



Estimada Persona Adulta de Confianza,

¡Qué cambios! La pubertad puede comenzar entre los 8 y los 16 años y con ella pueden surgir muchos cambios en el cuerpo, los sentimientos y las relaciones de una persona. Esta bolsa está diseñada para ayudarle a apoyar a los jóvenes a aprender sobre la pubertad. A continuación le ofrecemos algunos consejos:

Reflexione sobre sus sentimientos, valores y prejuicios sobre la pubertad y la sexualidad – sea honesto consigo mismo. Use las preguntas de reflexión en la baraja de tarjetas de actividades como ayuda.

Sea inclusivo en cuanto al género - es valioso para todos nosotros aprender sobre los cuerpos y las experiencias de todos, para comprender mejor a los amigos, familia o futuras parejas.

Considere su relación con la joven – el hecho de que tenga una relación personal o profesional puede guiar cuánto comparte sus opiniones y experiencias personales. Si es un informante obligatorio y nota señales de abuso, es importante que haga un reporte. Considere: ¿Quiénes son otros adultos de confianza a los que la joven podría acudir para aprender más sobre los valores y su cultura? ¿Cómo puede ayudar a los jóvenes a desarrollar sus propios valores y opiniones?

Sea concreto – use lenguaje médicamente preciso para las partes del cuerpo y manténgalo simple y franco. Utilice historias para hacer las cosas más realistas.

Un poquito de todo – use libros, objetos que se pueden tocar, elementos visuales, juegos, videos, sitios web. Todos aprendemos de diferentes maneras. ¡La variedad es más atractiva que simplemente una lectura!

Responda honestamente – deje que los jóvenes sepan que sus preguntas son bienvenidas.

- 1) **Afirme** la pregunta (Por ejemplo: “Me alegro que me hayas preguntado. Mucha gente de tu edad se pregunta lo mismo”).
- 2) **Aclare** la pregunta (Por ejemplo: “Cuando dices la palabra _____, ¿qué quieres decir?”)
- 3) **Responda** la pregunta con hechos y ayude al joven a explorar los sentimientos y valores detrás de la pregunta.

No se preocupe por...

- **Estar avergonzado (o no).** Los jóvenes también pueden sentirse avergonzados. ¡La práctica puede hacerlo más fácil!
- **No tener todas las respuestas.** ¡Nadie lo sabe todo! Simplemente ofrezcale al joven encontrar la respuesta o conectelos con alguien que sabe más!





Lo que encontrará en esta bolsa

Tarjetas de actividades con actividades de autorreflexión, actividades de exploración cultural, iniciadores de conversación y guías didácticas.

Tarjetas de cuidado del cuerpo con fotografías de artículos como desodorante, champú y productos para la menstruación, así como artículos que afirman el género para apoyar a los jóvenes transgénero. Útil para iniciar conversaciones sobre para qué sirven los artículos, con qué frecuencia se utiliza y cómo utilizarlos de forma segura. Algunos elementos pueden resultarle familiares y otros pueden ser nuevo.

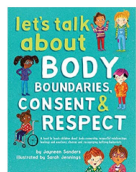
Encuentre información y consejos prácticos para las tarjetas de cuidado del cuerpo aquí: www.multco.us/services/sexual-health-education



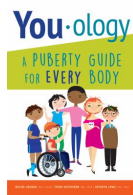
Lista de recursos con más información y servicios.

Encuestas – ¡nos encantaría recibir tus comentarios!

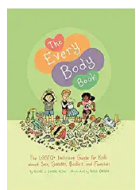
Libros (los libros están en inglés - los demás materiales están en español e inglés):



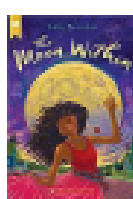
1) *Let's Talk About Body Boundaries, Consent and Respect* by Jayneen Sanders



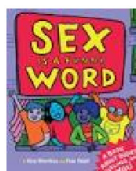
6) *You-ology: A Puberty Guide for Every Body* by Melisa Holmes



2) *The Every Body Book: The LGBTQ+ Inclusive Guide for Kids about Sex, Gender, Bodies, and Families* by Rachel E. Simon



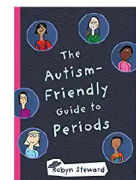
7) *The Moon Within* by Aida Salazar
La luna dentro de mi por Aida Salazar



3) *Sex Is A Funny Word* by Cory Silverberg



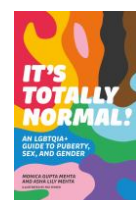
8) *Puberty is Gross but Also Really Awesome* by Gina Loveless



4) *The Autism Friendly Guide to Periods* by Robyn Steward



9) *Wait, What? A Comic Book Guide to Relationships, Bodies, and Growing Up* by Heather Corinna



5) *It's Totally Normal! An LGBTQIA+ Guide to Puberty, Sex and Gender* by Monica Gupta Mehta



10) *Sex Positive Talks to Have With Kids* by Melissa Pintor Carnagay



Lista de recursos de salud sexual de los jóvenes

Asistencia para relaciones



Bradley Angle House Shelter
503-232-1528

bradleyangle.org



Call to Safety* durante las 24 horas, los 7 días de la semana
503-235-5333 o 888-235-5333

calltosafety.org



Proyecto UNICA* (servicios en español) 503-236-9591

elprograma.org/unica



SARC* (Sexual Assault Resource Center)

503-640-5311

sarcoregon.org

VOA Home Free

503-771-5503

Defensor de adolescentes*

Celular: 503-388-8211

(envíe mensajes de texto, de

lunes a viernes, de 8:00am a

5pm



Línea para jóvenes

disponible las 24 horas, los

7 días de la semana **Teens**

Helping Teens (De 4:00 p. m.

