OPCIONES. LÍMITES. CONSENTIMIENTO.

Una herramienta para la planificación de la seguridad en una relación



Servicios gratuitos para sobrevivientes de violencia doméstica y abuso sexual

Línea de ayuda de llamadas y mensajes de texto 24/7 866-685-1122

Safe-sound.org



MERECES SENTIR SEGURIDAD

En una relación, tienes derecho a:

- Tomar tus propias decisiones,
- Establecer tus propios límites y
- Dar y quitar el consentimiento.

En una relación abusiva, tu pareja puede intentar limitar o controlar tu libertad personal provocando miedo o amenazas, violando tus límites o ignorando tus NO. Es posible que intenten minimizar tus preocupaciones o culparte por sus acciones. Tus sentimientos son importantes y el abuso no es tu culpa.

CONSENTIMIENTO Y SEGURIDAD SEXUAL

Tienes derecho a establecer límites físicos eligiendo dar y retirar el consentimiento.

El consentimiento tiene que ser D.U.L.C.E.!

- DADO: Por todos, sin presión, culpa o fuerza
- ÚNICO: Tu puedes elegir cambiar de opinión en cualquier momento y por cualquier motivo
- LIBRE: Se da sin trucos, cada uno sabe lo que esta sucediendo
- CLARO: Confirmamos que todos estan de acuerdo
- ESPECÍFICO: Lo damos cada vez, para cada situación

La actividad sexual sin consentimiento es agresión sexual.

EQUIPOS DE RESPUESTA A AGRESIÓN SEXUAL Y ESTRANGULAMIENTO Y ASFIXIA NO MORTALES

Si tiene al menos 13 años de edad y recientemente ha sufrido agresión sexual o estrangulamiento (su capacidad para respirar fue restringida por otra persona), los equipos de respuesta están listos para brindarle apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los miembros del equipo incluyen:

- Un defensor de sobrevivientes de Safe+Sound
- Una enfermera examinadora forense
- Un oficial de la ley

Puede optar por hablar con cualquiera, todos o ninguno de estos profesionales. Llame o envíe un mensaje de texto a nuestra línea de ayuda gratuita y confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana al 866-685-1122, o llame al 911 si se encuentra en peligro inmediato.

¿QUÉ ES UN PLAN DE SEGURIDAD?

El abuso en las relaciones y la violencia sexual pueden causar miedo. Un plan de seguridad proporciona una guía que le ayudará a identificar y desarrollar estrategias para promover la seguridad a lo largo de su día. Puede resultar difícil determinar sus próximos pasos. Para obtener ayuda creando un plan de seguridad personalizado llame o envíe un mensaje de texto a nuestra línea de ayuda gratuita y confidencial al 866-685-1122.



Echa un vistazo a nuestro
Podcast Ask Ava donde
respondemos preguntas reales
de personas reales como tu
en safe-sound.org/ask-ava o
dondequiera que escuches
podcasts.

MANTRA: Yo Merezco Sentir Seguridad

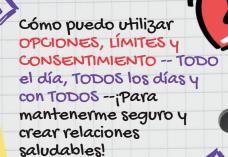
BUENAS

VIBRAS

CUANDO ME LEVANTO

Intentaré:

- encontrar rutas seguras hacia y desde . pedirle a alguien en quien confio que
- . identificar opciones de viajes compartidos o transporte público para
- usar en caso de emergencia. Hacer planes para quedarme con un
- amigo o familiar si mi casa se uvelve peligrosa





Voy a:

- · encontrar formas seguras de
- mantener puertas y ventanas cerradas cuando esté solo
- · tener una "bolsa de mano" lista en caso de que necesite salir rápidamente, incluida mi identificación, llaves adicionales, un cargador de teléfono, dinero en efectivo, mi plan de seguridad y los números de teléfono de las personas con las que me siento seguro hablando.
- Evitar habitaciones que tengan artículos peligrosos o rutas de escape limitadas.

- salir de una habitación

CON AMIGOS

Tengo derecho a:

GRATIS

confidencial

3

C

6

G

6

G

- · pasar tiempo con amigos y hablar con
- informar a mis amigos y familiares de
- Crear una palabra clave para
- compartir con amigos y familiares de confianza si necesito apoyo o ayuda Hablar o romper con mi pareja en espacios públicos o con una amistad

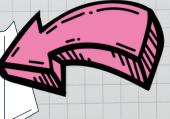
EN LÍNEA

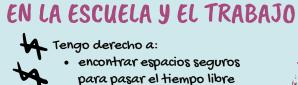
eligir con quién compartir fotos, vídeos y contraseñas Tengo el derecho a:

- documentar o mantener un registro de comportamientos abusivos, amenazantes, o
- quitar permisos, cambiar contraseñas y cerrar · hacer que mis perfiles de redes sociales sean privados
- desactivar la función de compartir ubicación · bloquear números de teléfono e ignorar números
 - desconocidos

Línea de ayuda de llamadas y textos 24/7

866-685-1122





· pedirle a la escuela o a mi jete que ajusten mi horario si me siento inseguro

pedir escolta de seguridad hasta mi auto o transporte