactitud por:

Becca Mathis (ella/ella), Hult Center for Healthy Living

Meg McElroy (ella/ella), AIDS Foundation Chicago

Dawn Ravine (ella/ella), Lurie's Children's Hospital

Adam Davies (elle/elle), Lurie's Children's Hospital

Becca Rabizadeh (ella/ella), Lurie's Children's Hospital

Miembros del Equipo Jurídico de la ACLU de Illinois sobre LGBTQ (Diversidad Sexual) y VIH

LEY PARA MANTENER A LOS JÓVENES SEGUROS Y SANOS

Una educación inclusiva, afirmativa, y completa sobre salud y seguridad personal y sexual proporciona a los jóvenes la información y las habilidades necesarias para estar seguros y tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar.

La Ley para mantener a los jóvenes seguros y sanos es una nueva ley que crea estándares de salud y seguridad personal para los grados K (preescolar) a 5º, y actualiza y amplía los estándares de educación sexual integral en los grados 6º a 12º. Los estándares deben alinearse con los Estándares Nacionales de Educación Sexual.

A lo largo de esta revista, hablaremos de los diferentes tipos de información que cubren los Estándares Nacionales de Educación Sexual y compartiremos recursos e información sobre la educación integral en salud sexual para personas de 6º a 12º grado. Esta información te ayudará a tomar las mejores decisiones sobre tu salud y tus relaciones y a abogar por una educación sobre salud sexual inclusiva y comprensiva en tu escuela.

A continuación, un resumen de la Ley para Mantener la Seguridad y la Salud de los Jóvenes para Empezar.

Cómo se comparan la antigua y la nueva ley:	La antigua ley:	Ley para Mantener la Seguridad y la Salud de los Jóvenes:
Incluye anatomía y fisiología	✗	✓
Habla de las relaciones sanas	✗	✓
Explora la identidad (orientación sexual, expresión de género e identidad de género)	✗	✓
La educación en salud sexual es culturalmente apropiada y es informada sobre el trauma	✗	✓
Incluye las ITS (infecciones de Transmisión Sexual) incluido el VIH, y cita la eficacia de los métodos de prevención	✗	✓
Enfatiza toda la gama de información y herramientas para prevenir los embarazos accidentales	✗	✓
La educación sobre salud sexual en Illinois es inclusiva de todos los jóvenes	✗	✓

ANATOMÍA, FISIOLOGÍA, CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LOS ADOLESCENTES



La pubertad se refiere al periodo de tiempo en el que los adolescentes alcanzan la madurez sexual y la mayoría son capaces de reproducirse. Para casi todo el mundo, la pubertad implica el crecimiento de la estatura y del vello en zonas como las axilas, las piernas y el pubis. No te preocupes. El vello corporal es normal. Lo que quieras hacer con tu cabello depende completamente de ti. La pubertad puede causar acné inducido por el estrés, la dieta o toda una lista de factores. No hay nada de qué avergonzarse. Algunas personas trabajan con un médico o profesional de la salud para ayudarles a pasar la pubertad. Cada persona se desarrolla y atraviesa la pubertad a un ritmo diferente, y el ritmo al que crezcas es perfecto para ti.

El sexo asignado al nacer o el sexo independiente de la identidad y la expresión de género. El sexo asignado a una persona al nacer suele basarse en la anatomía y los genitales externos. Las personas pueden ser asignadas como femeninas (niñas), masculinas (niños), o intersexuales al nacer en función de los órganos reproductivos y biológicos que tengan.

A medida que una persona crece, una parte de su cerebro, conocida como el hipotálamo, envía un mensaje al cuerpo y comienza a producir hormonas que hacen que las personas con ovarios comiencen a producir más estrógeno y las personas con testículos comiencen a producir mayores niveles de testosterona. Cuando estos niveles cambian, las personas pueden notar otros cambios en su cuerpo.

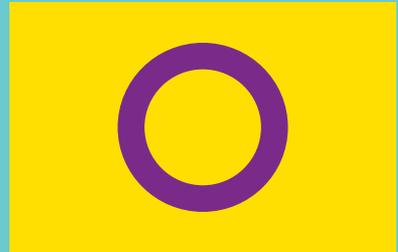
En la mayoría de las personas con ovarios y/o útero, los niveles de estrógeno suelen empezar a aumentar alrededor de los 10 años. Estos individuos pueden experimentar:

- El comienzo de la menstruación (también conocido como período o la regla)
- Desarrollo del tejido mamario (pecho)
- Mayor desarrollo de las caderas y los muslos

En la mayoría de las personas con testículos, el aumento de la testosterona suele producirse en torno a los 11 años. Estos individuos pueden experimentar:

- Aumento del tamaño de los músculos
- Cambios de voz
- Alargamiento del pene

Intersexualidad es un término que engloba las diferencias en los rasgos sexuales o la anatomía reproductiva. Las personas intersexuales nacen con estas diferencias o las desarrollan en la infancia. Hay muchas diferencias posibles en los genitales, las hormonas, la anatomía interna o los cromosomas, en comparación con las dos formas habituales de desarrollo del cuerpo humano.



