



INSPIRA EL CAMBIO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS SOCIALES:

Un kit de herramientas para los OPA
Teen Pregnancy Preventions Grantees



CÓMO USAR ESTE KIT DE HERRAMIENTAS

Este kit de herramientas presenta ejemplos de contenidos e imágenes para las redes sociales que los beneficiarios del Programa de Prevención del Embarazo Adolescente (Teen Pregnancy Prevention Program, TPP) pueden utilizar para comunicarse con las personas jóvenes. El contenido incluye mensajes de promoción de la salud afirmadores y de apoyo que animan a las personas jóvenes a alcanzar su máximo potencial y a tomar el control de su bienestar reproductivo. Las publicaciones en las redes sociales son una forma de inspirar a la juventud a vivir saludablemente y a prosperar.

Este kit de herramientas tiene:

- 1 | Gráficos para redes sociales
- 2 | Ejemplos de mensajes para redes sociales
- 3 | Instrucciones para insertar su logotipo
- 4 | Contenido permanente
- 5 | Otros recursos

1 | GRÁFICOS PARA LOS MEDIOS SOCIALES

Las imágenes siguientes y otras están disponibles para su descarga en un archivo ZIP en rhntc.org. Están disponibles como archivos PDF o JPEG en dimensiones para Facebook/Instagram y Twitter. Consulte la sección de instrucciones para añadir el logotipo y la información de contacto de su organización en el espacio en blanco debajo de la fotografía.



Encontrar una persona con la que puedas hablar es clave para la comunicación.

#TalkingIsPower




Con tantas opciones, hay un método anticonceptivo para cada persona. Encuentra el tuyo en Bedsider.org/es




RECORDATORIO

#TalkingIsPower



Pill



Queremos que tengas las herramientas que necesitas para tomar las decisiones que sean adecuadas para ti. Sin vergüenza, sin estigma, solamente una vida feliz y empoderada.

bedsider.org/es



Sé amable contigo misma.



2 | EJEMPLOS DE MENSAJES PARA LAS REDES SOCIALES

Copie y pegue estos mensajes directamente en sus plataformas de medios sociales como Twitter, Facebook o Instagram, o personalice los mensajes para adaptarlos mejor al público de su organización. Donde corresponda, añada un enlace al sitio web o un método de contacto para que los jóvenes se comuniquen con usted.

Algunos de los mensajes tienen etiquetas o “hashtags” usadas en campañas nacionales. Cuando se publica un mensaje en una plataforma social con una etiqueta, esta se convierte en un enlace que muestra otros mensajes con la misma etiqueta. Por favor revise las etiquetas para confirmar que desea usarlas en su mensaje. También puede añadir sus propias etiquetas.

INFORMACIÓN GENERAL

Es más que importante tener información confiable sobre sexo, amor y las relaciones para poder tomar decisiones informadas y vivir una mejor vida. Te podemos ayudar #HablarEsPoder #TalkingIsPower

Ya sea un padre o tutor, un familiar, maestro o mentor, asegúrate que puedes acudir a alguien que te ayude con tu salud sexual y reproductiva: <https://kidshealth.org/es/teens/talk-to-parents.html> #HablarEsPoder #TalkingIsPower

¿Tienes alguien con quien puedes hablar abierta y honestamente sin ser juzgado/a en cuanto todo lo relacionado con el sexo, el amor y las relaciones? #HablarEsPoder #TalkingIsPower

LA COMUNICACIÓN

Al aplicar las destrezas de comunicación que hemos desarrollado por haber sobrevivido una pandemia, ¡todos podemos mejorar nuestra salud sexual! powertodecide.org/teen-talk/how-know-when-youre-ready-become-sexually-active #HablarEsPoder #TalkingIsPower

En toda relación, es importante separar tiempo para hablar 🗨️ #HablarEsPoder #TalkingIsPower

Cada relación es distinta, pero la honestidad, la confianza y la comunicación abierta son esenciales para una toda pareja saludable: <https://kidshealth.org/es/teens/healthy-relationship.html> ❤️ #HablarEsPoder #TalkingIsPower

No importa cuáles sean tus límites, tienes derecho a tenerlos. Poder comunicar qué es lo que tú quieres te da PODER: <https://www.teenhealthcare.org/blog/healthy-communication-teens/> #HablarEsPoder #TalkingIsPower

LAS RELACIONES

Recordatorio: el sexo no es siempre lo mismo que el amor. ¡Tener una relación amorosa y saludable significa no sentirse presionado/a a tener relaciones sexuales hasta que estés listo/a! ❤️ 🌟 <https://espanol.loveisrespect.org>

Practicar cómo establecer tus límites proactivamente en tus relaciones, sean o no románticas, es una destreza que te servirá para toda la vida.
powertodecide.org/teen-talk/how-know-when-youre-ready-become-sexually-active
#HablarEsPoder #TalkingIsPower

FYI: establecer y hacer cumplir límites es una parte NORMAL del sexo y de las relaciones 🌟

Solamente porque puedes hablar con alguien las 24/7 no significa que TIENES que hacerlo. Ya sea una pareja romántica o una amistad, debes establecer los límites con los que te sientas cómodo/a.

EI CONSENTIMIENTO

Recordatorio: ¡Obtener y dar tu consentimiento claramente cada vez que te juntas con alguien es absolutamente necesario! Visita <https://espanol.loveisrespect.org> para obtener más información.

FYI: El estar a solas con alguien NUNCA significa que estás dando tu consentimiento ni para tener sexo ni para que te toquen.

Estamos aquí para recordarte que no debes tocar a NADIE sin su consentimiento, aunque sea tu pareja o hayas estado con esta persona anteriormente.

