

You may be wondering...

Is this normal?

I'm already having sex-how do I make sure I don't get pregnant?

Can I get a check-up or pregnancy test to make sure I'm okay?

How do I know if I'm in a healthy relationship? Who can I talk to if I'm feeling pressured to do sexual things that I don't want to do?

What's up with my body?

How do I decide if I'm ready for sex?

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



IF YOU ARE IN FOSTER CARE, YOU HAVE RIGHTS!

If you missed out on this information in middle 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 the changes in your body
- deciding whether you are ready to have sex or not
- ways that you can lower your chances of getting pregnant
- ways that you can lower your chances of getting an STD (germs that are spread by having sex)

You have the right to:

- choose the doctor or clinic that you want to go to
- start on a method of birth control that you want to use
- change the method of birth control you are using
- get a pregnancy test
- 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

If you are 12 years old or older, you have other health rights too!

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

VIDEOS, CHATS, AND WEBSITES FULL OF INFORMATION ARE JUST A CLICK AWAY:

Online Sex Ed Info: Websites on sexual health for youth

 tinyurl.com/SexEd4Youth

Amaze: Videos about your body changes, birth control choices, germs from sex, healthy relationships, LGBTQ youth, pregnancy, and more

 amaze.org


 [@amaze](https://www.youtube.com/@amaze)

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

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

¿Es esto normal?

Ya estoy teniendo relaciones sexuales - ¿cómo me aseguro de no quedar embarazada?

¿Puedo ir a un chequeo médico o hacerme una prueba de embarazo para asegurarme de estar bien?

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

¿Qué le sucede a mi cuerpo?

¿Cómo decido si estoy listo/a para tener relaciones sexuales?



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

¡SI TE ENCUENTRAS EN ACOGIMIENTO FAMILIAR TIENES DERECHOS!

Si no recibiste esta información en middle school, habla con el trabajador de tu caso, quien te ayudará a conseguir la información que necesitas

Tienes derecho a una educación sexual en la escuela, que incluya:

- Aprender acerca de los cambios de tu cuerpo
- Decidir si estás listo/a o no para tener relaciones sexuales
- Formas de reducir tus probabilidades de quedar embarazada
- Formas de reducir tus probabilidades de contraer una ETS (enfermedades que se propagan teniendo relaciones sexuales)

Tienes derecho a:

- Elegir el doctor o la clínica a la cual deseas ir
- Comenzar a utilizar el método de anticoncepción que desees
- Cambiar el método anticonceptivo que ya estás usando
- Hacerte una prueba de embarazo
- Recibir atención médica si estás embarazada (ya sea si deseas 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 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 médica 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

¡Si tienes 12 años de edad o más, 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

Amaze: Videos acerca de los cambios en tu cuerpo, opciones de anticoncepción, relaciones saludables, jóvenes LGBTQ, embarazo, y más


 amaze.org/es

 [@amaze](https://www.youtube.com/@amaze)

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

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