Nu Niet Zwanger Tarjetas de preguntas



1 Deseo de tener hijos



2a ¿En qué debes pensar?



2b Circunstancias especiales (opcional)



3 Consideración de las ventajas y desventajas de (posponer) un embarazo



4a Sexualidad



4b Sexualidad (opcional)



5a Ciclo de menstruación



5b Fertilidad masculina





6 ¿Cómo se produce un embarazo?



7 Período fértil



8 ¿Cómo eliges un método anticonceptivo?



9 Métodos anticonceptivos de larga duración



10 Métodos anticonceptivos de corta duración



11 El DIU (el T-de cobre y hormonal)



12 El implante hormonal



13 La inyección anticonceptiva



14 Esterilización femenina



15 Esterilización masculina



16 La píldora anticonceptiva



17 El parche anticonceptivo



18 El anillo anticonceptivo



19 El preservativo (femenino) / (el condón (femenino))

Versión 1 digital en español julio 2026

1



Versión 1 digital en español julio 2026

2a



Versión 1 digital en español julio 2026

2b



3







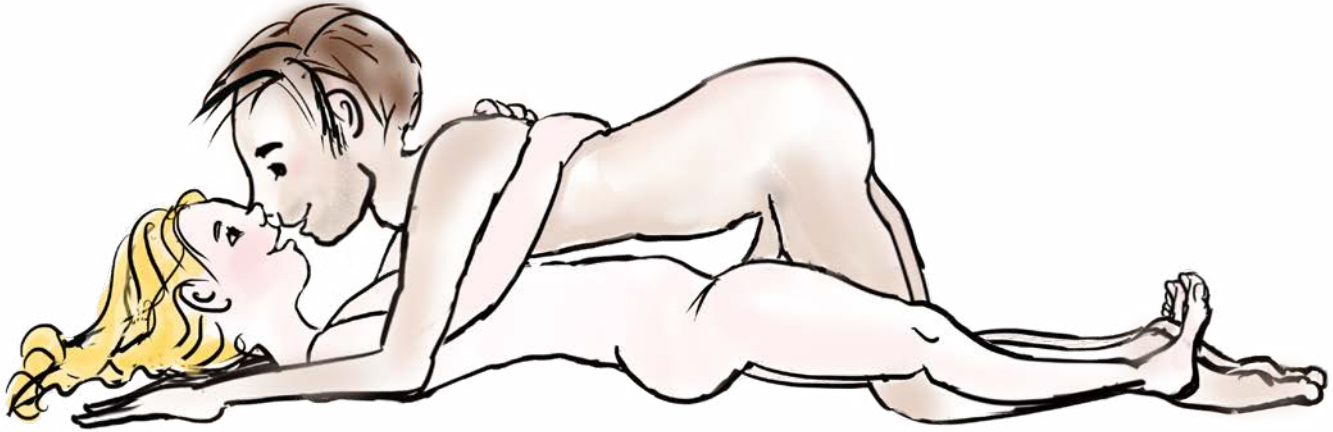
ahora

futuro

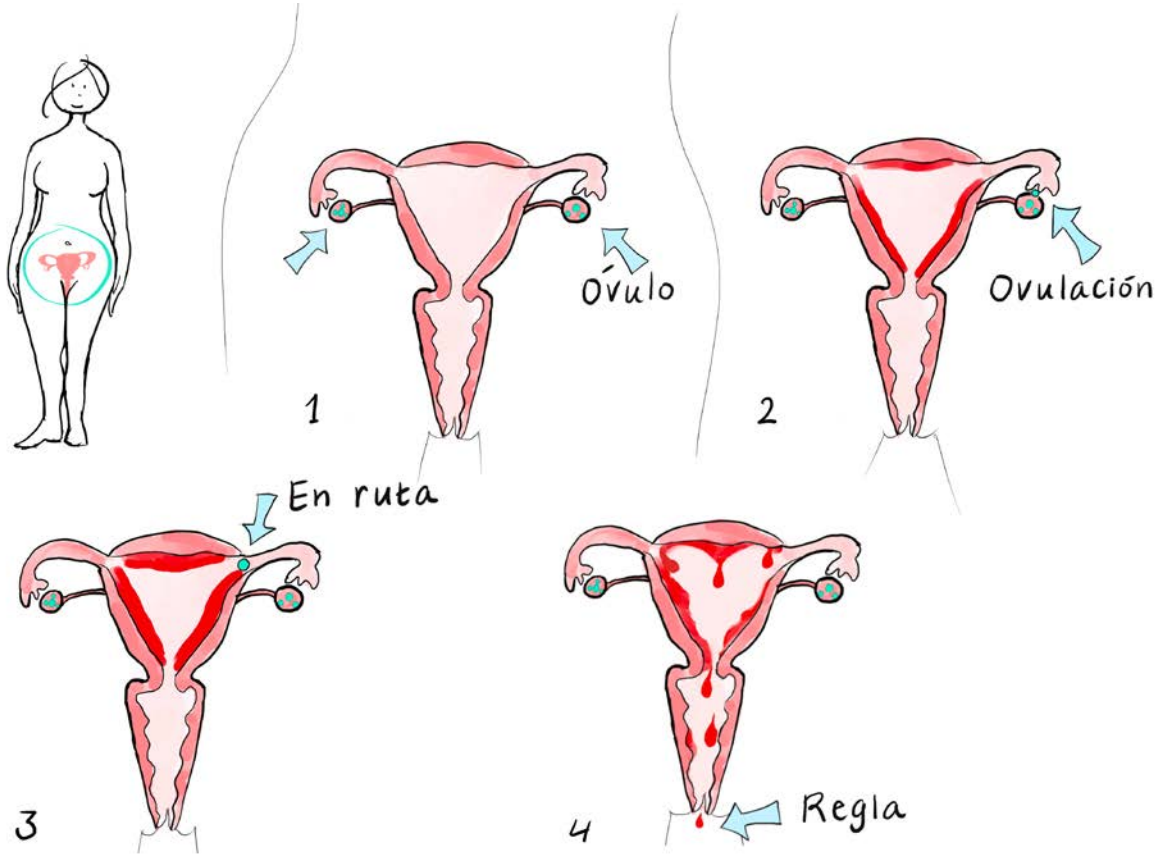
4a



4b



5a



5b





= espermatozoide