Stealth (que significa removerse el condón durante una relación sexual sin el permiso de la pareja) es un acto no consensual que aumenta el riesgo de embarazo y de las ITS. Para más información visita: bedsider.org/features/1073 ❤️

Si tuviste una experiencia sexual durante la cual no te sentiste cómodo/a o no era lo que tú querías, es posible que tengas algunas preguntas. Este recurso te puede ayudar a procesar lo que sucedió: bedsider.org/features/1080

LOS CONTRACEPTIVOS

Con tantas opciones, existe un método anticonceptivo para cada persona. Encuentra el tuyo en @Bedsider: <https://www.bedsider.org/es/birth-controls>
#GraciasMétodosAnticonceptivos #ThxBirthControl

Tú te mereces un método anticonceptivo que funcione para tu cuerpo y para tu estilo de vida. Busca información en @Bedsider para conocer cuáles son tus opciones: <https://www.bedsider.org/es/birth-control> #GraciasMétodosAnticonceptivos #ThxBirthControl

Los métodos anticonceptivos te pueden ayudar a retomar el control de tu vida y tu bienestar de muchas maneras. Estos son 5 beneficios adicionales que ofrecen los métodos anticonceptivos: powertodecide.org/news/birth-control-for-more-just-preventing-pregnancy #GraciasMétodosAnticonceptivos #ThxBirthControl

5 razones por las cuales las personas utilizan (y aman) los métodos anticonceptivos:

- ✓ Para aliviar los dolores y el flujo menstrual
- ✓ Para prevenir el embarazo
- ✓ Para tener sexo seguro (prevenir las ITSs)
- ✓ Para controlar el acné
- ✓ Para tratar una condición médica

#GraciasMétodosAnticonceptivos #ThxBirthControl

Con tantas opciones disponibles para obtener los métodos anticonceptivos, es más fácil que nunca tomar control de tu vida. Aquí encuentras cuatro maneras de obtenerlos:

powertodecide.org/news/4-ways-access-birth-control #GraciasMétodosAnticonceptivos #ThxBirthControl

No existe un método anticonceptivo que funcione para todo el mundo. Lo que importa es si TU método cumple con TUS expectativas para TU estilo de vida y TU cuerpo. 🧡

#GraciasMétodosAnticonceptivos #ThxBirthControl

Queremos que tengas las herramientas necesarias para tomar las decisiones que sean mejor para ti. Sin vergüenza ni estigma, solamente una vida feliz y empoderada: bedsider.org/es

LA PREVENCIÓN DE LAS ITS

AVISO: Dependiendo del método anticonceptivo que utilices quizás necesites también utilizar condones para prevenir las ITSs.

¿Tú sabías que los condones, los diques dentales y los PrEP pueden ayudar a prevenir la transmisión de las ITSs? No pierdas ninguna jugada en tu vida sexual.

Contrario a lo que se cree, solamente de vista no se puede distinguir si alguien tiene una ITS. ¡El síntoma más común de las ITSs es la ausencia de síntomas! gettested.cdc.gov #HaztelaPrueba #GetYourselfTested

Aunque alguien te diga que se ha hecho la prueba de las ITSs, es importante seguir preguntando. Lo que debes saber: bedsider.org/features/270 #HablarEsPoder #TalkingIsPower

EL BIENESTAR

RECUERDA: La gente por lo general postea fotos e historias felices online, y no comparte sus tristezas ni fotos poco favorecedoras. NUNCA asumas que alguien tiene una vida mejor que la tuya basándote en lo que postean.

Mi gente, este es un recordatorio para que se traten bien ustedes mismos. 🧡💙

Este es un recordatorio para que se hidraten y para que alimenten bien el cuerpo, la mente y el espíritu. 💖

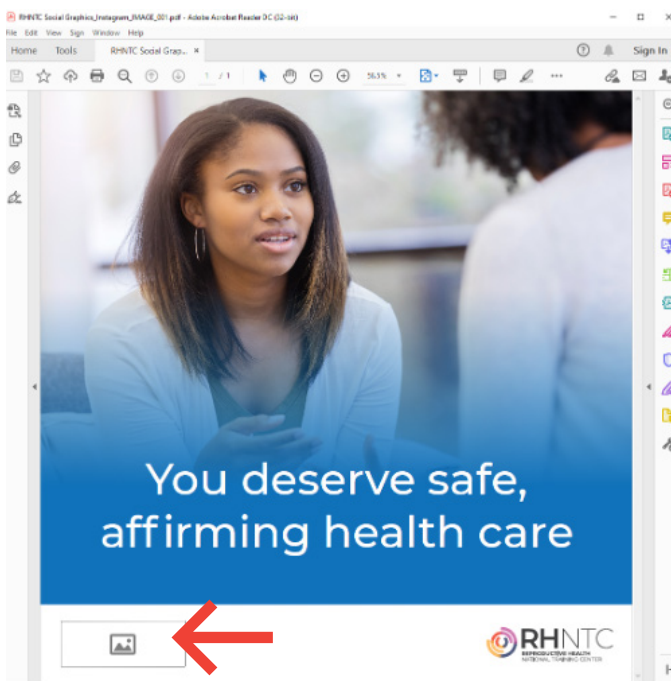
#ElAutocuidado o #SelfCare es algo que necesitas hacer para cuidar tu cuerpo y tu mente, según lo que eso signifique para ti.

3 | INSTRUCCIONES PARA INSERTAR SU LOGOTIPO

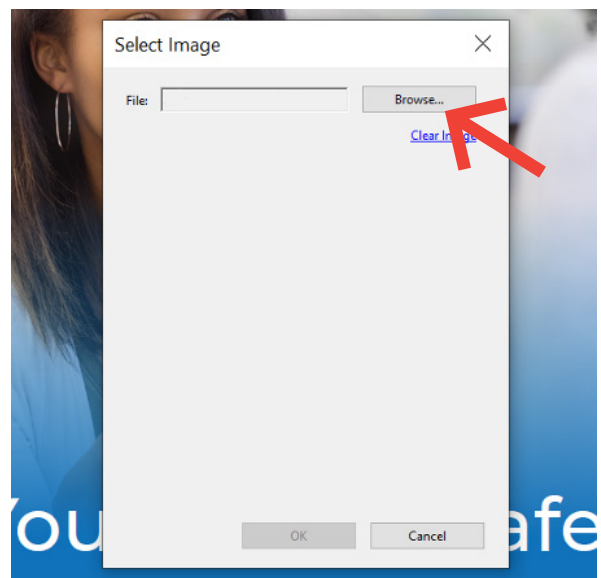
Opción 1: Añade tu logotipo con Adobe Acrobat Reader

Paso 1: Abre el archivo PDF de la imagen seleccionada con Adobe Acrobat Reader.