La bandera intersexual

Algunos rasgos intersexuales se notan al nacer. Otros no aparecen hasta la pubertad o más tarde en la vida. Las personas intersexuales a menudo se enfrentan a la vergüenza, o son forzadas o coaccionadas a cambiar su cuerpo, generalmente a una edad muy temprana. La mayoría de las cirugías para cambiar los rasgos intersexuales se realizan en la infancia, pero muchas no son médicamente necesarias.

¿Sabías?

Alrededor del 2% de la población nace con rasgos intersexuales, un número similar al de las personas que nacen con el pelo rojo.

IDENTIDAD

Identidad de Género

La identidad de género es diferente del sexo asignado al nacer. Es su propio sentido de la identidad, incluyendo la identificación como hombre, mujer, una mezcla de ambos o ninguno.

La **expresión de género** es la forma en que una persona expresa su identidad de género, normalmente a través de su comportamiento, su ropa, su corte de pelo o su voz. La expresión de género de una persona puede ajustarse o no a los comportamientos y estilos típicamente asociados con ser masculino o femenino en la sociedad. Por ejemplo, algunas personas optan por presentarse como andróginos, es decir, se expresan como masculinos y femeninos al mismo tiempo.

La **transición** se refiere al proceso de hacer que la expresión externa del género se ajuste más a la identidad de género de la persona. Para algunas personas, esto puede incluir la transición social, como el uso de nombres o pronombres, el uso de ropa o el peinado de una manera que se asocia típicamente con su identidad de género. Algunas personas pueden llevar a cabo una transición médica, que puede incluir un tratamiento hormonal, bloqueadores de la pubertad o diferentes cirugías. Esto también puede incluir una transición legal en la que alguien cambia legalmente su nombre o marcador de género en su identificación para que coincida con su identidad de género.

Estos son algunos términos de identidad de género útiles para conocer:



Agénero

Alguien que no se identifica con un género específico o alguien que carece de conexión con un género.



No Binario

Un conjunto de identidades de género que incluye a quienes no se identifican exclusivamente como hombres o mujeres.



Transgénero

Persona cuya identidad y/o expresión de género no coincide con el sexo que se le asignó al nacer.

Cisgénero: persona cuya identidad de género coincide con su sexo asignado al nacer.

No Conforme con el Género: alguien que no se expresa según las normas binarias de género masculino y femenino.

Queer: término general que suelen utilizar las personas que no se ajustan a las normas sociales dominantes para expresar una orientación sexual, una identidad de género o una identidad sexual fluidas.

Recuerda: ¡La identidad de género es un espectro y la única persona que puede definir tu identidad de género eres tú!

Orientación Sexual

La orientación sexual se refiere a la atracción emocional, sexual y posiblemente romántica que una persona tiene hacia otra.

Estos son algunos términos/etiquetas que hay que conocer sobre la orientación sexual:

Recuerda que las etiquetas solo te las puedes poner tú mismo. Alguien puede utilizar una de estas etiquetas para identificarse, pero no tener exactamente la misma definición que a continuación. Además, el comportamiento sexual de alguien no es lo mismo que su orientación sexual.



Gay: Persona que se siente atraída por personas de su mismo género.



Lesbiana: Mujeres, así como algunas personas no binarias, atraídas por otras mujeres.



As: Término general para describir las identidades en las que alguien no experimenta atracción sexual o romántica, experimenta atracción raramente o sólo la experimenta en situaciones limitadas. Esto incluye a las personas asexuales y aromáticas.



Demisexual: Persona que solo se siente atraída sexualmente por otra persona una vez que tienen un vínculo emocional.



Pansexual: Persona que se siente atraída por la personalidad de otra persona independientemente de su identidad de género; le atraen todos los géneros.



Bisexual: Persona que se siente atraída por más de un género.

Heterosexual: Persona que se siente atraída por un género diferente.

Atracción Romántica vs. Atracción Sexual

La atracción romántica es una conexión emocional con otra persona, basada en su personalidad, valores o intelecto. La atracción sexual se basa en los deseos sexuales. La atracción romántica y sexual de algunas personas es la misma y la de otras no.