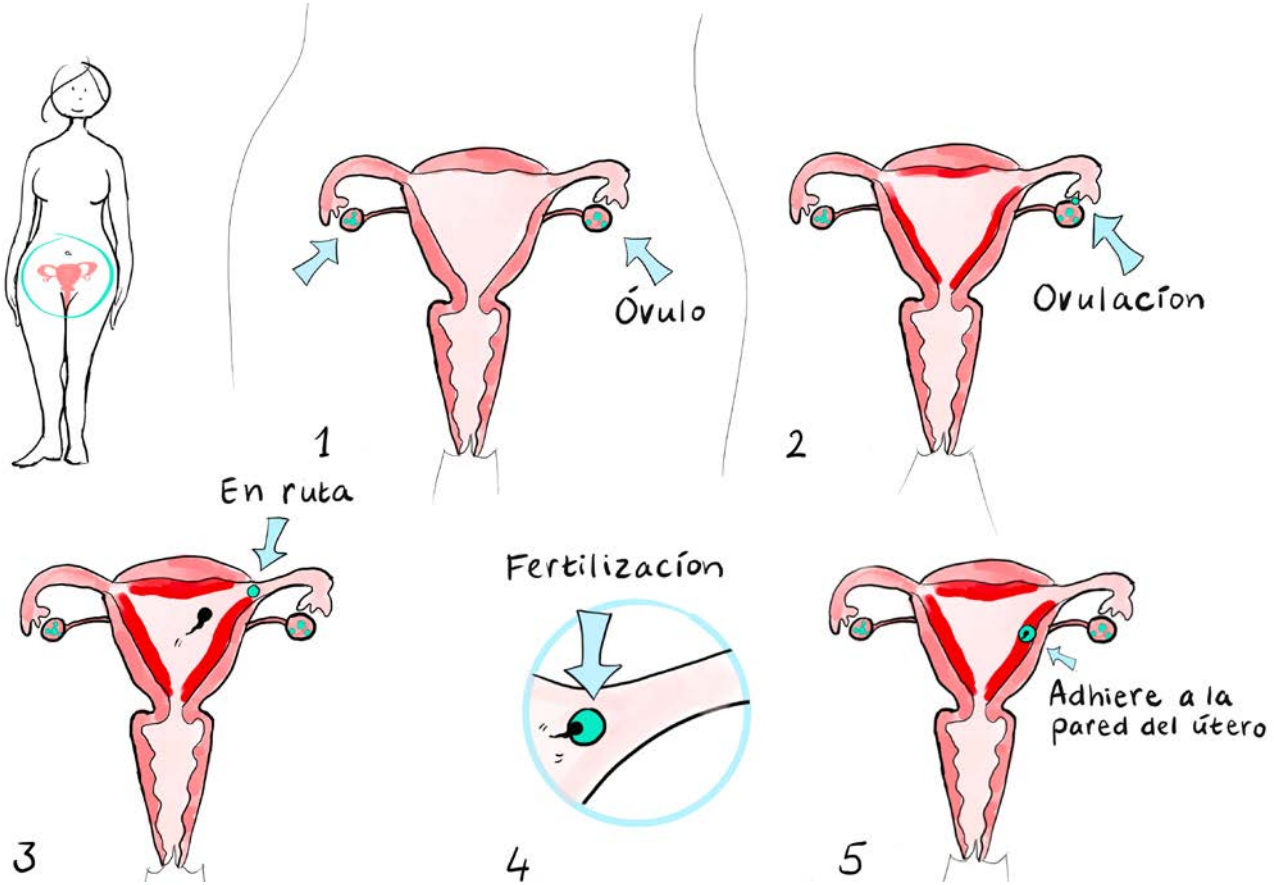


eyaculación

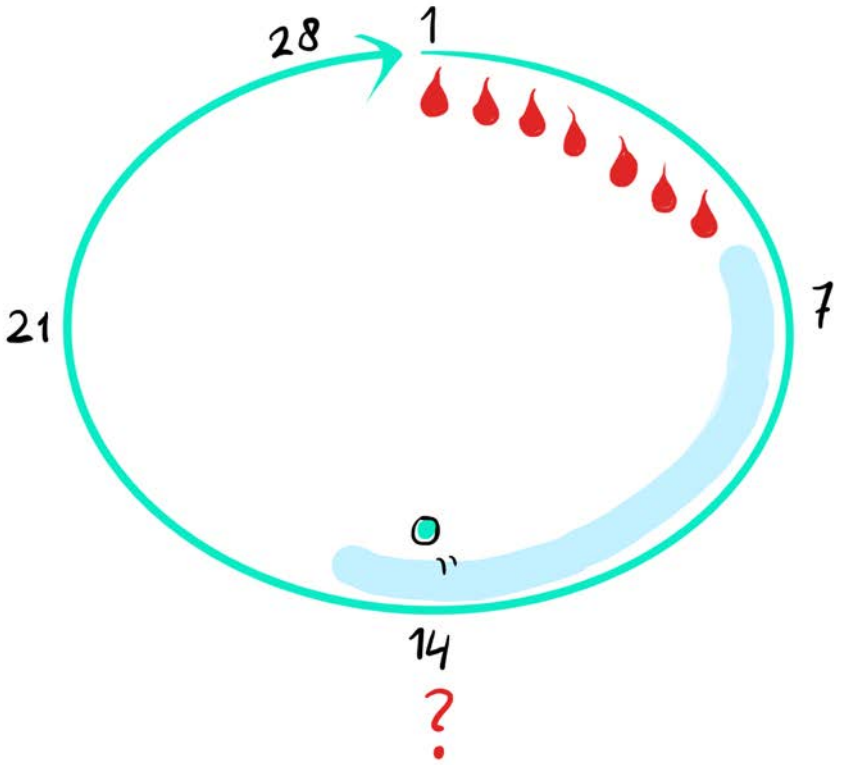


millones
espermatozoide

Versión 1 digital en español julio 2026


Óvulo
1
Ovulación
2
En ruta
3
Fertilización
4
Adhiere a la pared del útero
5

7



mes

día

regla

periodo fértil

ovulación

? El dia de la ovulación puede variar de un mes a otro


mes
1
31
mes
1
31
Hormonas

Anticonceptivos de larga duración

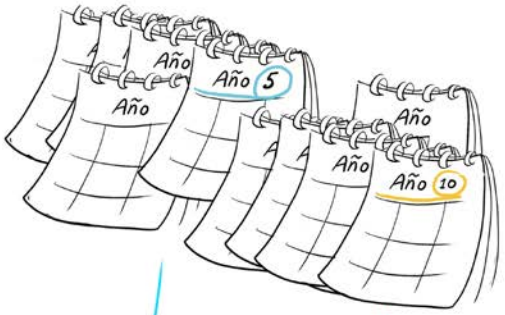
	T	T	—		Esterilización ♀	Esterilización ♂
Hormonas	No	Si	Si	Si	No No tiene influensia en la vida sexual	No No tiene influensia en la vida sexual