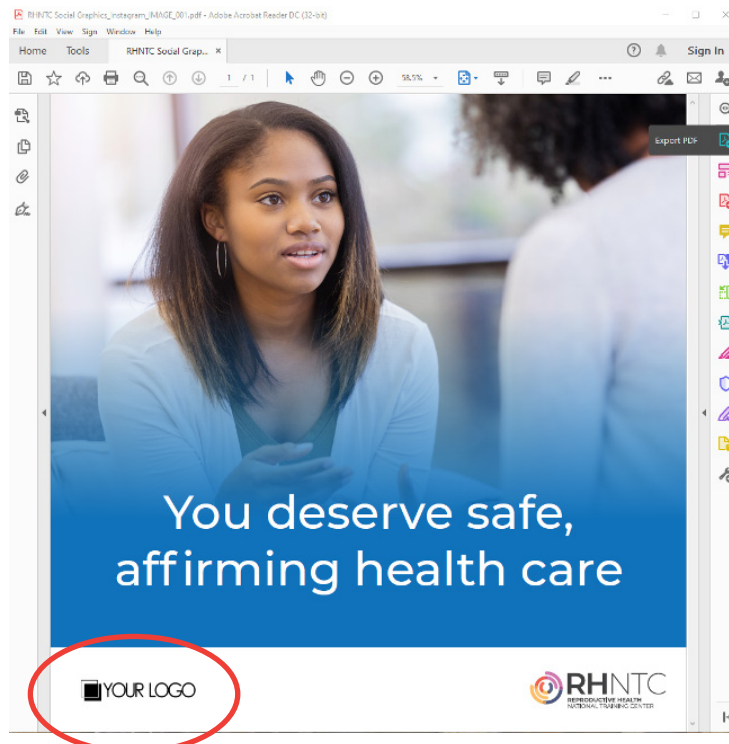
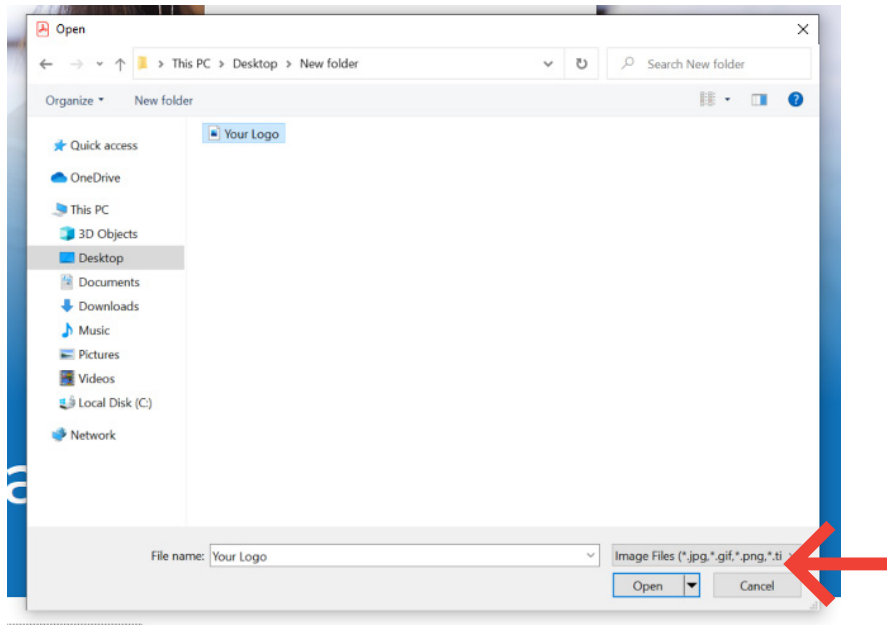
Paso 2: Haz clic en el icono de la imagen situado en el extremo inferior izquierdo del gráfico y aparecerá un cuadro de diálogo que dice “Select Image” (Seleccionar imagen).



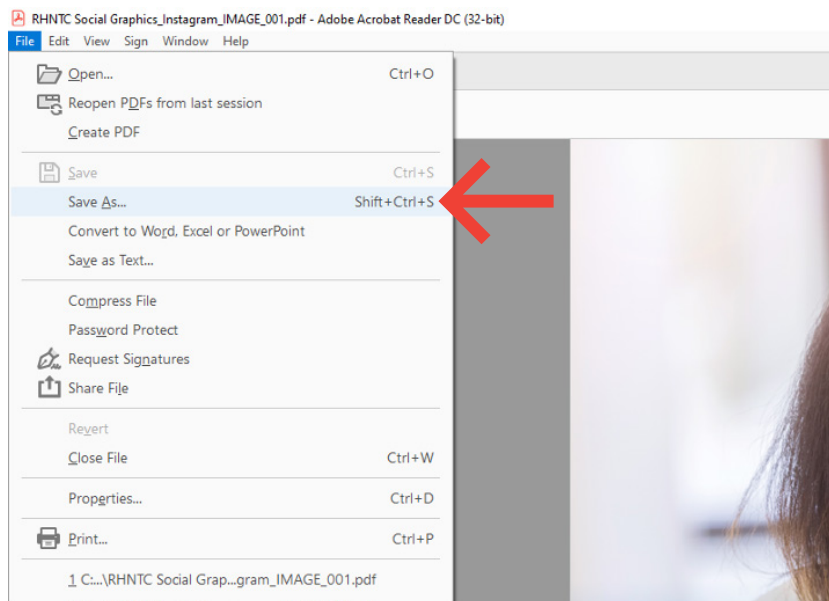
Paso 3: Haz clic en “Browse” (Examinar) y navega hasta la carpeta donde tienes guardado el logotipo de tu organización.



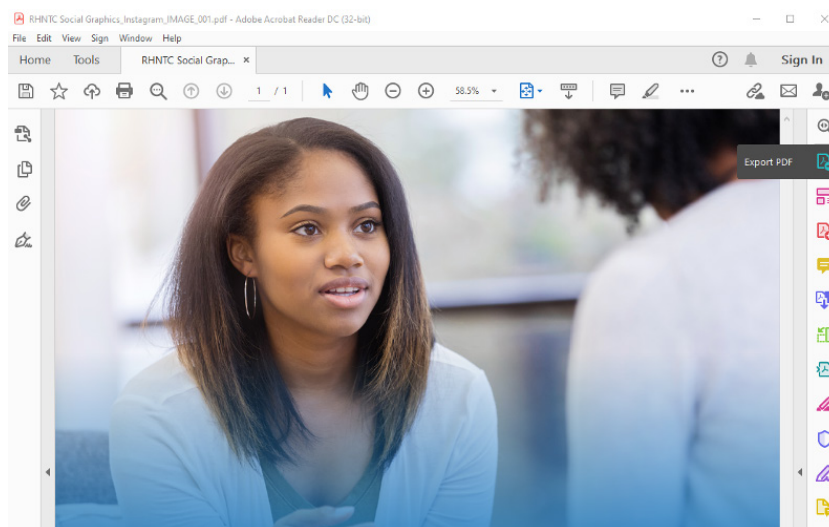
Paso 4: Cuando hayas localizado tu logotipo, haz clic en “Open” (Abrir) y verás que el logotipo fue colocado en el campo del logotipo, en la parte inferior izquierda del gráfico.