Salir del Closet

La salida del Closet se define como la autoaceptación de un miembro de la comunidad LGBTQIA+ y el hecho de compartir su identidad. Este proceso es diferente para cada persona. Para salir del closet con los demás, primero hay que salir con uno mismo. Lo más importante es recordar que se trata de ti. Se trata de una decisión que la persona toma cuando se siente segura y preparada, sin ninguna presión externa.



SEGURIDAD

ADVERTENCIA SOBRE EL CONTENIDO: ESTA SECCIÓN TRATA INFORMACIÓN RELACIONADA CON

Consentimiento significa dar permiso para hacer algo, especialmente cuando se trata de otra persona. Es importante saber que el consentimiento es algo que no puedes dar cuando alguien te presiona o influye, cuando has consumido alcohol/drogas o si estás dormido o inconsciente. Alguien debe comunicar activa y claramente que da su consentimiento. Si no estás seguro de si alguien dio su consentimiento, entonces NO se dio.

Según la ley de Illinois, los menores de 17 años no pueden dar su consentimiento a las actividades sexuales.

Seguridad en Internet y Medios Digitales

El internet puede ser un lugar arriesgado. Es importante entender que las personas en línea pueden no ser quienes dicen ser, lo que hace que no estés seguro de con quién estás interactuando exactamente. Incluso con las personas en las que confías o conoces fuera de la red, asegúrate de mantener una presencia segura en Internet.

Imágenes no Solicitadas

Otro aspecto de la seguridad personal es protegerte a ti y a tus amigos de compartir o recibir fotos explícitas. Cualquier forma de fotos o vídeos de desnudos de alguien menor de 18 años es pornografía infantil, por lo que es ilegal enviárselos a alguien o conservarlos uno mismo. Los contenidos sexuales no solicitados pueden adoptar muchas formas, como fotos, vídeos y mensajes gráficos o invasivos. Si alguien te envía material multimedia inapropiado de un menor, es importante que lo elimines de tu dispositivo y te asegures de que ellos sepan que no quieres verlo. Si necesitas ayuda o una persona no deja de enviar imágenes, díselo a un adulto de confianza para que te apoye.

Si envías a alguien una foto desnuda(o), es posible que se quede con copias sin que tú lo sepas. A veces, la gente “filtra” los desnudos de otras personas, publicándolos en plataformas públicas o enviándolos a personas a las que las fotos no estaban destinadas. Esto puede hacerse de forma vengativa, con la intención de herir o molestar a la persona que aparece en las fotos. Cuando alguien publica fotos o vídeos de desnudos de otra persona de forma vengativa, se suele denominar “porno de venganza”. Si alguien utiliza tus fotos o vídeos como porno de venganza, puedes denunciar todo lo publicado en las redes sociales, ponerte en contacto con la policía local o acudir a una línea de atención telefónica, como la que gestiona la Iniciativa de Derechos Civiles Cibernéticos, para recibir orientación y ayuda.

PERSONAL

EL TRÁFICO SEXUAL, EL ACOSO DE MENORES Y OTROS TEMAS POTENCIALMENTE DELICADOS.

Si alguien te confía sus fotos o vídeos, no debes mostrarlos a otras personas sin el permiso de la(s) persona(s) que aparece(n) en la foto. Ellos te lo han enviado porque confían en ti, y aunque ya no tengas relación con esa persona, debes respetar su intimidad no mostrando ninguna foto o vídeo a otras personas.

El Acoso Sexual de Menores y el Tráfico de las Personas

Algunos de los peligros de Internet pueden convertirse también en peligros de la vida real; dos de ellos son el acoso sexual infantil y el tráfico de las personas. Aunque a menudo estas acciones se derivan de las interacciones en línea, también pueden comenzar en persona, así que ten esta misma precaución cuando interactúes con personas desconocidas cara a cara.

El acoso sexual infantil se refiere a los adultos que están interesados en aprovecharse sexualmente de los jóvenes, mientras que el tráfico de las personas se refiere generalmente al acto de aprovecharse de las personas y probablemente llevarlas lejos de sus hogares, a menudo para obligarlas a tomar trabajos sexuales o físicos. Tanto los abusadores como los traficantes pueden acercarte a ti en línea y hacerte preguntas personales. También serán reservados y te pedirán que no le cuentes a personas como tu familia y amigos sobre tu relación. Ten cuidado con la información que compartes en línea, especialmente con los extraños demasiado amistosos. Habla con un adulto de confianza si te preocupa a alguien que se ha puesto en contacto contigo.

