1. Tarjeta de referencia ¿En qué debes pensar antes de la llegada de un hijo?



Casa

¿Tienes suficiente espacio, un lugar propio para vivir?



Dinero

¿Tienes suficiente dinero para la llegada de un hijo?



Trabajo y escuela

¿Qué significa la llegada de un hijo para esto?



Leche

Nutrición: ¿Qué se necesita?



Cuna

¿Qué es todo lo que necesita un bebé?



Guardería

¿Cuáles son las opciones?



Ropa

¿Qué es lo que se necesita?



Red de apoyo

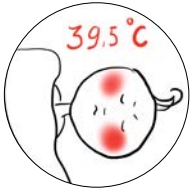
¿Quién te puede ayudar durante y después del embarazo?

1. Tarjeta de referencia ¿En qué debes pensar antes de la llegada de un hijo?



Cansado

Un bebé puede causar noches de insomnio. ¿Cómo manejarás esto?



Niño enfermo

¿Qué harás cuando tu hijo se enferme?



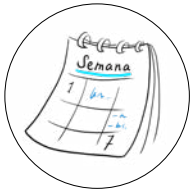
Médico

El dentista, el uso de medicamentos; ¿puedes organizar esto de forma independiente?



Niño llorando

¿Qué estará pasando y cómo lo manejarás?



Horario diario

¿Cómo es tu rutina diaria y hasta qué punto tendría que cambiar cuando llegue un hijo?



Otros miembros de la familia

¿Cuántos hijos tienes ya y qué significaría la llegada de otro hijo? ¿Qué pensaría tu pareja al respecto?



Salir / vida social

¿Cómo cambiará esto con la llegada de un hijo?

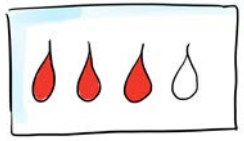


Pasatiempos

¿Qué consecuencias tiene la llegada de un hijo para el tiempo libre y los pasatiempos tuyos y de tu pareja?

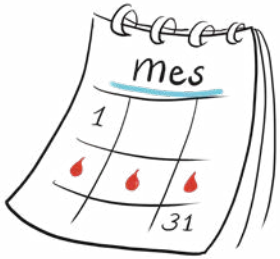
2. Tarjeta de referencia

Elección de anticoncepción



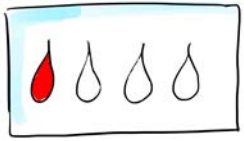
Sigues teniendo la menstruación

Con el uso de algunos métodos anticonceptivos puede que dejes de menstruar. Si para ti es importante tener la menstruación cada mes, ten esto en cuenta.



Puedes planificar la menstruación

Con ciertos métodos anticonceptivos puedes controlar cuándo llega tu menstruación e incluso retrasarla.



Menstruación más ligera

Algunos métodos anticonceptivos reducen las molestias menstruales como dolor abdominal, cantidad de sangrado y duración de la menstruación.



Sangrado irregular

Con algunos métodos anticonceptivos puedes tener sangrados irregulares. A veces durante un período más largo seguido, o justamente no tenerlos en absoluto. O a veces solo unas pocas gotas.

2. Tarjeta de referencia

Elección de anticoncepción



Colocación por un médico o en un hospital

Algunos métodos anticonceptivos deben ser colocados o realizados por un médico o una partera/matrona (en caso de esterilización). Esto aplica a todos los métodos de larga duración.



Contiene hormonas

Algunos métodos anticonceptivos contienen hormonas. Tu cuerpo también produce hormonas. Las hormonas no son malas para ti, pero sí pueden tener influencia en tu cuerpo o en tu estado de ánimo.



Frecuencia con la que debes pensar en ello

Depende del método anticonceptivo con qué frecuencia debes acordarte de usarlo. Por ejemplo, debes acordarte diariamente de la píldora y semanalmente del parche, mientras que del DIU hormonal solo una vez cada cinco a ocho años.



Visibilidad de los anticonceptivos

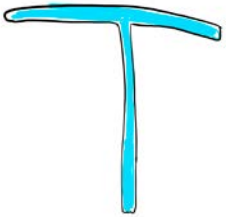
¿Puede tu entorno saber que usas anticonceptivos o prefieres que no sea algo visible en casa?

