



Creando seguridad, justicia e igualdad en las relaciones

Cinco maneras en que puedes afirmar tus derechos a la seguridad en las relaciones

1. Sé Asertiva/o

- Pide ayuda a gritos. Puedes llamar la atención aun si sólo gritas “¡Ayuda!”, “¡Fuego!” o simplemente das un grito.
- Pronúnciate. Di “no” a tocamientos o solicitudes que no deseas.

2. Usa Una Simple Defensa Personal

- Prepárate para correr.
- Haz cualquier cosa que puedas para alejarte. Puedes patear, dar pisotones y golpes o usar tus codos.
- Si te sientes amenazada/o, está bien usar la defensa personal para mantenerte seguro.

3. Busca Ayuda – Cuéntaselo a Alguien

- Habla con amistades, líneas telefónicas de ayuda, consejeras/os, personas adultas de confianza o la policía.
- Haz un plan de seguridad.

4. Busca Información Precisa

- Identifica las señales de advertencia (superioridad, posesividad, expectativas de rol de género rígidas y desiguales).
- Llama a las líneas de ayuda de Center for Domestic Peace:
- Inglés: 415.924.6616
- Español: 415.924.3456
- Hombres: 415.924.1070
- Línea de texto juvenil: 415-526-2557

5. Busca Ayuda Legal y Para Protección

- Llama a la policía o a la línea 911.
- Llama a una organización de ayuda legal.