# ¡Tú eres una adolescente ocupada!

¡Compras! ¡Bailes! ¡Música! ¡Muchachos!

**Hay muchas cosas divertidas ocurriendo en tu vida en este momento y muchas otras por planear en tu futuro.**

## Revisa los artículos que están adentro:

¿Qué es un Plan para La Vida Reproductiva?
¿Por qué es Importante para Ti?
¿Cómo crear el Plan para Tú Vida Reproductiva?

**Quizás tú quieres ser mamá algún día....O quizás no quieres serlo, de cualquier forma, es importante que hagas un Plan para tu Vida Reproductiva.**

## ¿Qué es un Plan para La Vida Reproductiva y por qué es importante para ti?

**Un Plan para La Vida Reproductiva es un conjunto de objetivos que tú estableces para tener o no tener hijos (aún cuando ser mamá esté muy lejos para ti) Este incluye: ¿cuantos hijos quieres tener? y ¿cuando quieres tenerlos? El plan también te ayudará a separar tus embarazos, o prevenir que te embaraces cuando no estés lista. Parte de tu Plan para La Vida Reproductiva incluye objetivos para mejorar tu salud personal.**

**La mayoría de las mujeres terminan teniendo al menos un bebe en algún momento de su vida, aún y cuando ellas no lo planificaron. Una vez que comiences a estar sexualmente activa, puedes quedar embarazada aunque estés usando métodos anticonceptivos. Una de las mejores cosas que puedes hacer para tener un bebé saludable es asegurarte de tener una vida sana mucho *antes* de que quedes embarazada. Si esperas, puede ser muy tarde para proteger a tu bebé de los efectos de los hábitos poco saludables.**

**Cuando el tiempo adecuado llegue, debes discutir tu Plan para La Vida Reproductiva con el futuro padre de tus hijos y decidir juntos como ustedes quieren planificar su familia. Tu Plan para La Vida Reproductiva es flexible y puede cambiar, pero lo importante es comenzar a pensar en el tema ahora.**

**Esta es una guía para crear el Plan para tu Vida Reproductiva. Lee y responde a las siguientes preguntas.**

**¿Quieres ser madre algún día? ___SI ___NO**

**Si respondiste SI:**

¿Qué edad quieres tener cuando tengas tu primer bebé? _____
¿Cuántos hijos quieres tener? _____
¿Qué diferencia de edad quieres que tus hijos tengan? _____

¿Qué plan tienes para evitar embarazos cuando no estés lista para ellos?

¿Qué harías tú, si quedaras embarazada cuando no estabas lista para ello?

**Si respondiste NO:**

¿Cuál es tu plan para no quedar embarazada nunca?

¿Qué harías si llegas a quedar embarazada a pesar de tratar de evitarlo?

## Algunas cosas a considerar en tu Plan para La Vida Reproductiva.

# Hábitos Personales

**Los siguientes comportamientos pueden hacerte daño a ti y a tus futuros hijos, lo mejor sería evitarlos. Marca cualquier de las conductas que se aplican a ti.**

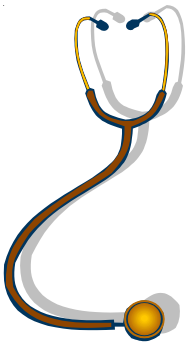
__ Fumar
__ Beber alcohol sin tener la edad legal (menor de 21 años) o consumo elevado de alcohol en un corto periodo de tiempo (tomar 5 o más tragos con alcohol en una sentada)
__ Usar drogas ilegales (marihuana o hachís, cocaína, crack, etc.)
__ Dietas poco saludables o comer excesivamente.

**Estas conductas son hábitos saludables y te ayudarán a preparar tu cuerpo para tener un bebé sano cuando estés lista. Marca cualquier de las conductas que se aplican a ti.**

__Comer frutas, vegetales y granos integrales en abundancia
__Hacer ejercicios regularmente
__Tomar a diario un multi-vitamínico que contenga ácido fólico. (El ácido fólico es un nutriente que ayuda a prevenir ciertos defectos de nacimiento, pero debe ser tomado antes y durante el embarazo. El momento adecuado para tomarlo es muy importante. La mayoría de los multi-vitamínicos tienen este nutriente)
__Tener chequeos regulares con tu médico y con tu dentista
__Dormir una cantidad suficiente de horas diarias

# Problemas de Salud

**Asegúrate que tus problemas de salud sean atendidos con la ayuda de tu médico y con medicinas si es necesario. Además, tu salud afecta la salud de tus futuros hijos, es sumamente importante tener controlados tus problemas de salud antes de salir embarazada. ¿Qué problemas de salud tienes? Marca cualquiera de los problemas que aplican a ti:**