3. Tarjeta de referencia

Anticoncepción



DIU de cobre (T- de cobre)



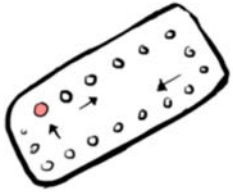
DIU hormonal



Implante hormonal



Inyección anticonceptiva



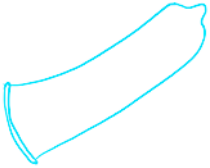
Píldora anticonceptiva



Parche anticonceptivo



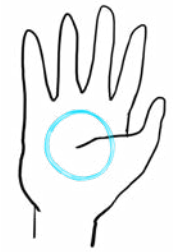
Anillo anticonceptivo



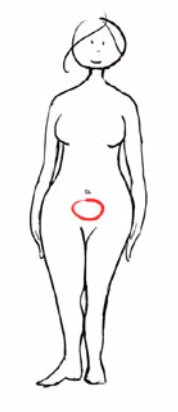
Preservativo (Condón)

3. Tarjeta de referencia

Anticoncepción



Tamaño del método anticonceptivo



¿Dónde se coloca el método anticonceptivo?



¿ Con qué frecuencia debo acordarme del método anticonceptivo?



¿Cómo será mi patrón de sangrado?

Irregular.

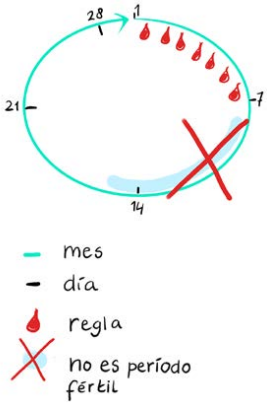
4. Tarjeta de referencia

Anticoncepción



¿Cómo será mi patrón de sangrado?

Puedes planificarlo.

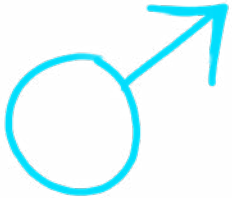


Ya no hay período fértil

Pero aún con un ciclo de menstruación normal. La esterilización no provoca menopausia.



Mujer



Hombre

4. Tarjeta de referencia

Anticoncepción



Irreversible



Los sentimientos no cambian por la esterilización



La vida sexual no cambia por la esterilización



Orgasmo

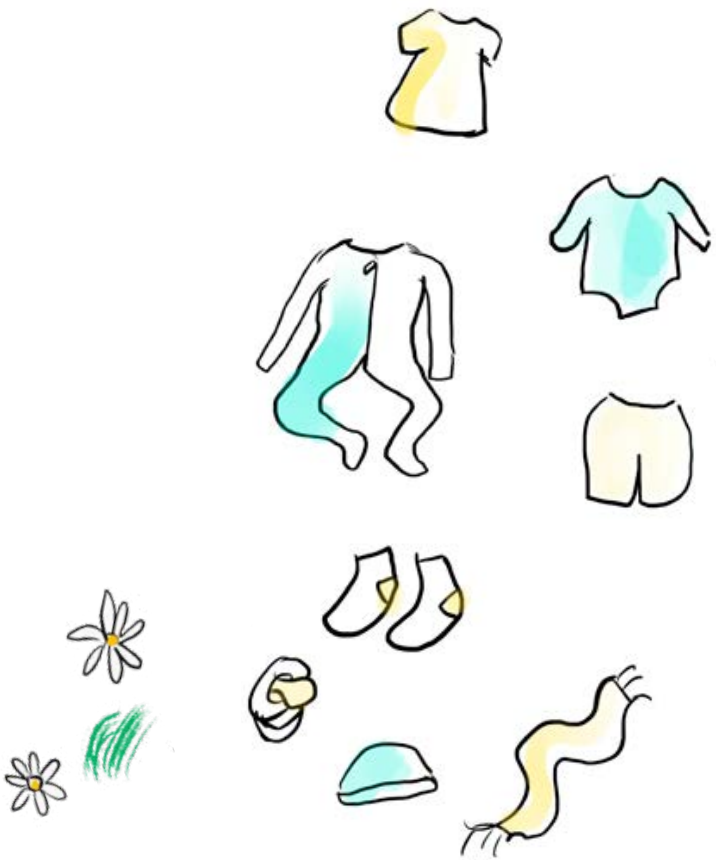
No cambia por la esterilización. La única diferencia es que el semen ya no contiene espermatozoides.

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