

You may be wondering...

How can I protect myself from getting an STD?

Am I ready to have sex?

I need a pregnancy test or a check-up to make sure I'm okay. Will my foster parent or case worker be informed if I get confidential care on my own?

Do I want to get pregnant in the next year? Where can I get help if I do (or don't!)?

What is birth control and how do I choose one that is right for me?

I need help right now! Where can I go?

Visit [PlannedParenthood.org](https://www.plannedparenthood.org) or Text "PPNow" to 774636 (PPINFO)

How do I know if I'm in a healthy relationship? Where can I get help if I'm feeling pressured in my relationship?

I am LGBTQ -- how do I find resources that work for me?



IF YOU ARE IN FOSTER CARE, YOU HAVE RIGHTS!

If you missed out on this information in middle school or high school, talk to your case worker who will help you get the facts that you need

You have the right to sex ed in school that includes:

- learning about how your body works
- deciding whether you want to have sex or not
- healthy relationships and signs of relationship problems
- ways you can prevent getting pregnant if you don't want to be
- ways you can prevent getting STDs (Sexually Transmitted Diseases -- germs that you can get by having sex)
- what you can do if you are pregnant
- what you can do if you have an STD

You have the right to:

- choose the doctor or clinic that you want to go to
- get a check-up for STDs
- start on any method of birth control that you want to use, or change the method that you are using
- get a pregnancy test
- get answers to your questions about sex, relationships and health
- get care if you are pregnant (whether you want to have an abortion or have a baby)

DID YOU KNOW?

You can receive many of these services at **no cost to you with your Medi-Cal until age 26**

Your foster parent/ caregiver, group home staff or case worker are required to help you get a check-up. If you are worried about paying for your check-up or getting to the doctor or clinic, ask for help!



You have the right to private, confidential care:

- You don't need permission from a parent, foster parent, group home staff, court or case worker to go to a doctor or clinic, but help from an adult can make it a lot easier! Talk to an adult you trust and ask for help!
- You can get care on your own, and you can ask your case worker for help in getting care without telling them your business if you don't want to
- You can see a doctor or go to a clinic and they will not tell anyone about your visit unless you say it's okay

You have other health rights too!

- Talk to your case worker or lawyer, they can explain your rights and help you to get the care that you need

Videos, chats, and websites full of information are just a click away at:

Online Sex Ed Info: Websites on sexual health for youth

 tinyurl.com/SexEd4Youth

Healthy Relationships:

 loveisrespect.org

 1-866-331-9474

 Text LOVEIS to 22522

 [@loveisrespectpage](https://www.facebook.com/loveisrespectpage)

 [@loveisrespect](https://twitter.com/loveisrespect)

 [@loveisrespectofficial](https://www.instagram.com/loveisrespectofficial)

Have Questions about Sex, Dating, Pregnancy, Health, Identity, and More:

 Download the [Okayso App](#)

 iwannaknow.org

 teensource.org

Planned Parenthood: Find a health center to get care and info about sexual health

 plannedparenthood.org

 1-800-230-PLAN (7526)

 Text Roo to 22422 to ask Roo your questions you don't want to say out loud

LGBTQ Youth:

 itgetsbetter.org

 1.800.246.PRIDE(7743)

Foster Youth Rights: Talk to the Foster Care Ombudsman Office to find out about all your rights, have someone hear what is going wrong, or get help for what you need

 fosteryouthhelp.ca.gov

 mylifemyrights.org

 1-877-846-1602

 fosteryouthhelp@dss.ca.gov

Quizás te preguntes...

¿Cómo puedo evitar contraer una ETS?

¿Estoy listo/a para tener relaciones sexuales?

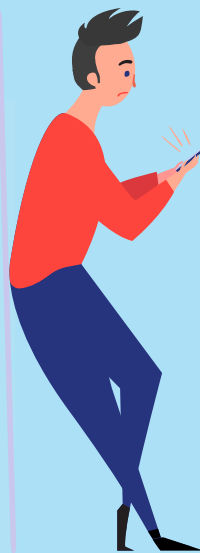
¿Me quiero embarazar el próximo año? ¿Dónde puedo conseguir ayuda si decido o no quedar embarazada?

¿Qué es el control de natalidad y cómo elijo el mejor método anticonceptivo para mí?

¡Necesito ayuda ya!
¿A dónde puedo ir?