Si alguien que conoces se encuentra en una situación en que crees que podría ser del acoso sexual infantil o el tráfico de las personas -acercándose a personas desconocidas (potencialmente mayores), siendo reservado sobre con quién habla en línea, o incluso mostrando signos del abuso- y crees que puedes intervenir con seguridad, hay algunas maneras de ayudarles:

- Habla con ellos sobre su situación y el motivo de tu preocupación;
- Busca un adulto de confianza con quien hablar;
- Llama a la **Línea Nacional del Tráfico de las Personas al 1-888-373-7888** para obtener más ayuda y consejos para manejar la situación.

LAS RELACIONES SALUDABLES

Las relaciones saludables

se basan en el respeto mutuo y están libres de violencia, coerción (fuerza) e intimidación. Las relaciones saludables se aplican a todo tipo de relaciones, incluidas las relaciones románticas, las amistades y las familiares.

Las relaciones tóxicas

consisten en una pareja (o parejas) que actúa de forma emocional, mental y/o físicamente perjudicial para los demás.

Los límites son partes no negociables de cualquier tipo de relación sana. Son un conjunto de normas personales sobre lo que te sientes cómodo/a/e y cómo quieres que te traten. Los límites de cada persona deben ser claramente discutidos y respetados durante toda la relación.



Un Descargo de Responsabilidad: Aunque las relaciones sanas suelen tener características similares, cada persona tiene distintos niveles de comodidad y quizás no expresa su amor/apoyo de las mismas maneras. Esto también se aplica a las relaciones tóxicas/dañinas.

Si crees que tu ser querido es víctima de una relación abusiva, puede ayudar sentarte consigo y tener una conversación honesta con él / ella / elle para tratar de calibrar su perspectiva de la situación. Si necesitas más orientación, no olvides de consultar nuestros recursos.

	Relaciones Saludables	Relaciones Dañinas
Familiar	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Los miembros se sienten seguros entre sí ♥ Trabajan juntos para resolver los conflictos 	<ul style="list-style-type: none"> ♠ Manipulación de los demás en beneficio propio ♠ Competencia o comparaciones entre miembros con la intención de dañar la confianza de alguien
Amistades	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Los amigos son un sistema del apoyo mutuo ♥ Respetan los límites y saben cuándo darle espacio al otro 	<ul style="list-style-type: none"> ♠ “Amigos” utilizados para beneficio personal, pero por lo general ignorados o no atendidos ♠ Insultos repetidos de manera perjudicial, aun si sean parte de una broma
Romántico	<ul style="list-style-type: none"> ♥ La comunicación significativa, honesta y coherente ♥ Las parejas se apoyan mutuamente, PERO ellos se conocen el autoestima individual 	<ul style="list-style-type: none"> ♠ El aislamiento forzado/ alentado de la pareja de sus seres queridos ♠ Guardan excesivamente de secretos en la relación ♠ El abuso físico o emocional
Sexual	<ul style="list-style-type: none"> ♥ El consentimiento se da voluntariamente y con entusiasmo cada vez ♥ Los límites de cada persona se discuten y se respetan antes y durante las relaciones sexuales 	<ul style="list-style-type: none"> ♠ La falta de consentimiento ♠ El abuso sexual o emocional ♠ No hay comunicación sobre la anticoncepción u otras medidas preventivas

¡Puede que sea parcial, pero yo diría que tenemos una amistad bastante sana!



¡Estoy de acuerdo! Nunca hemos tenido una sola pelea. Menos el incidente de la sopa...



Eso fue en 5º, sabes que te perdono.



EL EMBARAZO



LA REPRODUCCIÓN

La abstinencia es la decisión de elegir no tener relaciones sexuales ni participar en ellas. La abstinencia de las relaciones sexuales vaginales es el único método anticonceptivo 100% eficaz.

La menstruación/ el ciclo menstrual es el sangrado mensual que experimenta una persona con ovarios y útero, a menudo llamado “periodo”. Durante el ciclo menstrual, el revestimiento del útero se acumula para prepararse para el embarazo. Si no te quedas embarazada, entonces comienza tu periodo. Cuando se menstrúa, el cuerpo desecha la acumulación del revestimiento del útero (matriz). Esto suele ocurrir cada mes (aproximadamente cada 21-35 días).

