

Tema de la lección: Comunicación, límites, consentimiento y agresión sexual

***Algo de este tema puede ser un factor desencadenante para algunos estudiantes. Al pasar al tema de la agresión sexual, permita que esos estudiantes se retiren solos de la sala.**

Alineación de estándares:

Estándares Nacionales de Educación Sexual

CDH.5. IC.1 – Comunicar los límites personales y demostrar formas de respetar los límites personales de otras personas.

CHR.5.CC.2- Explicar la relación entre el consentimiento, los límites personales y la autonomía corporal.

CHR.5.AI.1- Identifique adultos de confianza, incluidos los padres y cuidadores con los que los estudiantes puedan hablar sobre las relaciones.

Estándares de Contenido Académico de Nevada

4.IC.5.1– Demostrar habilidades efectivas de comunicación verbal y no verbal para mejorar la salud y evitar o reducir los riesgos para la salud.

4.IC.5.2- Practicar habilidades de rechazo para evitar o reducir los riesgos para la salud.

1.PS.5.1 – Explicar la importancia de no violar el espacio personal seguro de una persona.

Objetivos:

- Demostrar con éxito en por lo menos una habilidad de rechazo apropiada cuando se enfrenta a la presión de los compañeros.
- Demostrar con éxito una comunicación decisiva al expresar una diferencia de opinión con otra persona.
- Definir qué es un límite, con énfasis en los límites personales.
- Demostrar cómo ser claro acerca de los propios límites y mostrar respeto por los límites de los demás
- Demostrar comprensión de que nadie tiene derecho a violar los límites de otra persona y que hacerlo puede ser ilegal.
- Demostrar comprensión de que el consentimiento es permiso para que suceda algo o un acuerdo para hacer algo.
- Mencionar por lo menos un recurso a quien puedan denunciar una agresión sexual o una violación.

Activities:

Video: Estilos de Comunicación (2:37) <https://youtu.be/EphjCWXe41A>

Video: ¿Qué es asalto sexual? (2:39) https://youtu.be/Y_yJZ9G-tt4

Invasores de espacios personales-actividad para todo el grup

Sam and Max (lea en voz alta el escenario y haga que el compañero del estudiante comparta las respuestas)

Introducción a la lección:

- S.H.A.R.E. es importante para todos en la clase.
- El objetivo es que cada uno de ustedes sienta que estas clases se relacionan con usted y su vida.
- Este Plan de Estudios y las conversaciones en clases tienen la intención de ser respetuosos e inclusivos de muchas perspectivas y permitir que todos los estudiantes se vean a sí mismos y comprendan su propia salud y sexualidad.
- El propósito de S.H.A.R.E. es ayudarlos a tomar decisiones informadas y evitar comportamientos que lo pongan en riesgo.
- Todas las preguntas son bienvenidas. Si no se siente cómodo preguntando en clase, he proporcionado papel para preguntas anónimas o puede hablar conmigo más tarde.

Lección:**Diapositiva 1:**

- Las relaciones no siempre son fáciles.
 - Ya sea con amigos, familiares, compañeros de clase o incluso relaciones románticas.
- Una de las cosas que sucede, incluso en las mejores relaciones, es que las personas tienen diferentes opiniones, gustos y disgustos, e ideas sobre cómo pasar el tiempo.

- **Comunicación:** El proceso de intercambio de información entre individuos (usando palabras, lenguaje corporal, señales no verbales)
- **Límites:** una línea o burbuja personal que las personas no deben cruzar.
- **Consentimiento:** es el permiso para que algo suceda o un acuerdo para hacer algo

Nota para el maestro: el consentimiento a menudo está relacionado con el sexo, pero simplemente significa dar permiso. Cuando se enseña, se puede aplicar a una variedad de situaciones no sexuales: dar abrazos, pedir cosas prestadas y compartir.

Aunque el sexo se elimina de la ecuación cuando se enseña el consentimiento a los estudiantes de primaria, el objetivo final es ayudar a prevenir el acoso y la agresión sexual al enseñar a los estudiantes sobre los límites personales, cómo decir no y cómo respetar el no, y en el desafortunado caso de que los estudiantes sufran abuso o acoso sexual, cómo pedir ayuda. www.edutopia.org

La comunicación, los límites y el consentimiento deben funcionar todos de forma sincrónica (juntos).

- Pregunte: "¿Qué sucede cuando no lo hacen?"

Diapositiva 4:

- Pregunte: "¿Qué puede dificultar a veces la comunicación, incluso con alguien que realmente te gusta?"

¿QUÉ PUEDE DIFICULTAR LA COMUNICACIÓN?