	Si	Si	Si	Si	Si	Si
	No	No	No	No	No	—
	No	Si	Si	Si	No	—
	No	Si	Si	Si	No	—
	Una vez cada 5 a 10 años	Una vez cada 5 a 8 años	Una vez cada 3 años	Una vez cada 3 meses	permanente	permanente

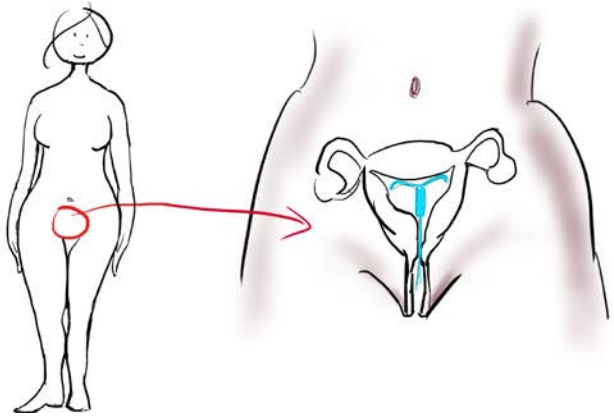
Anticonceptivos de acción corta

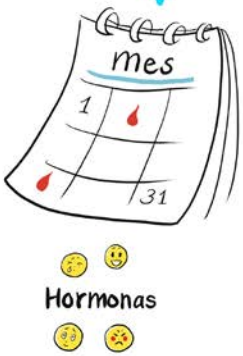
Hormonas	Si	Si	Si	No
	No	No	No	No
	Si	Si	Si	No
	Si	Si	Si	No
	No	No	No	No
	Cada dia	Una vez por Semana	Una vez al mes	Cuando tienes sexo

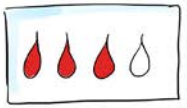
DIU (Dispositivo Intrauterino)