Visita [PlannedParenthood.org/es](https://www.plannedparenthood.org/es) o envía un mensaje de texto que diga "PPNow" al 774636 (PPINFO)

Necesito una prueba de embarazo o chequeo médico para asegurarme que estoy bien. ¿Se le informará a mi tutor legal o trabajador del caso si recibo atención médica por mí mismo/a?



¿Cómo sé si mi relación es saludable?
¿Dónde puedo obtener ayuda si me siento presionado/a en mi relación?

Soy LGBTQ - ¿dónde puedo encontrar recursos para mí?

¡SI TE ENCUENTRAS EN ACOGIMIENTO FAMILIAR TIENES DERECHOS!

Si no recibiste esta información en middle school o en high school, habla con el trabajador de tu caso, quien te ayudará a conseguir la información que necesitas, incluso si ya eres un adulto joven.

Tienes derecho a educación sexual en la escuela que incluya:

- Aprender acerca de cómo funciona tu cuerpo
- Decidir si quieres tener relaciones sexuales o no
- Las relaciones sanas y las señales de relaciones problemáticas.
- Maneras de prevenir un embarazo no deseado.
- Cómo evitar contraer una ETS (Enfermedad de Transmisión Sexual - enfermedades que puedes contraer al tener relaciones sexuales).
- Qué hacer si estás embarazada.
- Qué hacer si tienes una ETS

Tienes derecho a:

- Elegir el doctor o la clínica a la cual deseas ir
- Hacerte una prueba de ETS
- Comenzar cualquier método anticonceptivo que desees usar, o cambiar el método que ya estás usando
- Hacerte una prueba de embarazo
- Recibir respuestas a tus preguntas acerca del sexo, las relaciones y la salud
- Recibir atención si estás embarazada (ya sea si desees hacerte un aborto o tener un bebé)

¿SABÍAS QUE...?

Puedes recibir muchos de estos servicios **sin costo** con tu Medi-Cal hasta los 26 años de edad

Tu padre o tutor legal, personal del hogar grupal, o trabajador del caso están obligados a ayudarte a hacerte un chequeo médico. Si te preocupas sobre pagar por tu chequeo o sobre cómo llegar con el doctor o a la clínica, ¡pide ayuda!



Tienes derecho a cuidados médicos privados y confidenciales:

- No necesitas permiso de un padre, tutor, personal del hogar grupal, trabajador de la corte o del caso para ir al doctor o a una clínica, ¡pero la ayuda de un adulto puede hacer que sea mucho más fácil! ¡Habla con un adulto a quien le tengas confianza para pedir ayuda!
- Puedes obtener atención por tu cuenta, y puedes pedirle ayuda a tu trabajador del caso sin explicarle tus asuntos si no deseas hacerlo
- Puedes ver a un doctor o ir a una clínica y no le dirán a nadie acerca de tu visita a menos que tú digas que está bien hacerlo

¡También tienes otros derechos de la salud!

- Habla con tu trabajador del caso o abogado, te pueden explicar tus derechos y ayudarte a conseguir la atención que necesitas

Hay videos, chats, y sitios web llenos de información a solo un clic de distancia, en:

Información En Línea acerca de Educación Sexual: Sitios web de educación sexual para jóvenes

 tinyurl.com/SexEd4Youth

Relaciones Saludables:

 espanol.loveisrespect.org

 1-866-331-9474

 Envía un mensaje de texto que diga "LOVEIS" al 22522

 [@loveisrespectpage](https://www.facebook.com/loveisrespectpage)

 [@loveisrespect](https://twitter.com/loveisrespect)

 [@loveisrespectofficial](https://www.instagram.com/loveisrespectofficial)

Si Tienes Preguntas acerca del Sexo, las Citas, Embarazo, Salud, Identidad, y Más:

 Descarga la Aplicación [Okayso](#)

 quierosaber.org

 teensource.org

Planned Parenthood: Encuentra un centro de salud para recibir atención e información sobre salud sexual

 plannedparenthood.org/es

 1-800-230-PLAN (7526)

 Escríbele a Roo por mensaje de texto al 22422 para hacerle preguntas a Roo de forma confidencial.

Jóvenes LGBTQ:

 itgetsbetter.org/blog/story/dyk7unslwrc/

 1.800.246.PRIDE(7743)

Derechos de Jóvenes en Acogimiento Familiar: Comunícate con Foster Care Ombudsman Office para aprender sobre tus derechos, que alguien escuche qué te pasa, o conseguir ayuda para lo que necesites.

 fosteryouthhelp.ca.gov

 mylifemyrights.org

 1-877-846-1602

 fosteryouthhelp@dss.ca.gov