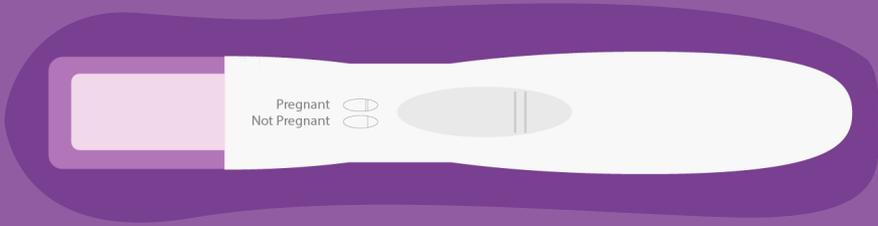
El embarazo es el proceso en el que se desarrolla un bebé en el útero. Entre otras opciones, una forma de quedarse embarazada es mantener relaciones sexuales vaginales sin utilizar los métodos anticonceptivos (control de la natalidad), o cuando éstos se utilizan de forma incorrecta o fallan. El embarazo dura unos 9 meses y provoca muchos cambios en el cuerpo de la persona embarazada a lo largo del proceso. Es importante aprender las mejores prácticas para cuidarse durante cualquier embarazo.

Qué hacer si crees que estás embarazada:

Aunque algunas personas embarazadas no experimentan ningún signo o síntoma, algunos de los más comunes relacionados con el embarazo pueden ser: falta de la regla, vómitos o náuseas, sensación de mucho cansancio o pechos hinchados.

Si crees que estás embarazada, puedes comprar una prueba del embarazo en tu tienda local, como Walgreens o CVS, o visitar a un médico para que te haga una prueba de embarazo si te sientes cómoda.

Las pruebas de embarazo que se venden sin receta afirman tener una tasa de éxito del 99%, pero la Clínica Mayo recomienda realizar dos pruebas con una semana de diferencia si crees que estás embarazada y el resultado es negativo la primera vez.



Las Opciones del Embarazo:

Esta decisión debe basarse únicamente en ti y en tu situación. Hay tres opciones típicas que puedes considerar:

- Llevar el embarazo a término y mantener al bebé después del parto
- Llevar el embarazo a término y encontrar a alguien que adopte al bebé después de dar a luz
- Tener un aborto

A partir de junio de 2022, Illinois derogó la ley anterior llamada Ley de notificación de aborto a los padres. Si tiene menos de 18 años, la ley ya no requiere que una clínica se comunique con un padre o tutor legal si está buscando servicios de aborto. A quién le cuenta sobre su aborto es totalmente su decisión.

Investiga antes de acudir a las clínicas o a la consulta de un médico para la atención del embarazo y la reproducción:

- Asegúrate de que la clínica tiene buena reputación y que te proporcionará los servicios que buscas.
- Comprende las opciones de pago y confidencialidad.
- Las clínicas de Título X o de Planificación Familiar ofrecen una amplia gama de atención médica de bajo coste.

Si decides llevar tu embarazo a término, asegúrate de investigar sobre cómo mantenerte sana durante el embarazo, lo que se denomina atención prenatal. Los cuidados prenatales tienen una gran repercusión en la salud de la embarazada y del bebé. Un buen punto de partida es no fumar ni tomar durante el embarazo y asegurarte de descansar mucho, tomar vitaminas y beber agua.

EL EMBARAZO Y

La **anticoncepción** es la medicación o el método de barrera que puedes utilizar para reducir la posibilidad de quedarte embarazada. Algunas de estas formas también ayudan a protegerte de las infecciones de transmisión sexual o ayudan con los síntomas de la menstruación.

Algunos tipos de anticonceptivos pueden ser:

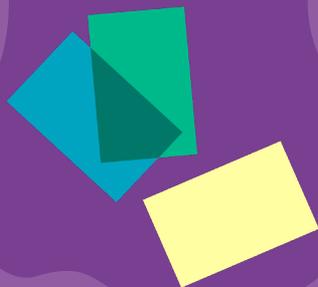
Preservativos Internos o Externos

- Ampliamente disponible, protegen contra el embarazo y las ITS
- No es necesario tener una edad determinada para comprar preservativos
- Compruebe que no están caducados o rotos antes de utilizarlos



Barreras Dentales

- Se utiliza durante el sexo oral para proteger contra las ITS



Otros tipos están ampliamente investigados y vale la pena investigarlos.

Píldora Anticonceptiva

- Tomada una vez al día 91-99% de efectividad
- Si tienes más de 12 años, puedes obtener anticonceptivos sin el permiso de tus padres
- Protege contra el embarazo, pero no contra las ITS



LA REPRODUCCIÓN



Dispositivos Intrauterinos (DIU)

- Alrededor del 99% de efectividad
- Protege contra el embarazo, pero no contra las ITS

Diafragma

- Protege contra el embarazo, pero no contra las ITS



Anillo Anticonceptivo

- Protege contra el embarazo, pero no contra las ITS



Implante Anticonceptivo

- Duración larga
- Protege contra el embarazo, pero no contra las ITS



Píldora Anticonceptiva de Emergencia

- Conocida como la píldora del “día después” o “Plan B”
- Se utiliza como respaldo si se olvidan otros anticonceptivos o no funcionan
- Protege contra el embarazo, pero no contra las ITS



Yo sabía sobre los preservativos y la píldora, pero no sabía que había tanto más.