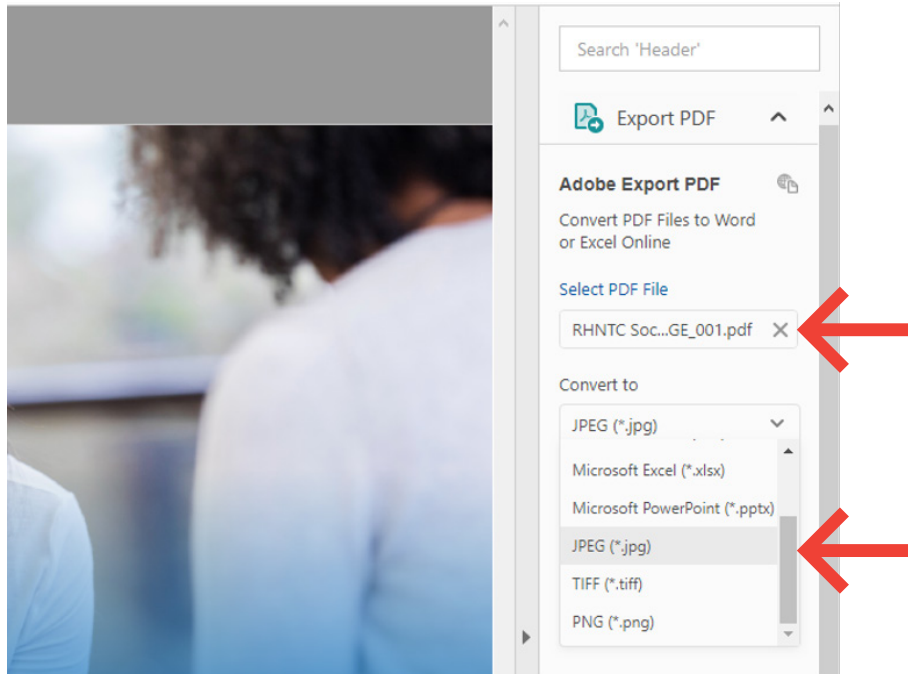
Paso 5: Guarda el PDF seleccionando “File” (Archivo) y luego “Save” o “Save As” (Guardar o Guardar como) para guardarlo en un nuevo destino.



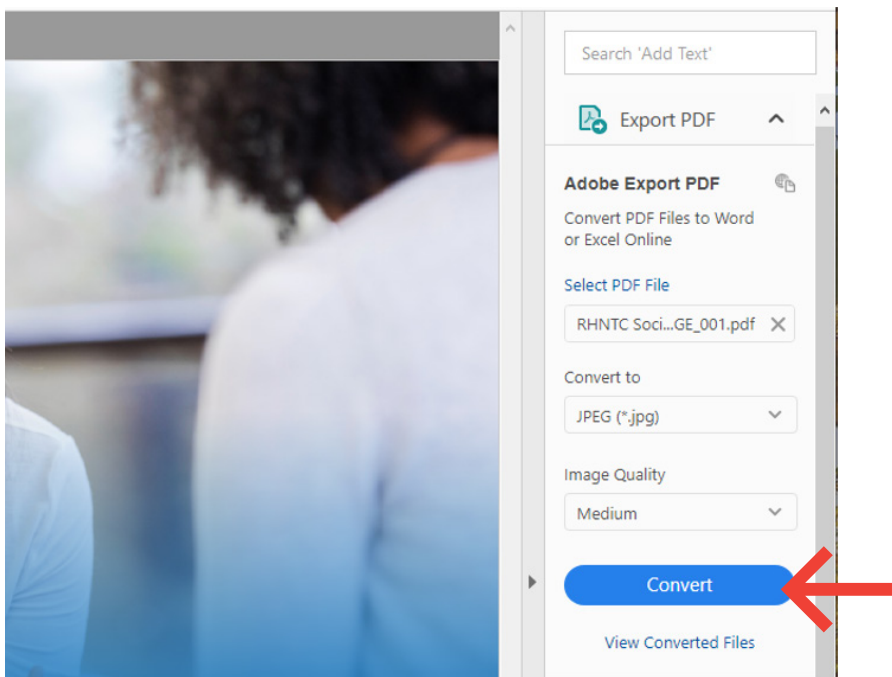
Paso 6: Convierte el PDF en un JPEG seleccionando primero el botón “Export PDF” (Exportar PDF) del menú de la derecha.



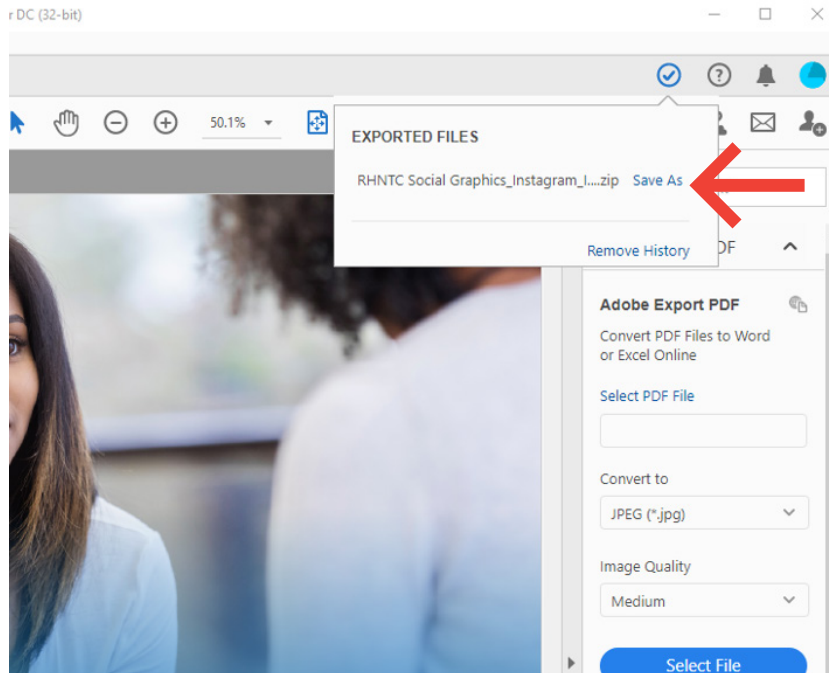
Paso 7: Haz clic en “Select PDF File” (Seleccionar archivo PDF) y usa la ventana emergente para elegir el archivo que acabas de guardar. Usa el menú desplegable de “Convert to” (Convertir a) para seleccionar “JPEG (*.jpg)”



