



## ¿PASANDO EL RATO O TENIENDO RELACIONES?

### ¿Cómo te va?

La persona que estás viendo (o con quién tienes relaciones):

- ✓ ¿Te trata bien?
- ✓ ¿Te respeta (incluyendo tus sentimientos de comodidad en lo que hacen sexualmente)?
- ✓ ¿Te da espacio para pasar el rato con tus amigas/amigos?
- ✓ ¿Te deja vestir de la manera que tú quieres?

Si contestaste Sí, parece que está interesada/interesado en ti.

### Hay veces...

Cuando la persona que estás viendo:

- ✓ ¿Se avergüenza de ti o te hace sentir estúpida/estúpido?
- ✓ ¿Controla a dónde quieres ir, lee tus textos o te hace sentir miedo?
- ✓ ¿Te amenaza con poner algo en los medios sociales para controlarte?
- ✓ ¿Te agarra de los brazos, te grita o te empuja?

**No estás sola/solo y nadie se merece que le traten así.** Para ayuda y apoyo, llama o manda un texto a las líneas de apoyo en esta hoja de consejos.

### ¿Y qué del respeto?

Toda persona con quien estés (saliendo o teniendo relaciones) debe:

- ✓ Hacerte sentir segura/seguro y escuchada/escuchado.
- ✓ Nunca te debe presionar o tratar de que te emborraches o uses drogas, especialmente si lo utiliza para ligar contigo.
- ✓ Respetar tus límites y preguntarte si está bien el que te toque, te de un beso (o lo que sea).

¿Cómo quieres que sea tratada tu mejor amiga, hermana o hermano cuando están saliendo con alguien? Pregúntate si la persona que estás viendo te trata con respeto, y si la tratas con respeto.

### Textos y medios de comunicación social

Recibir un montón de textos puede hacerte sentirte bien, "Wow, realmente le gusta a esta persona."

¿Qué pasa cuando los textos comienzan a hacerte sentir incómoda/incómodo, nerviosa/nervioso o siguen llegando sin parar? ¿O qué pasa cuando te unes a una red social anónima que parecía buena al principio, pero ahora te piden hacer cosas que se pasan de línea?

**Puede ser difícil encontrar qué decir, especialmente si te gusta la persona.**

Ser honesta/honesto es lo mejor. "Sabes que me gustas mucho, pero realmente no me gusta cuando me mandas textos para saber dónde estoy todo el tiempo o presionarme para desnudarme." Para más consejos sobre lo que puedes decir, visita: [www.thatnotcool.com](http://www.thatnotcool.com) en inglés.

### ¿Qué tal del sexo?

Puedes hablar con la persona que estás viendo acerca de:

- ✓ ¿Hasta dónde quieres llegar sexualmente?
- ✓ ¿Lo que no quieres hacer?
- ✓ ¿Usar condones para prevenir infecciones de transmisión sexual?
- ✓ ¿Control de la natalidad? (Para información sobre servicios locales gratuitos: [www.bedsider.org](http://www.bedsider.org))

Si respondiste NO a cualquiera de estas preguntas, tal vez esta persona te presiona a hacer cosas que no quieres hacer. Si te sientes preocupada/preocupado acerca de cómo abordar estas cosas, intenta usar esta hoja de consejos para obtener ayuda. "Realmente tengo problema para decir lo que necesito. ¿Podemos repasar esta tarjeta juntos? Creo que nos ayudará el hablar."

### ¿Embarazo no deseado?

**A veces la persona con quien tienes relaciones sexuales quiere tener un bebé antes de que estés lista y te presiona. Presionar a alguien sobre algo tan importante no es aceptable. El amor no debe ser sobre control o presión. Pregúntate a ti misma, mi pareja algunas veces:**

- ✓ ¿Me presiona a quedar embarazada?
- ✓ ¿No utiliza un condón cuando dijo que lo haría?
- ✓ ¿Interfiere con mi control de natalidad?

Si es así, hay métodos anticonceptivos que no tienen que involucrar a tu pareja, como el DIU (con cordones cortados) y la anticoncepción de emergencia. Hay mucha información sobre cuáles son estos métodos y cómo funcionan: [www.bedsider.org](http://www.bedsider.org)

### Sexo, poder y tú

- ✓ A veces empieza con el intercambiar actos sexuales por pequeñas cosas – como hacerte el pelo y las uñas o ropa nueva.
- ✓ A veces necesitas un lugar para dormir o una ducha, y la única manera de conseguirlo es tener sexo con alguien.
- ✓ A veces comienza con alguien que sientes que realmente te gusta – pero terminan obligándote a tener relaciones sexuales con otras personas por dinero.

Tal vez te ha hecho daño o te está haciendo daño.

Pase lo que pase, **no estás sola/solo**. Hay gente que te puede ayudar.

Por favor llama las 24 horas/7 días (para ti o una amiga/amigo), es gratis y confidencial: **1 (888) 373-7888 o textea «BeFree» 233733**

### Cómo ayudar a una amiga o amigo

¿Tienes una amiga o amigo que está siendo lastimada/lastimado?

**Puedes tomar estos pasos para ayudar:**

- ✓ Diles lo que te preocupa y que son importantes para ti.
- ✓ Hablar en un lugar privado y no compartir lo dicho con nadie.
- ✓ Dale una copia de la hoja de consejos y déjale saber acerca de las líneas de ayuda.
- ✓ Si tu o alguien que conoces se siente tan triste que planea lastimarse o desea poder morir – puede obtener ayuda.  
**Línea de suicidio: 1-800-273-8255**

**Si tu o alguien que conoces está siendo lastimada/lastimado por su pareja - puede llamar, hablar por chat, o mandar un texto (para ti o una amiga/un amigo). Son amables, es gratis, abierto 24/7 y no informan a nadie de la conversación:**

**1-800-331-9474 | Text "loveis" to 22522**

<http://espanol.loveisrespect.org>

**Consejos para planear tu seguridad:**

<http://espanol.thehotline.org/solicite-ayuda/el-camino-hacia-la-seguridad>

©2017 Futures Without Violence (rev. 8/19). Todos los derechos reservados.

Financiado en parte por la Oficina de la Salud de Mujeres del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (Concesión #1 ASTWH110023-01-00) y La Administración de Niños, Jóvenes y Familias (Concesión #90 EV 0414).