Yo tampoco, sinceramente. Y lo mejor de todo es que hay muchas opciones que pueden adaptarse al estilo de vida de cualquiera. Bastante chulo, ¿no?

Si necesitas un anticonceptivo de emergencia, haz el test de Planificación Familiar para saber qué método es el más adecuado para ti. <https://www.plannedparenthood.org/online-tools/emergency-contraception>.

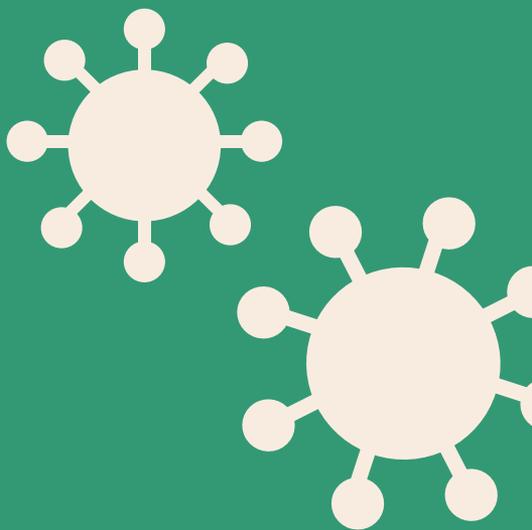
Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son infecciones que pueden transmitirse por contacto sexual (fluidos corporales). Aunque muchas ITS se presentan con síntomas comunes, como las llagas, los cambios en el flujo, el picor, el ardor o el dolor al orinar. No todas las personas experimentan síntomas. Algunas personas no son conscientes de que viven con una ITS hasta que se hacen la prueba o empiezan a experimentar algun(os) síntoma(s). La buena noticia es que hay muchos tratamientos disponibles para las ITS, y algunos, aunque no todos, son aún curables.

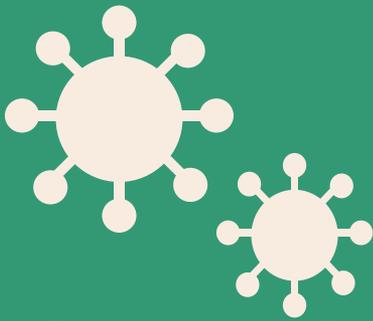
El VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) es una ITS, pero también puede adquirirse por contacto no sexual, como el contacto con la sangre de otra persona. El VIH es un virus que afecta a la capacidad del organismo para combatir las infecciones. Aunque se han producido grandes avances en la medicina para ayudar a tratar el VIH, actualmente no existe una cura. Si no se lo trata, el VIH puede evolucionar hacia el SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida). Sin embargo, con la atención médica adecuada, las personas que viven con el VIH pueden vivir una vida larga y saludable, y proteger a sus parejas sexuales. Mantener prácticas sexuales seguras, tomar medicamento como la PrEP (Profilaxis de Pre-Exposición) y someterse a pruebas periódicas, son algunas formas de reducir el riesgo de contraer el VIH.

¿Cómo se contraen las ITS?

Con el contacto sexual con una persona que vive con una ITS, en la mayoría de los casos mediante sexo sin protección, incluyendo sexo oral, vaginal y anal, o contacto piel con piel. Las ITS pueden prevenirse utilizando métodos de barrera durante las relaciones sexuales, como preservativos y barreras dentales. Otros anticonceptivos protegen contra el embarazo, pero no necesariamente contra las ITS.

INFECC DE TRANS SEX INCL





IONES

MISIÓN

UAL

UIDO

VIH



Los síntomas y efectos de las ITS

Los síntomas de las ITS son muy variados. Algunos de los signos más comunes de la infección son el picor, la sensación de ardor, la fatiga y el dolor al orinar o el color inusual de los fluidos sexuales, como los flujos vaginales o el semen. En algunos casos, si no se tratan, las ITS pueden provocar problemas médicos más graves, como afectar a la capacidad de concebir en el futuro.

¿Opciones de Tratamiento?

Hay muchas opciones (medicamentos orales, pomadas tópicas, etc.) para tratar las ITS. Si crees que tienes una ITS, no esperes recibir la ayuda que necesitas. Decirles a tus padres o a tu guardián puede ayudar a ponerte en contacto con un tratamiento, pero si eso no es una opción, busca la ayuda de otro adulto de confianza o de un proveedor médico. Las organizaciones como la Planificación Familiar son lugares estupendos a los cuales dirigirte para conocer las opciones de tratamiento y estar en contacto con los recursos.