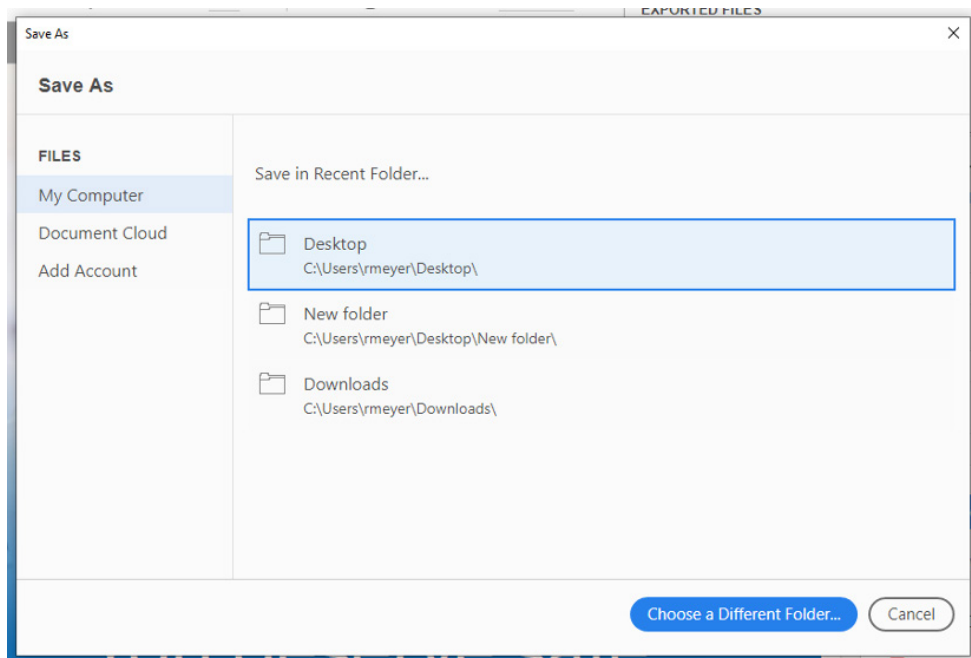
Paso 8: Haz clic en “Convert” (Convertir)



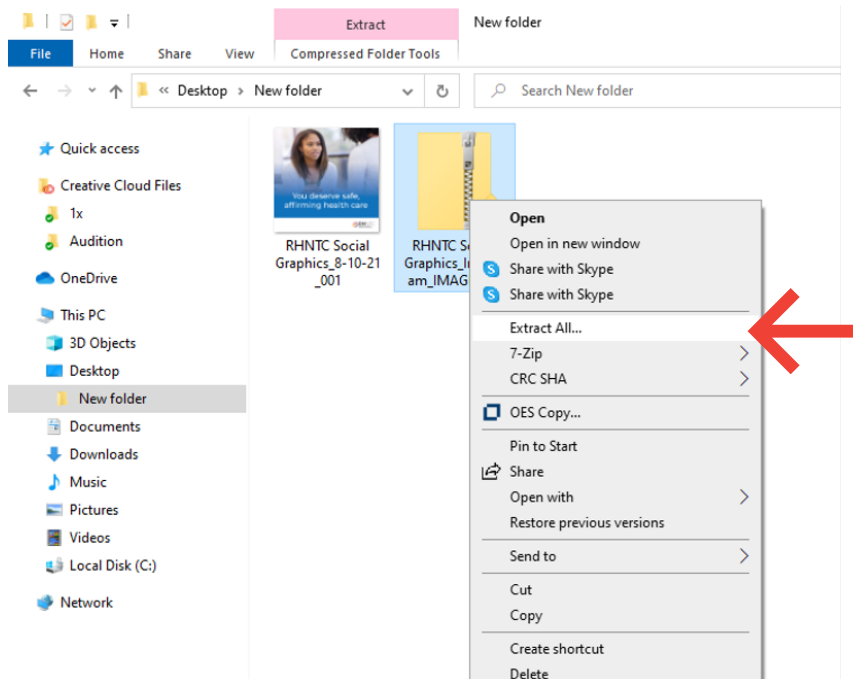
Paso 9: En el rincón superior derecho aparecerá una ventana con el título EXPORTED FILES (ARCHIVOS EXPORTADOS). Selecciona “Save As” (Guardar como) junto a tu documento.



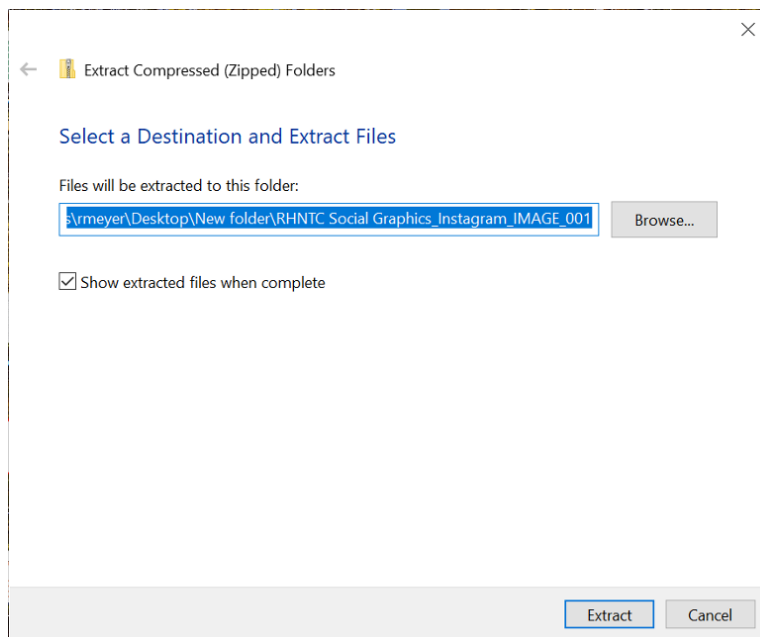
Paso 10: Aparecerá una ventana para que guardes el archivo comprimido en el lugar que prefieras.



Paso 11: Descomprime el archivo yendo a la ubicación donde lo guardaste y haciendo clic con el botón derecho del ratón en el archivo zip. Selecciona “Extract All...” (Extraer todo).