- NO LOS QUIERO HACE ENOJAR
- ME DA VERGÜENZA HABLAR DE ESO
- NO QUIERO PERDERLOS COMO MI AMIGO.
- ES DEMASIADO TRABAJO
- NO ES ASUNTO DE ELLOS
- NO ACEPTARÉ UN NO POR RESPUESTA
- ALGUIEN ESTÁ ENOJADO
- TIENE QUE SER A SU MANERA

- Respuestas posibles:
 - No quiero molestarlos
 - Me da vergüenza hablar de ello
 - No hablamos así
 - No quiero que dejen de ser mis amigos
 - Es demasiado trabajo. Solo quiero tener un amigo por el que no tenga que estresarme.
 - No es asunto de ellos
 - No aceptará un No por respuesta
 - Alguien está enojado/se enoja fácilmente
 - Tiene que ser a su manera
- Podría decir, “Si bien estas son ciertamente todas las razones que dificultan la comunicación en una relación, ninguna relación puede durar sin una buena comunicación de algún tipo.
 - CÓMO nos expresamos es tan importante como QUÉ estamos tratando de comunicar.
- Veamos tres formas en que las personas se comunican entre sí: (modele cómo se ve cada uno al hablar de ellos)

Diapositiva 5:



- AGRESIVO
- PASIVO
- POSITIVO

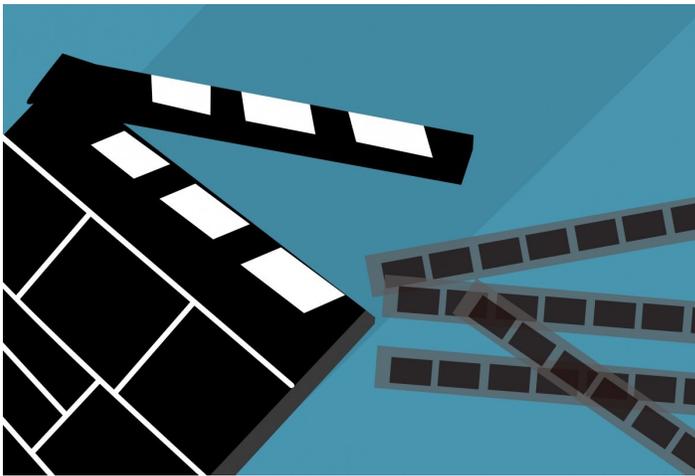
ESTILOS DE COMUNICACIÓN

- **Agresivamente:** cuando alguien trata de obtener lo que quiere mediante la intimidación (podría ser un lenguaje corporal agresivo, señales verbales (usando palabras) o no verbales)
- **Pasivamente:** cuando una persona no es clara al expresar sus necesidades o tiene miedo de hacerlo. Es posible que no hablen sobre lo que quieren, sino que acepten lo que la otra persona quiere (podría ser una respuesta verbal, lenguaje corporal pasivo, encogerse de hombros, etc.).

- **Asertivamente:** cuando una persona dice lo que quiere o quiere decir sin herir a la otra persona. Expresa claramente sus necesidades u opiniones siendo respetuoso con la otra persona (habla en un tono tranquilo y mantiene su cuerpo en una postura no amenazante).

Diapositiva 6:

Video: Estilos de Comunicación (2:37) <https://youtu.be/EphjCWXe41A>



VIDEO: ESTILOS DE
COMUNICACIÓN

Diapositiva 7:

Lo que sucede cuando alguien no acepta un "NO" por respuesta.

CUANDO ALGUIEN NO ACEPTA UN "NO" POR RESPUESTA

- DIGA "NO" CON CLARIDAD Y FIRMEZA, NO NECESITA DARLE UNA RAZÓN A LA PERSONA, "NO" ES SUFICIENTE.
- SIGUE REPITIENDO TU NEGATIVA: DILE A LA PERSONA QUE TE ESTÁ PRESIONANDO Y QUE DEBE DETENERSE.
- SI TODO LO DEMÁS FALLA, ALÉJESE Y NIÉGUESE A DISCUTIR MÁS SOBRE EL TEMA.

- La mayoría de las personas en una relación se respetan mutuamente cuando uno de ellos no quiere hacer algo.
 - Pero cuando alguien no respeta tus límites y tu respuesta "NO", es muy importante poder estar seguro de tus decisiones y no cambiar.
- Las habilidades de rechazo para esas situaciones: (Haga que los estudiantes practiquen con usted)
 - Diga "no" de manera clara y firme, no es necesario que le dé una razón a la persona, "No" y/o "No, no quiero" es suficiente.
 - Siga repitiendo su negativa hasta que la persona deje de preguntar (dígame a la persona que lo está presionando y que debe detenerse).
 - Si todo lo demás falla, aléjese y niéguese a discutir más sobre el problema.