a 10:00 p.m.) 1-877-331-9474

O BIEN Envíe TEEN2TEEN al

839863

oregonyouthline.org

Apoyo y asistencia culturalmente específico



Bradley Angle Healing Roots Program

503-595-9591

tinyurl.com/heal-roots

Sobrevivientes

afroamericanos de violencia doméstica



IRCO (Immigrant & Refugee Community Organization)

503-234-1541

irco.org



Latino Network

503-283-6881

latnet.org



NAYA (Native American Youth And Family Center)

503-288-8177

nayapdx.org



Ross (Russian Oregon Social Services)

503-777-3437

emoregon.org/ross



SEI (Self Enhancement, Inc)

503-249-1721

selfenhancement.org

Apoyo para jóvenes urbanos en situación de riesgo

Asistencia específica para personas con discapacidades



Autism Society of Oregon
autismsocietyoregon.org

1-888-288-4761

Recursos, educación,

defensa para aquellas

personas que viven con

autismo



Multnomah County IDD Services

multco.us/dd

Servicios para personas con

discapacidades

intelectuales o de desarrollo

Proyecto DART (Disability Awareness Resource

Team) 503-988-6481



Sexual Health Equity for Individuals with Intellectual/

Developmental Disabilities

(SHEIDD)

[ohsu.edu/sexual-health-for-](http://ohsu.edu/sexual-health-for-all)

[all](http://ohsu.edu/sexual-health-for-all) *Recursos de educación*

sexual para apoyar a personas

con discapacidades

* Usted puede hablar con alguien que no sea un reportero obligatorio. Pregunte para confirmar.

Servicios de apoyo y servicios médicos para LGBTQ



Bradley Angle House
503-232-7805
tinyurl.com/lgbtq-svcs
Apoyo por violencia doméstica a LGBTQ



LGBT National Youth Talkline
1-800-246-7743
glnh.org/talkline
Apoyo y recursos para jóvenes LGBTQ+



Q Center
503-234-7837
Lugar seguro para apoyar y celebrar la comunidad LGBTQ
pdxqcenter.org



TransActive
503-252-3000
tinyurl.com/transactivesupport
Servicios y apoyo para niños, jóvenes y familias de diversos géneros



SMYRC (Sexual & Gender Minority Youth Resource Center)
503-972-9664
smyrc.org



The Trevor Project
1-866-488-7386
thetrevorproject.org
Asesoramiento y apoyo en casos de crisis para jóvenes LGBTQ+

Sitios de web informativos



Amaze
amaze.org
Videos para estudiantes de 6.º a 8.º grado sobre salud sexual y reproductiva



AWN (Autistic Women & Nonbinary Network)
awnnetwork.org/blog
Blog sobre experiencias de personas autistas de géneros marginados



Awkward or Not?
awkwardornotapp.org
Un cuestionario para ver que tan preparados están los padres para hablar sobre el sexo y las citas



I Wanna Know!
iwannaknow.org/teens
Información sobre salud sexual



KidsHealth
kidshealth.org/en/kids
Información sobre el cuerpo y como mantenerlo saludable



Love is Respect
loveisrespect.org
Epoderamiento de las personas para prevenir y terminar con el abuso

Productos para el cuidado personal sin perfume



[Brownstargirl.org](https://brownstargirl.org)



[Eastbay Meditation Center](https://eastbaymeditationcenter.org)

Servicios Médicos



Línea de crisis (durante las 24 horas, los 7 días de la semana)
503-988-4888
tinyurl.com/multcomhcrisis



Servicios STD del condado de Multnomah
503-988-3700
tinyurl.com/multcostd



Planned Parenthood
503-788-7273
plannedparenthood.org



Student Health Centers
503-988-4424
tinyurl.com/studenthc

Recursos personales

Las personas con que puedo hablar sobre pubertad y sexualidad son las siguientes:

* Usted puede hablar con alguien que no sea un reportero obligatorio. Pregunte para confirmar.



Encuesta | Bolsa Educativa sobre la Pubertad

¡Gracias por usar esta bolsa educativa sobre la pubertad! Por favor responda a estas preguntas para ayudarnos a mejorar. Simplemente deje esta encuesta en la bolsa cuando haya terminado.

¿Es usted un/a joven o adulto/a?

- Joven (menor de 18 años)
- Adulto/a (más de 18 años)

Si usted es un adulto/a, ¿cuál es su relación con el/la joven con el/la que utilizó esta bolsa?

¿Qué bolsa educativa sobre la pubertad uso?

- Enfocada en Autismo
- Enfocada a la cultura Afro-Americana
- Enfocada en la cultura Latino

¿Qué le gustó de esta bolsa? Por favor comparta los detalles.

Si desea compartir más información, por favor, tome su tiempo y escriba su comentarios en el reverso de esta hoja

¿Qué es algo que aprendió al usar esta bolsa?

Si desea compartir más información, por favor, tome su tiempo y escriba su comentarios en el reverso de esta hoja

¿Qué haría mejor a esta bolsa? Por favor comparta los detalles.

Si desea compartir más información, por favor, tome su tiempo y escriba su comentarios en el reverso de esta hoja

¿Recomendaría esta bolsa a otra persona? Si No

Si desea compartir más comentarios sobre esta bolsa, comuníquese con Molly enviando un correo electrónico a molly.c.franks@multco.us o llamando al 503-806-3946. Molly habla español.