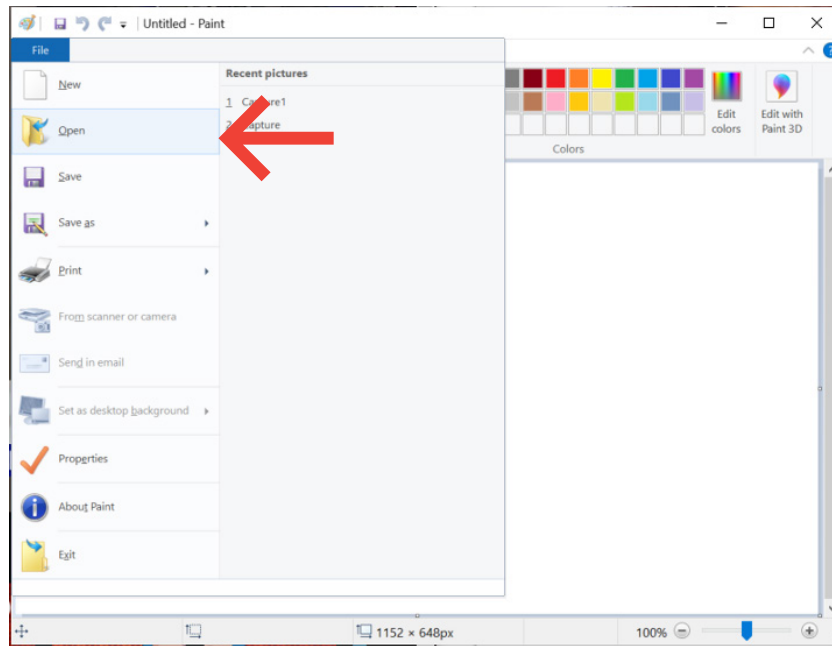


Paso 12: Para elegir una nueva ubicación para el .jpg, selecciona “Browse...” (Examinar) y luego Extract” (Extraer) en la parte inferior de la pantalla. Para usar la ubicación predeterminada, sólo tienes que seleccionar “Extract” (Extraer). Tu .jpg ya está guardado en tu computadora.

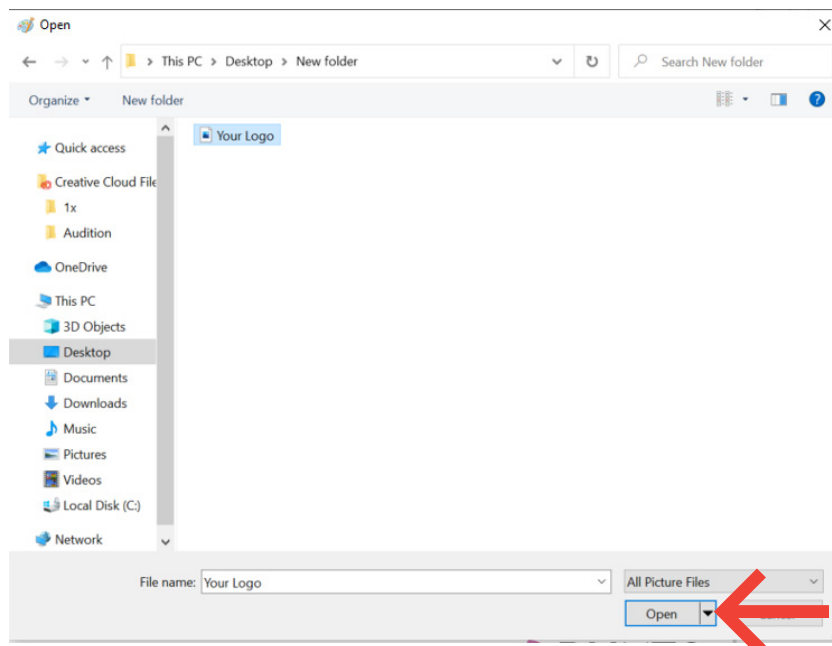


Opción 2: Añade tu logotipo en el campo de la imagen JPEG utilizando Microsoft Paint

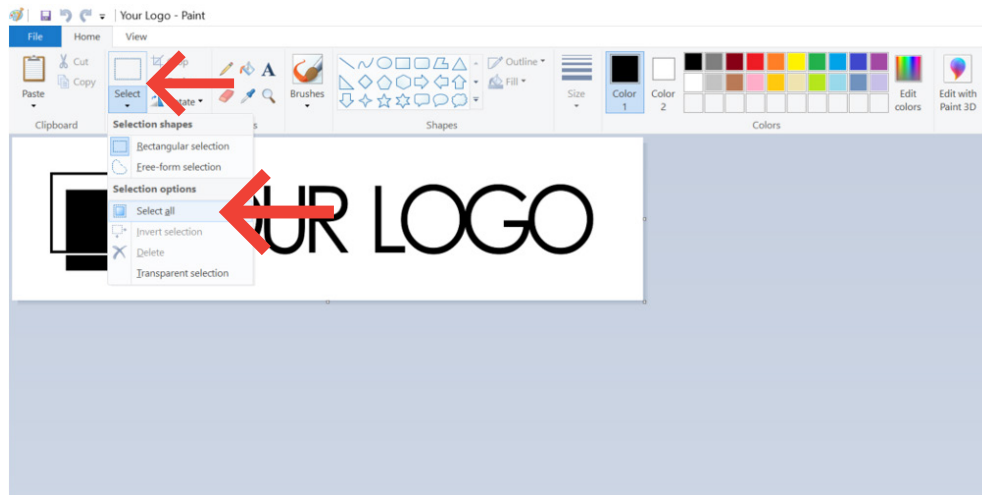
Paso 1: Abre Microsoft Paint y haz clic en “File” (Archivo) y luego en “Open” (Abrir).



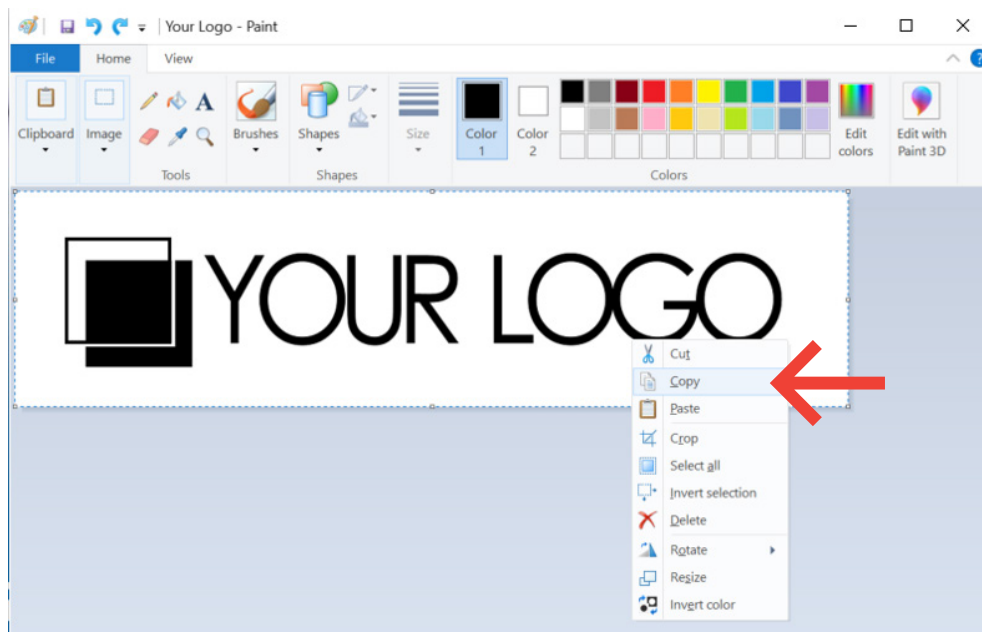
Step 2: Una vez que hayas seleccionado el archivo del logotipo, haz clic en “Open” (Abrir).