__Problemas con la tiroides
__Muy delgada o con mucho sobrepeso
__Diabetes
__Asma
__Enfermedades mentales, incluyendo la depresión
__Defectos del corazón
__Cualquier infección: ¿Cuál o Cuáles? _____
__Alguna Enfermedad: ¿Cuál o Cuáles? _____
__Otro _____

**Nota: Una vez que comienzas a ser activa sexualmente, es recomendable tener exámenes para detectar infecciones transmitidas sexualmente, incluyendo VIH/SIDA. Algunas infecciones transmitidas sexualmente pueden causar serios problemas durante el embarazo.**

# Tu Sistema Reproductivo

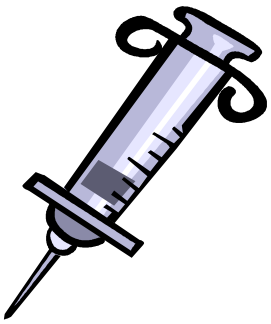
**Cuando estés en la oficina de tu médico pregúntale, ¿ cómo puedes prepararte para tener un embarazo saludable ( aún cuando no tengas planificado tener un bebé en mucho tiempo) Cuando estés lista para tener un bebé, visita a tú médico al menos tres meses antes de embarazarte. Esto le dará tiempo al doctor de asegurarse que tú tienes buena salud antes de quedar embarazada. Entre otras cosas, tu médico puede preguntarte sobre tu menstruación.**

¿Le haces seguimiento a tus periodos usando un calendario? __SI__NO
¿Cuál es la separación entre tus períodos? _____
¿Cuánto tiempo dura tú menstruación? _____
¿Cómo es tú flujo de sangre? abundante o ligero _____
¿Tienes menstruaciones dolorosas (dolores de vientre, inflamación abdominal, etc.)? _____
¿Hay alguna persona con la que tú puedes hablar de tus asuntos reproductivos o de tu sexualidad? __SI __NO
Si es así, ¿Con quien? _____

# Vacunas/Inmunización

**Las Vacunas (o inmunizaciones) ayudan a protegerte de ciertas enfermedades, algunas son mencionadas a continuación. Te sorprenderías de saber que algunas de las vacunas que ya tienes pueden impactar la salud de tú futuro bebé. Los anticuerpos que tienes en tu cuerpo, provenientes de las vacunas que recibiste, serán pasados a tu futuro bebé. Esto protegerá a tu bebé de las enfermedades durante los primeros meses después de su nacimiento. Después de ese tiempo, el bebé necesitará recibir sus propias vacunas. Es importante estar segura que tus inmunizaciones están al día antes de que quedes embarazada.**

**¿Están tus vacunas al día? ¿Haz sido vacunada contra las siguientes enfermedades?:**



__ Tétano (Td o Tdap)
__ Hepatitis
__ Hepatitis B
__ Varicela (Chicken Pox)
__ Sarampión, Paperas y Rubéola
__ Polio o poliomielitis (IPV)

**Y no olvides los "refuerzos" de tus vacunas. Debes tener un refuerzo para el tétano cada diez años, y tu médico puede recomendar un refuerzo único para la tos ferina o pertusis (tos convulsiva). También debes recibir una vacuna para la gripe todos los años. Como esto es algo complicado de recordar, pregúntale con confianza a tu médico sobre las vacunas que pudieras necesitar.**

# Medicamentos

**Algunos medicamentos no pueden ser tomados durante el embarazo. Para estar protegida y confiada de lo que haces, asegúrate siempre de informarle a tu médico qué medicinas con prescripción y sin prescripción estás tomando.**

**¿Qué medicinas estas tomando?**

**Con Prescripción:**

**Drogas sin prescripción o hierbas:**

## Historia Médica Familiar

**Hay problemas de salud que se repiten entre los miembros de una familia. Algunos de los problemas de salud que se mencionan a continuación tienen que ver con el embarazo y otros tienen que ver con tu salud en general. Identifica los problemas de salud que le han ocurrido a los miembros de tu familia.**

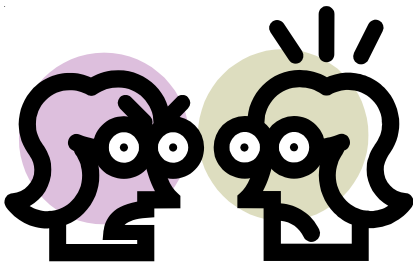
**¿Ha tenido cualquiera de los miembros de tú familia alguna de los siguientes problemas?:**

