



## ¿Está usted listo?

1. **Ahora que ya es mayor, sus relaciones personales pueden comenzar a volverse más complicadas.**
2. **Los adolescentes con incapacidades tienen los mismos sentimientos, necesidades y deseos que las personas que no tienen incapacidades.**
3. Reconozca, si usted es un adolescente con una incapacidad, que puede carecer de destrezas y/o información debido a un retraso en: el desarrollo sexual; una imagen corporal y un concepto de sí mismo saludable con respecto a las diferencias físicas con los de su edad; falta de confianza en su propio cuerpo; sobreprotección de la familia; interacción limitada con otros niños; y, para algunos, el uso de ortopedia, muletas, silla de ruedas y rutinas de manejo de vejiga e intestinos.
4. Es posible que desee hablar de sus sentimientos y deseos con su padre o madre, su médico, maestro o amigo antes de actuar de manera que usted pueda tener la información que le falta para tomar buenas decisiones sobre las citas y el contacto sexual.

### **Cosas que debe tomar en cuenta:**

- **Trate una cita como cualquier otra situación social.**
- **Si usted tiene una incapacidad, hable de ella de forma natural a medida que surge en la conversación.** Si no se siente cómodo hablando de su incapacidad, piense de antemano lo que quiere decir.
- **Planee su respuesta a las preguntas.** Es importante que decida de antemano antes de encontrarse en una situación difícil. No es fácil tomar una decisión cuando le toman de sorpresa.
- **El alcohol puede hacer que le sea difícil detenerse, si usted no tiene realmente claro si desea o no esperar para tener relaciones sexuales.**
- **Tener relaciones sexuales no solamente cambiará su relación, sino también su vida.** Tómese el tiempo para tomar la decisión que sea correcta para usted.
- **Si decide tener relaciones sexuales, asegúrese de tomar precauciones y de saber los riesgos que encierran dichas relaciones:**
  - La única forma 100% eficaz de prevenir el embarazo y el contagio de enfermedades de transmisión sexual es no tener relaciones sexuales.
  - Los condones son la **única** forma de ayudar a prevenir las enfermedades de transmisión sexual (como el herpes y el SIDA). La mayoría de los condones son de látex. Si usted es alérgico al látex, debe tomar otras precauciones. Hable con su proveedor de atención médica sobre otras opciones de sexo seguro.
  - Use un método de control de la natalidad eficaz para evitar los embarazos no deseados. Hable con su proveedor de atención médica para encontrar el mejor método para usted.
  - El retiro (sacar el pene) no previene el embarazo.

**Estamos aquí para ayudar.** Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

[dsc.c.uic.edu](http://dsc.c.uic.edu) o “me gusta” en  [facebook.com/dsc.c.uic.edu](https://facebook.com/dsc.c.uic.edu)