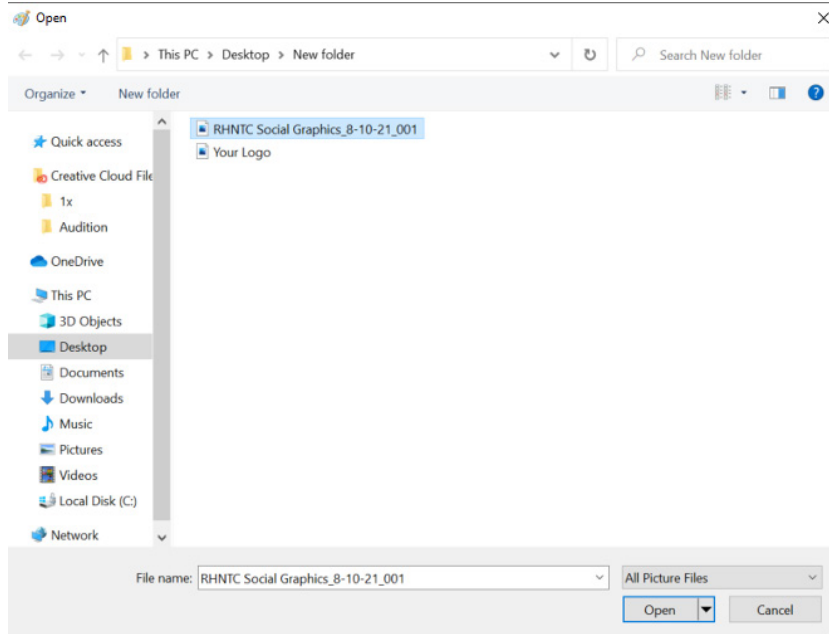
Paso 3: Una vez que el logotipo se abra en Microsoft Paint, haz clic en “Select” (Seleccionar) y luego en “Select all” (Seleccionar todo).



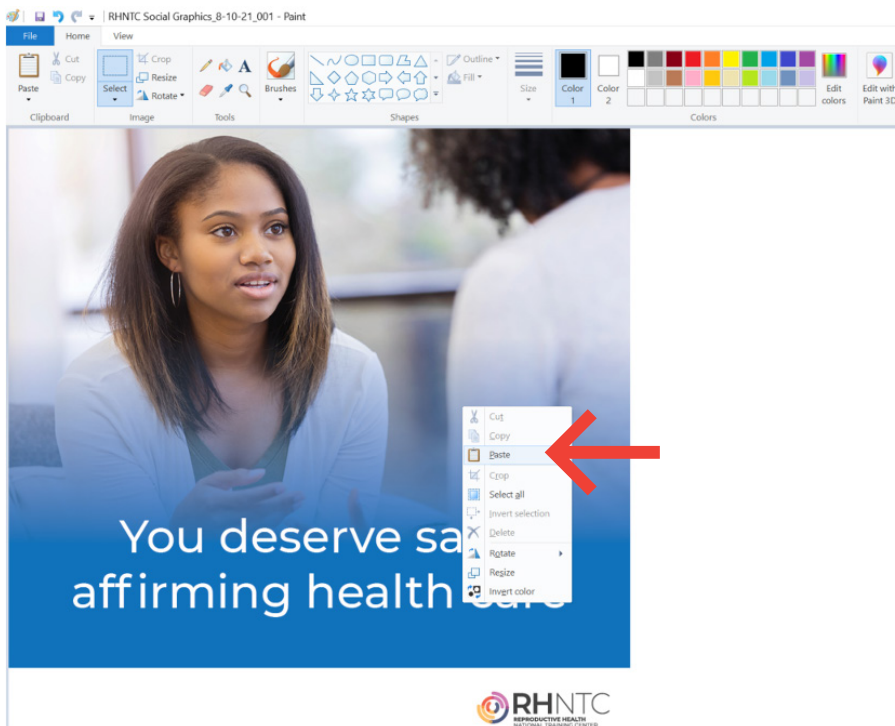
Paso 4: Haz clic con el botón derecho del ratón en el área seleccionada y luego haz clic en “Copy” (Copiar) en el menú.



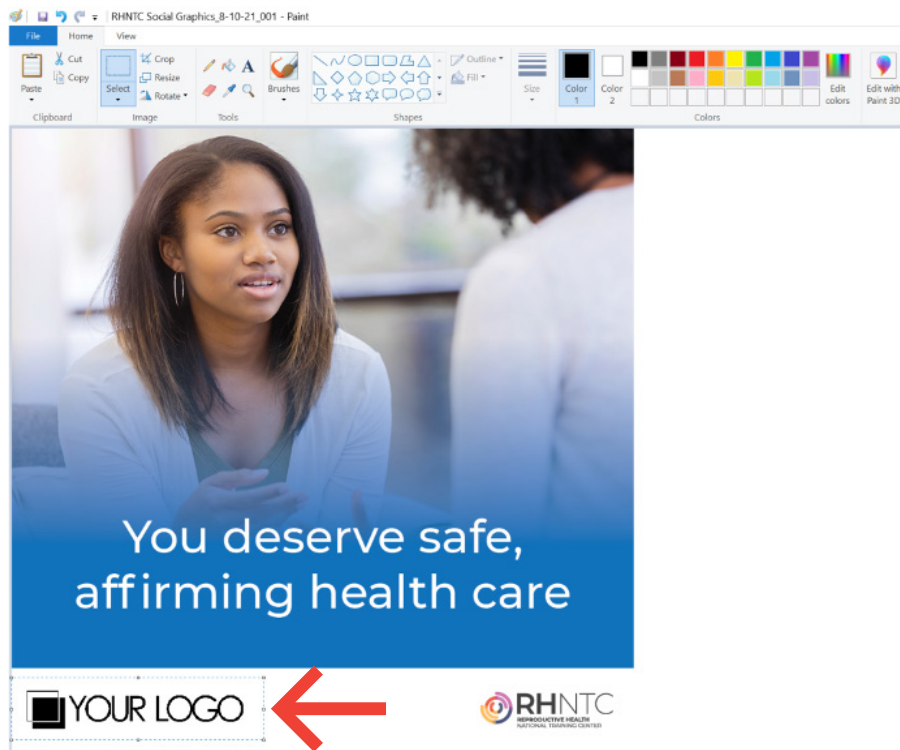
Paso 5: Ahora que has copiado tu logotipo, haz clic en “File” (Archivo) y luego en “Open” (Abrir) para seleccionar el gráfico de las redes sociales (.jpg) al que quieras añadir tu logotipo. Selecciona “Open” (Abrir) en la parte inferior de la ventana para abrir el gráfico de la red social en Microsoft Paint.