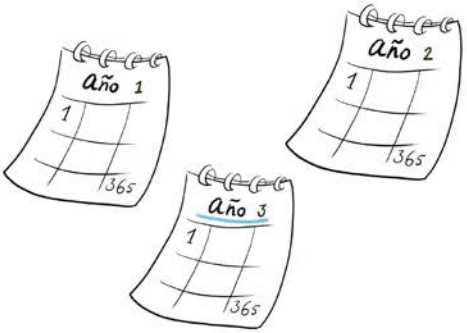


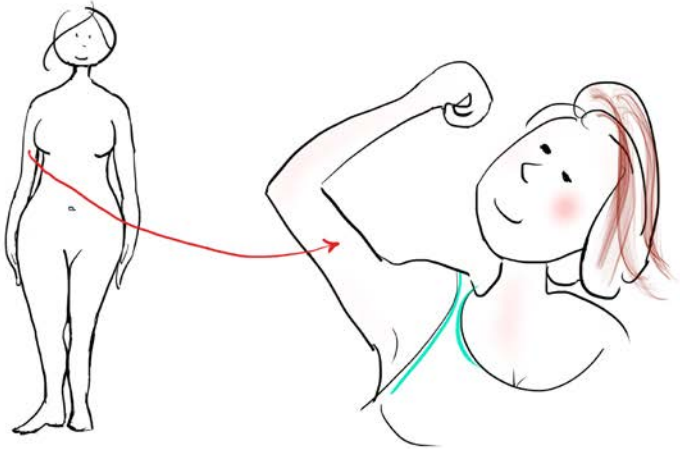




Implante hormonal





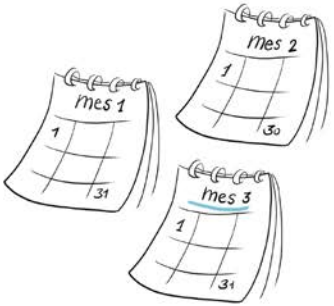


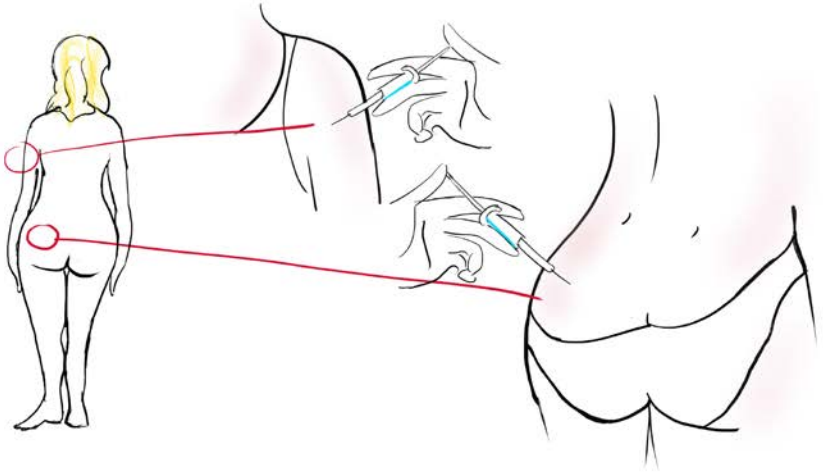


13

Inyección anticonceptiva







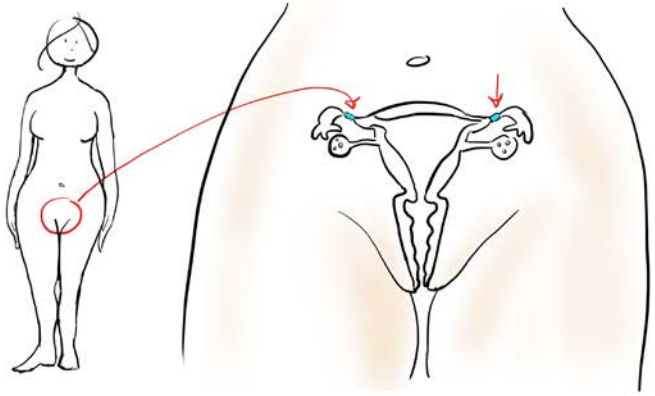


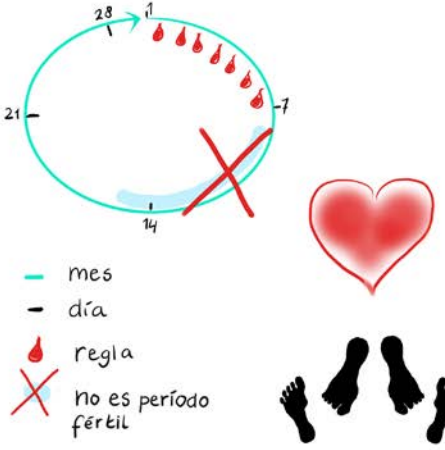
Versión 1 digital en español julio 2026

Esterilización femenina







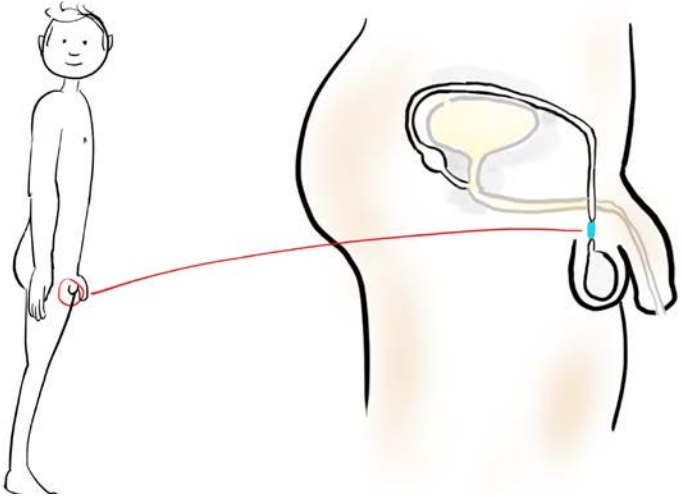


15

Esterilización masculina

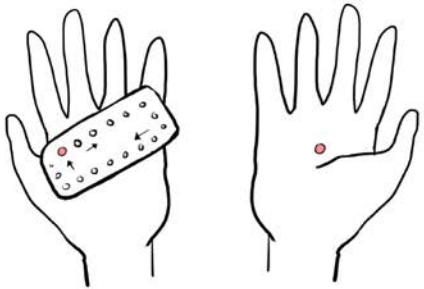


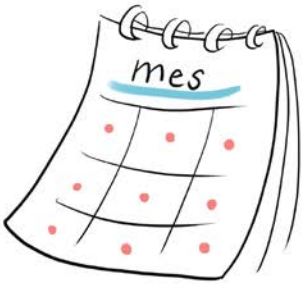