__Un bebé que nació antes de tiempo (bebé prematuro)
__Un bebé que tuvo peso menor a 5 1/2 libras
(bebé con bajo peso al nacer)
__Preeclampsia (presión sanguínea alta, convulsiones)
__Diabetes que comienza con el embarazo
(diabetes gestacional)
__Problemas para embarazarse
__2 o más pérdidas (abortos naturales)
__Bebé que nace muerto (mortinato)
__Un bebé que nació con defectos de nacimiento
Si es así, ¿qué clase de defectos? _____

**Habla con tu médico sobre los problemas de salud que los miembros de tu familia han tenido. Pregúntale a tu médico, ¿Cómo puedes disminuir la posibilidad de tener los mismos problemas?**

**(Nota: Cuando estés con el futuro padre de tus hijos, pregúntale también a él, cuáles problemas de salud de los listados arribas han ocurrido en su familia.)**

## Seguridad Personal



**Algunos adolescentes y a veces algunos adultos son abusados por personas que están cercanas a ellos. El abuso NUNCA está bien y crea un lugar inseguro para vivir. Tu seguridad es importante para tu propia salud y para los niños que puedas tener en el futuro. ¿Está ocurriéndote a ti alguna de las cosas mencionadas abajo?**

__ ¿Hay alguien en tú vida que está haciéndote daño físicamente? ( por ejemplo: empujándote, pegándote, cacheteándote, ahorcándote, etc.)
__ ¿Hay alguien en tú vida que a menudo te dice cosas malas para dañarte?
__ ¿Existe alguien en tú vida que te obliga a tomar parte en cualquier actividad sexual (incluyendo tocarte) que te hace sentir incómoda?

**Si respondes SI a cualquiera de estás preguntas, hay ayuda a la mano. Por favor llama al 1-800-897-5465 para recibir ayuda.**

## Desarrollo Personal

**Ser madre toma muchísimo trabajo, dedicación y energía. A continuación hay algunas preguntas para que consideres mientras planificas tú futuro – piensa como el ser madre engranará con tus otros objetivos de tu vida.**

**Objetivos Futuros:**

¿Donde te vez a ti misma en los próximos 5 años? ¿En los próximos 10 años? (¿Casada? ¿Soltera? ¿En la universidad? ¿Trabajando? ¿Viviendo en casa o en un apartamento? etc.)

¿Hasta que nivel de educación piensas completar? (¿Quieres ir a la universidad? ¿Dónde? ¿Cuando?)

¿Planeas tener una profesión? (¿Qué carrera quieres tener? ¿Dónde quieres trabajar?)

¿Planificas ser una mamá que se quede en casa? (¿Cómo planificas prepararte para eso?)

# Salud Emocional

**Estar preparada para manejar situaciones emocionales puede afectar tu salud, así como la salud y seguridad de tus futuros hijos. A continuación se presentan ciertas preguntas para que las revises y aprendas sobre tu propia salud emocional.**

¿Cuando te sientes triste, usualmente te recuperas rápidamente o permaneces triste por un período largo (2 semanas o más)?

¿Con qué frecuencia te sientes muy nerviosa, ansiosa o preocupada? ¿Qué cosas o situaciones te hacen sentir de esta manera?

¿Qué haces cuando estás en una situación estresante o cuando te sientes abrumada?

¿Te enojas con facilidad?

¿Qué tipo de cosas te hacen enojar?

Cuándo te enojas, ¿qué haces para calmarte y sentirte mejor?

¿Cómo tratas generalmente a las personas cercanas a ti?

¿Qué haces si alguien dice o hace algo que no te gusta?

**¿Existe alguna área de tú salud emocional que quisieras mejorar para prepararte a tener hijos algún día? Si hay algo, escribe tus objetivos a continuación:**

**NOTA: Siempre resulta de gran ayuda discutir tu salud y tus sentimientos con tu médico. No te sientas avergonzada de hablar con ella o él sobre cualquier problema que estés teniendo con tu salud emocional.**

## Pólizas de Seguros/Seguridad Financiera

**La vida puede llegar a ser muy costosa y tener un bebé la hará aún más costosa. Hayas planeado o no tener hijos a futuro, es muy importante establecer un plan financiero para tus necesidades básicas de vida.**

__Dinero para pagar los alimentos
__Medio de transporte (automóvil, autobús, etc.)
__Seguro de salud, dental y automóvil

# Futuras madres o no--

# Un Plan para La Vida Reproductiva te da más control para planificar tu vida futura.

UTAH DEPARTMENT OF HEALTH
REPRODUCTIVE HEALTH PROGRAM

Promote ■ Prevent ■ Protect
Utah Department of Health

*07/07*

References:
Recommendations to Improve Preconceptional Health and Health Care- United States. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. Morbidity and Mortality Weekly Report. April 21, 2006/Vol.55/No. RR-6 Preconception Health and Care, 2006. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention

Translated by: Linguistica International Phone: (801) 262-4550