

Control de la natalidad: LA OPCIÓN ES TUYA

Puedes elegir si vas a tener hijos y cuándo. **Si éste no es el momento apropiado** para que tú y tu pareja tengan un bebé, **hay maneras en que puedes prevenir el embarazo**. El modo más seguro es no tener relaciones sexuales. Pero si las tienes, puedes usar uno de los métodos de control de la natalidad que se listan a continuación:

- Condones para hombres o mujeres
- Espermicida
- Diafragma
- Píldoras anticonceptivas
- Depo-Provera (o “la inyección”)
- Parche
- Anillo vaginal
- Implante
- DIU
- Planificación familiar natural
- Collares del ciclo
- Anticoncepción de emergencia

¿Cuál es el mejor para ti? El mejor método anticonceptivo es aquel que puedas usar de la manera correcta cada vez que desees prevenir el embarazo. Para ayudarte a decidir, piensa qué es lo adecuado para ti:

- ¿Cuán importante es no quedar embarazada ahora? ¿Da buenos resultados?
- ¿Con qué frecuencia tienes relaciones sexuales? ¿Son planificadas o no planificadas?
- ¿Con qué frecuencia necesitarás usar este método? ¿Recordarás tomarlo o utilizarlo todas las veces necesarias?
- ¿Este método es seguro para ti? ¿Tiene efectos secundarios?
- ¿Te protege contra el VIH y las ETS (enfermedades de transmisión sexual)?
- ¿Tu pareja debe cooperar para que el método funcione?
- ¿Alguien se enojaría o intentaría lastimarte por usar un método anticonceptivo?
- ¿Es este método adecuado para tus creencias religiosas o morales?
- ¿Necesitarás una receta o puedes comprarlo en la farmacia?
- ¿Cuánto cuesta? ¿Lo cubrirá tu seguro de salud?
- ¿Cómo funciona? ¿Te resultará fácil de usar?
- ¿Te resultará cómodo usarlo?
- ¿Lo usarás?

Tu pareja o tus padres quizás puedan ayudarte a elegir qué es lo adecuado para ti. Tal vez desees probar diferentes métodos para descubrir qué resulta mejor para ti y tu pareja. También puedes pedir a tu proveedor ayuda para hablar con tu pareja para usar condones u otro método anticonceptivo.

Si te fuerzan a tener relaciones sexuales o si tienes miedo de que alguien pueda lastimarte por usar un método anticonceptivo para evitar quedar embarazada, puedes decírselo a tu proveedor o llamar a alguien para pedir ayuda.
Línea directa de asistencia a víctimas de violación: 1-800-841-8371; Español: 1-800-223-5001; TTY: 1-888-881-7130.

Para mayor información sobre la eficacia de cada método, los tipos de efectos secundarios que podría tener y cómo usarlo correctamente, consulta con tu médico, enfermera, partera o consejero de planificación familiar (proveedor de cuidados de salud). O llama al **1-877-MA-SEX-ED (1-877-627-3933)** o visita **www.mariatalks.com** para buscar un proveedor cercano.