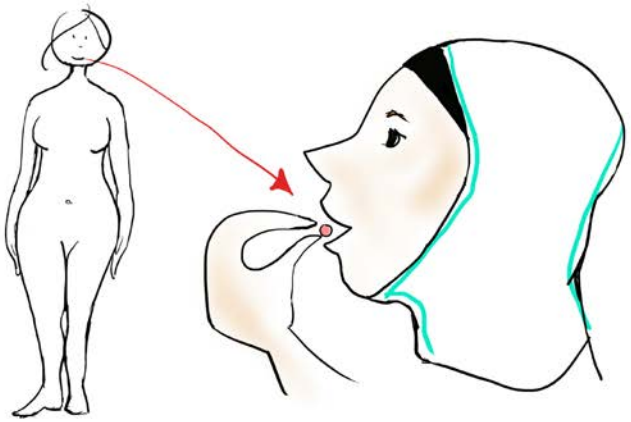




Píldora anticonceptiva







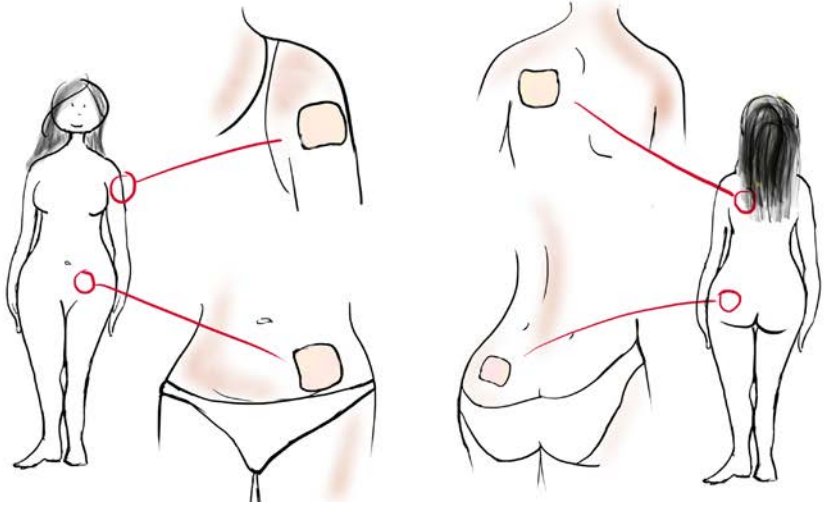


17

Parche anticonceptivo







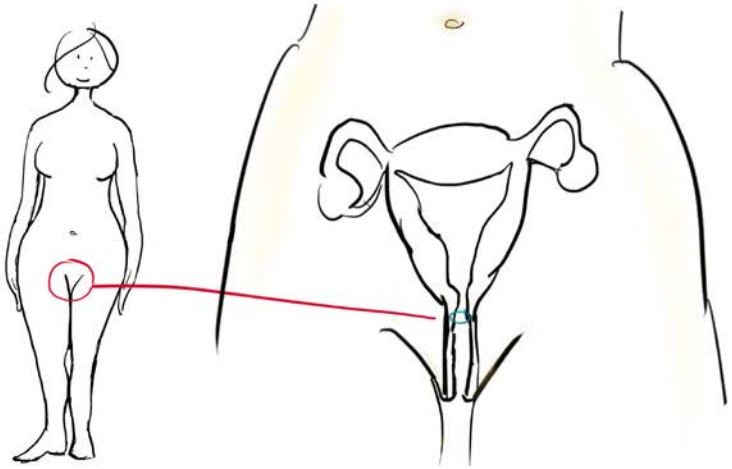


Versión 1 digital en español julio 2026

Anillo anticonceptivo

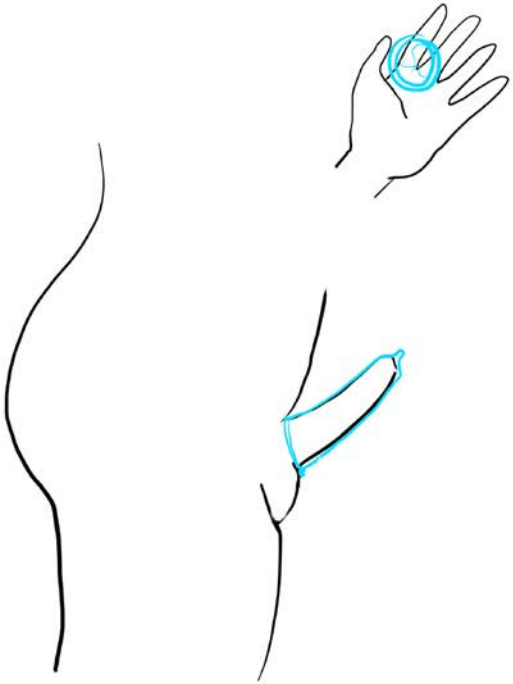




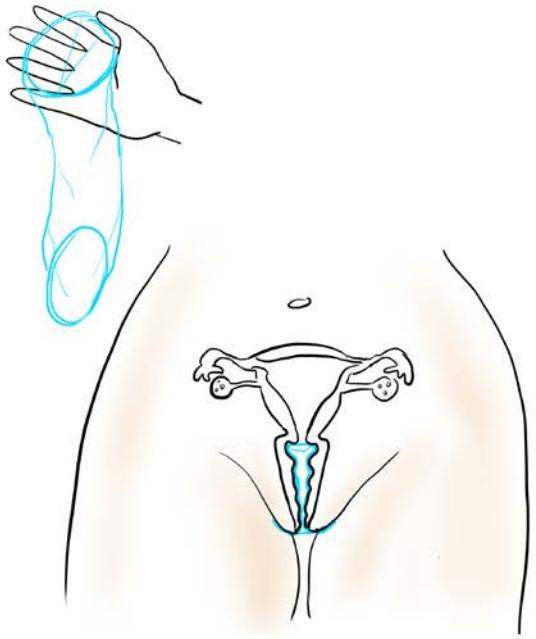




Preservativo



Preservativo femenino



Versión 1 digital en español julio 2026

Colofón

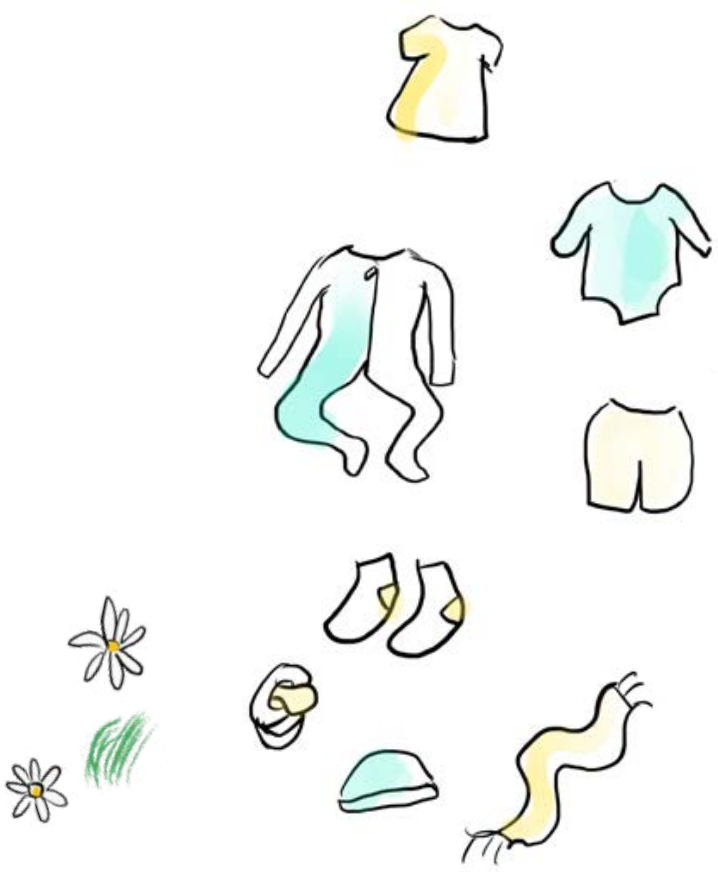
Este manual, las láminas de conversación y las tarjetas de preguntas fueron elaborados por el equipo