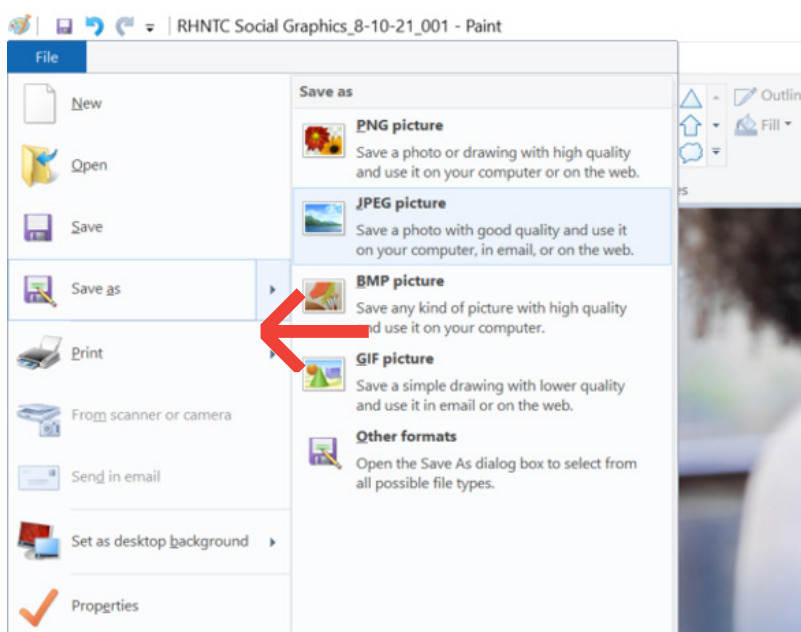
Paso 6: Una vez que la imagen se abra, haz clic con el botón derecho del ratón sobre ella y luego haz clic en “Paste” (Pegar) en el menú.



Paso 7: Manteniendo tu logotipo seleccionado, cambia el tamaño y arrástralo a tu posición preferida.



Paso 8: Haz clic en “File” (Archivo) y luego en “Save as” (Guardar como) para guardar la imagen en tu formato preferido.



4 | CONTENIDO PERENNE

El contenido perenne es información que es relevante en forma continua y se mantiene “fresca” para los lectores. Use estos artículos breves dirigidos a adolescentes para generar ideas de conversación, texto y gráficos para sus canales de medios sociales a lo largo del año. Los artículos están en inglés.

[Una guía de métodos anticonceptivos para adolescentes](#) – en inglés

Les ofrecen a los adolescentes un resumen de los métodos anticonceptivos comunes.

[Cómo saber que estás listo/a para la actividad sexual](#) – en inglés

Guían a los adolescentes para pensar en si están preparados para estar activos sexualmente.

[La conversación que todos deben tener con su pareja](#) – en inglés

Explica tres temas que los adolescentes deben tener en cuenta al hablar de sexo seguro con su pareja.

[Las características de una relación saludable para los adolescentes](#) – en inglés

Les explica a los adolescentes los signos de las relaciones sanas y de las relaciones no sanas.

[Las relaciones saludables y la transición de la escuela superior a la universidad](#) – en inglés

Les ofrece a los adolescentes que van a la universidad orientación sobre las relaciones personales y los contactos sexuales.

[Cómo los jóvenes pueden expresar sus necesidades](#) – en inglés

Les explica a los adolescentes cómo hacerse oír ante los profesionales de la salud, la madre, el padre, la pareja, las amigas y los amigos.

[La cultura del hookup \(relaciones casuales\): Una reflexión sobre el chisme](#) – en inglés

Ofrece una perspectiva en primera persona sobre la cultura de los contactos sexuales entre adolescentes y algunas consideraciones relacionadas.

[Bueno, el joven o la joven tiene una ITS, y ¿ahora qué hacemos?](#) – en inglés

Les ofrece a las madres, los padres y los proveedores de cuidados consejos sobre cómo ayudar a sus adolescentes a lidiar con los efectos emocionales y físicos de contraer una ITS.

[La salud mental: discusión, recomendaciones y apoyo](#) – en inglés

Les sugiere a los adolescentes una lista de medidas viables que pueden tomar en apoyo a su salud mental.

[Cómo tener “la conversación” con tu mamá](#)

Explica el valor de que los adolescentes hablen con una madre o un padre sobre las relaciones sexuales, y cómo iniciar esta conversación.

[¿Está mal hacer comentarios? – en inglés](#)

Explica cómo los adolescentes pueden utilizar lo aprendido al lidiar con los límites impuestos por la pandemia de COVID para conversar sobre la salud sexual con sus parejas.

[Cómo utilizar las destrezas de comunicación desarrolladas durante el COVID para hablar sobre la salud sexual – en inglés](#)

Explore estos otros recursos para jóvenes con información sobre la salud reproductiva, la comunicación y las relaciones sanas.

[¿Cómo puedes encontrar recursos confiables sobre el sexo, el amor y las relaciones? – en inglés](#)

Comparte consejos para padres/cuidadores sobre cómo encontrar recursos confiables en línea sobre sexo, amor y relaciones entre adolescentes.

5 | OTROS RECURSOS

Explore estos otros recursos para jóvenes con información sobre la salud reproductiva, la comunicación y las relaciones sanas.

Bedsider [Method Explorer](#): Información sobre los métodos anticonceptivos

Power to Decide's [Teen Talk](#) and [Q&A](#): Un blog para adolescentes hecho por adolescentes

[AMAZE](#): Videos sobre salud sexual apropiados para la edad

[Advocates for Youth](#): Campañas y programas dirigidos por jóvenes

[Sexual Health Youth Advocacy Coalition](#): Coalición de defensores, expertos y organizadores