

SI ERES CHICO, HAY COSAS QUE TIENES QUE TENER CLARAS:

- Una regla básica, un "sí" quiere decir sí. Un "no sé", quizá en otro momento, "ahora mismo no lo tengo claro", **quiere decir No.**
- Que alguien sea agradable o te dé conversación no quiere decir que quiera algo.
- Si no te siguen el rollo, déjalo, no te pongas pesado. Todas las personas tienen derecho a que se respete su libertad sexual.
Tiene derecho a decir NO.
- Puede ser que el día anterior os hayáis enrollado, eso no quiere decir que siempre quiera. **Un NO es un NO. ¡Respétalo!**

PARA!

RESPETA MI NO RESPETA SU NO

SERVICIO DE ASISTENCIA LETRADA Y DEFENSA JURÍDICA GRATUITA PARA MUJERES Y NIÑAS VÍCTIMAS DE AGRESIONES O ABUSOS SEXUALES:

La Junta de Castilla y León, en colaboración con el Consejo de la Abogacía de Castilla y León, ofrece un servicio de asistencia letrada y defensa jurídica gratuita para mujeres y niñas víctimas de agresiones o abusos sexuales. Puedes informarte en el Colegio de Abogados de tu provincia, en el Centro de Acción Social (CEAS) más cercano a tu domicilio o llamando al **teléfono 012**.



PARA!

RESPETA MI NO

RESPETA SU NO



**CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE AGRESIONES SEXUALES
EN CASTILLA Y LEÓN**





EN LAS AGRESIONES SEXUALES

Tu libertad te da derecho a decir **NO**, y a que ese **NO** se respete. No importa ni tu forma de vestir, ni tu edad, ni tu estilo de vida, ni tu actitud.

El único culpable es el agresor, SIEMPRE.

La mayoría suelen cometerse por personas conocidas o recientemente conocidas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Evita situaciones de indefensión (quedarte a solas, o con personas poco conocidas, en lugares solitarios o aislados). Permanece en grupo.

Vigila tu bebida, para evitar así que alguien pueda añadirle drogas, anularse y abusar de ti.

¡Controla! El alcohol y las drogas; te hacen más débil.

Ten siempre un plan alternativo para llegar a casa. No dependas de tu cita para volver. Si te sientes incómoda, llama a un taxi y vete.

Si la situación se complica, ¡pide ayuda! Ponte en contacto con tu familia o alguien de tu confianza.

Ante el ataque de un desconocido

Si crees que alguien te sigue, **dirígete a un lugar concurrido.**

Mantén el contacto visual con el posible agresor.

Con un agresor poco conocido

Expresa con claridad lo que deseas.

Queda en lugares públicos, y en compañía.

Evita malos entendidos, preguntando, y expresando con claridad lo que deseas y lo que no.

Con un agresor conocido

Si una persona de tu entorno (parientes, amigos de la familia...) te hace cualquier tipo de insinuación sexual, **cuéntaselo cuanto antes a una persona adulta responsable.**

No toleres presiones ni chantajes por parte de tu pareja: las relaciones sexuales han de ser plenamente consentidas por ambos. Siempre puedes decir no, cambiar de idea, o largarte.



DURANTE LA AGRESIÓN

El único culpable es el agresor. Quizás no hagas nada, o no sepas qué hacer, o te quedes paralizada... **la culpa es siempre del agresor.**

Intenta mantener la calma y fijarte en todos los detalles posibles del agresor y del lugar en el que te encuentres.

Evita los insultos y las súplicas: hablar no suele dar resultado.

Favorece el desconcierto del agresor mediante conductas atípicas: vomitar, fingir un desmayo o un ataque epiléptico.

Gritar o huir son otras alternativas, pero antes de llevarlas a cabo **valora si la situación en la que te encuentras ofrece alguna posibilidad REAL de éxito.**

Si fallas, tal vez la violencia se dispare.

Resistirse puede ser otra opción si es un único agresor y no va armado.

Lucha entonces con todas tus energías.

DESPUÉS DE LA AGRESIÓN

No te laves ni te cambies de ropa.

Acude al hospital o centro sanitario más próximo, o bien a la Policía o a la Guardia Civil, si es posible en compañía de alguien en quien confíes.

Solicita **copia de la denuncia y del examen médico.**

PON CUIDADO EN CÓMO TE RELACIONAS A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES, INTERNET Y LOS MÓVILES

Recuerda que algunas herramientas informáticas sirven para controlar el ordenador, el móvil o la webcam sin que te des cuenta, captando imágenes comprometidas, conversaciones en el chat, etc.

No compartas imágenes o conversaciones comprometidas y menos con alguien que no conoces. Esto puede convertirse después en una peligrosa **herramienta de acoso, y abrir la puerta al abuso sexual.**

No reenvíes imágenes íntimas de otras personas, si lo haces estás siendo cómplice de este delito.

Protege tu privacidad para salvaguardarte de personas que utilizan las redes sociales como forma de abusar de menores y adolescentes.

En caso de sufrir una situación de este tipo, **habla cuanto antes con una persona adulta responsable.**