de “Nu Niet Zwanger” de la GGD Rotterdam-Rijnmond. Los autores desarrollaron estos materiales en colaboración con los profesionales de referencia de “Nu Niet Zwanger” de diversas instituciones en Rotterdam y con los propios clientes.

En una colaboración entre la GGD Rotterdam-Rijnmond, GGD GHOR Nederland y Rutgers, el manual, las láminas de conversación y las tarjetas de preguntas fueron adaptados para su uso a nivel nacional.

Esta publicación fue creada para “Nu Niet Zwanger” y no puede ser duplicada ni utilizada para otros fines sin el permiso de los autores.

Texto: Meike van ’t Hof, Riekje Elema,
Rubia Langeler y Marlies Leenes
Traducción: Drs. C.J. Pikeri
Redacción: Meike van ’t Hof y Ineke van der Vlugt
Ilustraciones: Jikke Kuiper
Comunicación: Irene Warbout y Rachid Bouali
Diseño: 0to9 Values-Driven Creativity
Copyright: Gemeente Rotterdam
y el programa nacional “Nu Niet Zwanger”
Versión: 1 digital en español julio 2026

Con agradecimiento a los clientes y profesionales de referencia de la región Rotterdam-Rijnmond por sus valiosas aportaciones.



NU NIET ZWANGER®

Versión 1 digital en español julio 2026