Si tienes 12 años o más (en Illinois), puedes dar tu consentimiento para recibir el asesoramiento y las pruebas confidenciales para la prevención y el tratamiento de las ITS. Se anima a los profesionales sanitarios, o a veces se les permite, a notificar a los padres o guardianes el tratamiento necesario. Asegúrate de hablar con tu proveedor de atención médica o con un adulto de confianza si te preocupa que tus padres o guardianes se enteren.

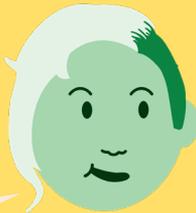
**¿SABÍAS
LA NUEVA
CIENCIA
SOBRE EL VIH?**

Ahora disponemos de medicamentos que ayudan a prevenir la transmisión del VIH antes y después de la exposición. Con un tratamiento constante, las personas que viven con el VIH pueden mantener relaciones sexuales sin temor a transmitir el VIH a sus parejas sexuales. Visita aidschicago.org para obtener más información.

ABOGAR POR UNA EDUCACIÓN DE SALUD SEXUAL INCLUSIVA E INTEGRAL

¡Ahora que ya han aprendido acerca de la educación de salud sexual integral y qué incluye la nueva ley de Illinois, hablamos de cómo defender la educación de salud sexual en tus comunidades!

¡Tengo que admitir que ha sido muy interesante! No entiendo por qué todos los colegios no enseñan la educación sexual así.



¡Lo sé! Por suerte, hay formas en que los estudiantes pueden abogar por una educación sexual más completa. Oye... ¿trabajamos conjuntamente?

Consejo: La ACLU de Illinois puede proporcionarte orientación, información y recursos para ayudarte a abogar por tu escuela. Envía un correo electrónico a advocacy@aclu-il.org para solicitar ayuda.

Abogar por una educación sexual inclusiva e integral en tu escuela

¡Las escuelas no están obligadas a impartir la educación sexual, pero eso no significa que no debas usar tu voz para defender una educación sexual inclusiva y completa en tu colegio!

1

Averigua si en tu escuela se imparte la educación sexual.

Puedes averiguarlo:

- Hablando con tus compañeros de clase
- Preguntando a tus profesores
- Preguntando a tu director(a/e)

2

Si en tu escuela se imparte la educación sexual:

- Pide a tus maestros, directores y otros profesionales de la escuela colegio que se aseguren de que la forma en que enseñan la educación sexual es inclusiva y completa. Comparte con ellos la información y los recursos (como este folleto y los recursos que aparecen a continuación).
- Pregunta a quienes que establecen el plan de estudios de tu colegio, ya sea el consejo escolar o tu director(a/e), si conocen la nueva ley de Illinois que crea nuevas normas para la educación sexual integral. Si ellos no conocen la ley, pregúntales si pueden actualizarla y comparte los recursos con ellos.

3

Si en tu colegio no se imparte la educación sexual, habla con tus maestros, directores y, sobre todo, con el consejo escolar, sobre la importancia de impartir una educación sexual inclusiva y completa, y hazles saber la nueva ley.

Algunos ejemplos de defensa de estos derechos podrían ser:

- Proporcionar recursos (como las hojas informativas o este folleto) sobre la nueva ley de Illinois, a los responsables de las escuelas
- Crear un grupo de estudiantes solidarios que se pongan en contacto con los responsables de la toma de decisiones por teléfono o correo electrónico
- Ir a una reunión del consejo escolar, compartir lo que sientes, y los cambios que quieres que se produzcan
- Crear una petición

Consejo de experto: SÉ PERSISTENTE. Es posible que no obtengas de inmediato el resultado que deseas. Persistir hasta que oigan tu voz es la única manera de crear un cambio.

RECURSOS

ENCUENTRA TODOS ESTOS ENLACES EN WWW.ACLU-IL.ORG/RECURSOS-CHARLA

NORMAS NACIONALES DE EDUCACIÓN SEXUAL

Segunda edición: <https://siecus.org/resources/national-sex-ed-standards-second-edition/>

ANATOMÍA, FISIOLÓGÍA, CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LOS ADOLESCENTES

Videos de Amaze (Plataforma Informativa) sobre anatomía, fisiología y pubertad:

<https://amaze.org/?topic=puberty>

Scarleteen (Plataforma Informativa sobre la Sexualidad) en los cuerpos:

<https://www.scarleteen.com/article/bodies>

IDENTIDAD

Recursos de Amaze sobre orientación sexual: <https://amaze.org/?topic=sexual-orientation>

Recursos de Amaze sobre la identidad de género: <https://amaze.org/?topic=gender-identity>

Scarleteen sobre el género: <https://www.scarleteen.com/article/gender>

Scarleteen sobre la identidad sexual: <https://www.scarleteen.com/article/sexual-identity>

InterACT (Plataforma Legal): <https://interactadvocates.org/>

Proyecto de Justicia Intersexual: <https://www.intersexjusticeproject.org/>

Red de Visibilidad y Educación Asexual: <https://www.asexuality.org/>

Trans (Transgénero) Línea en Vivo US (Estados Unidos): 1-877-565-8860

Línea Directa Nacional LGBT+: 1-888-843-4564

TrevorLifeline: 1-866-488-7386

Alianza de Escuelas Seguras de Illinois: <https://www.ilsafeschools.org/>

Hoja de ruta de la transición: <https://transcare.ucsf.edu/transition-roadmap>

Recursos para transexuales de GLADD: <https://www.glaad.org/transgender/resources>

Soporte con Trans: <https://standwithtrans.org/resources/>

SEGURIDAD PERSONAL

Recursos de Amaze sobre seguridad personal: <https://amaze.org/?topic=personal-safety>

Línea Nacional de Ayuda Contra la Trata de Seres Humanos: 1-888-373-7888

Iniciativa Cibernética de Derechos Civiles:

<https://www.cybercivilrights.org/ccri-crisis-helpline/>

RELACIONES SALUDABLES

Recursos de Amaze sobre relaciones saludables:

<https://amaze.org/?topic=healthy-relationships>

Scarleteen sobre las relaciones: <https://www.scarleteen.com/article/relationships>

Línea telefónica Nacional contra la Violencia Doméstica:

1-800-799-SAFE (7233) | www.thehotline.org

Línea telefónica nacional contra la violencia doméstica (en español): 1-800-942-6908

Información sobre relaciones saludables: <https://www.joinonelove.org/>

Comprender la violencia doméstica y de pareja:

<https://stopthehurt.org/issues/domestic-dating-violence/>

EMBARAZO Y REPRODUCCIÓN

Recursos de Amaze sobre el embarazo y la reproducción:

<https://amaze.org/?topic=pregnancy-and-reproduction>

Scarleteen sobre el embarazo y la paternidad:

<https://www.scarleteen.com/article/pregnancy-and-parenting>

Recursos de Start Early para las familias:

<https://www.startearly.org/resources-families/programs/>

Centro de adopción de Illinois:

<https://www.adoptioncenterofillinois.org/adopting-a-child/supportive-resources/>

Planificación Familiar de Illinois (PPIL):

1-877-200-PPIL | <https://www.plannedparenthood.org/>

ACLU de Illinois Conoce tus Derechos – Los Servicios de Salud Reproductiva por Los Jóvenes en Illinois

<https://www.aclu-il.org/youthrepro>

¡ICAN! (Organización que proporciona ayuda para acceder a métodos anticonceptivos de bajo coste o gratuitos):

ICAN4all.org

ACLU de Illinois Conoce tus Derechos - Aborto en Illinois:

<https://www.aclu-il.org/kyr-abortion>

Federación Nacional sobre el Aborto (NAF):

1-800-772-9100 | <https://prochoice.org/>

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, INCLUIDO EL VIH

Recursos de Amaze sobre las ITS y el VIH:

<https://amaze.org/?topic=stds-and-hiv>

Scarleteen sobre la salud sexual:

<https://www.scarleteen.com/article/sexual-health>

Planificación Familiar de Illinois (PPIL):

1-877-200-PPIL | <https://www.plannedparenthood.org/>

Línea Directa de VIH/SIDA en Illinois:

1-800- 243-2437

Fundación contra el SIDA de Chicago:

<https://www.aidschicago.org>

Información nacional sobre el VIH:

1-800-HIV (448)-0440 | hiv.gov

DEFENSA DE LOS DERECHOS

Información sobre la legislación de la ACLU de Illinois:

<https://www.aclu-il.org/en/legislation/sex-ed>

Caja de herramientas comunitarias SIECUS:

<https://siecus.org/community-action-toolkit/>

Inicie una petición en:

<https://www.change.org/start-a-petition>

Aprende más sobre los consejos escolares en:

<https://www.iasb.com/about-us/publications/pamphlets-and-tools/about-school-boards/>



Puedes encontrar **LA CHARLA: UNA GUÍA COMPLETA PARA LA EDUCACIÓN SEXUAL EN ILLINOIS** y otros recursos en línea en <http://www.aclu-il.org/LaCharla>

ACLU Illinois