Diapositiva 8:

Cómo responder cuando te dicen "No". Puede que no le guste la respuesta, pero debe respetar la respuesta de la otra persona que dice "No".

Comprender los límites

- Hemos hablado sobre los diferentes tipos de comunicación y cuán importante es la comunicación asertiva cuando se le presenta una actividad/idea en la que no desea participar.
- Ahora hablemos un poco más sobre los límites.
 - Los límites son como una línea invisible o una burbuja que la gente no debería cruzar.

- o Los límites personales son los límites que establecemos para nosotros mismos en relación con lo que somos y con lo que no nos sentimos cómodos.

Diapositiva 9:

LÍMITES

- Los límites son como una línea invisible o una burbuja que la gente no debe cruzar.
- Los límites personales son los límites que establecemos para nosotros mismos en relación con lo que somos y con lo que no nos sentimos cómodos.



- Comparta brevemente algunos ejemplos de sus propios límites.
- Pida a los estudiantes ejemplos de cuáles podrían ser los límites personales
 - o Sondea para:
 - Contacto físico (abrazos, besos, tomarse de la mano, cualquier tipo de contacto físico)
 - Espacio personal (su burbuja personal)/no estar abarrotado
 - Lenguaje (cuando otros usan lenguaje o hacen declaraciones que son ofensivas)
 - Cuando alguien usa o toma prestadas tus cosas sin preguntarte
 - o ¿Alguna vez alguien ha cruzado sus límites y cómo te hizo sentir eso?
 - Ejemplo: un hermano que toma tus cosas sin preguntar o un familiar que espera un abrazo o un beso al saludar, un compañero de clase que copia tu trabajo.
 - o ¿Puedes recordar un momento en el que hayas cruzado los límites de alguien?
 - ¿Cómo supiste?
 - ¿Qué hiciste?
 - o Es importante saber cuáles son sus límites

Consentimiento

- La conversación se ha centrado en las habilidades de comunicación y los límites personales y no podemos dejar de lado el consentimiento (todos van juntos).
 - ¿Cómo sabes cuáles son los límites de otra persona?
 - Sonda para:
 - Preguntar a la otra persona (pedir permiso)
 - Pedir permiso es buscar **consentimiento**

Diapositiva 10-11:

CONSENTIMIENTO



- ES PERMISO PARA QUE ALGO SUCEDA O UN ACUERDO PARA HACER ALGO.
 - UN **SÍ** ENTUSIASTA
 - SI NO ES UN **SÍ**, CUALQUIER OTRA COSA ES UN **NO**
- REQUIERE RESPECTO Y COMUNICACIÓN.

CONSENTIMIENTO



YES NO

- EL CONSENTIMIENTO INCLUYE CONOCER Y RESPETAR LOS LÍMITES PROPIOS DE UNA PERSONA, ASÍ COMO LOS LÍMITES DE LOS DEMÁS.
- ¡EL CONSENTIMIENTO SE PUEDE RETIRAR EN CUALQUIER MOMENTO!
- EL CONSENTIMIENTO NUNCA ES POSIBLE CUANDO ALGUIEN SIENTE QUE NO TIENE OTRA OPCIÓN.

Nota del maestro: Desequilibrio del poder en las relaciones. [National Sexual Violence Resource Center](#)

- Tener poder sobre alguien puede influir en los cómodos que se sienten al decir que no; alguien puede temer consecuencias negativas por no dar su consentimiento.
- Cuando alguien abusa del poder sobre una pareja, puede usar amenazas verbales o no. De cualquier manera, el consentimiento nunca es posible cuando alguien siente que no tiene otra opción.

Actividad: Personal Space Invaders (Invasores personales): para reforzar las ideas de comunicación clara, límites y consentimiento

Esta actividad es una actividad basada en el movimiento donde los estudiantes se dividen en parejas. Los estudiantes se acercarán paso a paso, explorando sus propios límites personales, pidiendo y recibiendo consentimiento y escuchando a su pareja.

Diapositiva 12:

SPACE INVADERS

- Dividir la clase por la mitad
- Los estudiantes forman dos filas paralelas.
- Hacer contacto visual con la persona directamente frente a ti (esa es tu pareja)
- Escucha para más instrucciones

DIRECCIONES:

- Divida a su grupo en dos líneas incluso paralelas en lados opuestos de la habitación (o a varios pies de distancia dependiendo del tamaño de su espacio) una frente a la otra. La persona directamente frente a ellos es su compañero para la actividad.
- Explique que el objetivo de esta actividad es que cada pareja se acerque lo más posible a su compañero.
- Una vez que las parejas estén dispuestas, dígame a los de un lado de la sala de clase que se muevan hacia su pareja una vez que obtenga el consentimiento de su pareja. Entonces es el turno del otro socio para pedir y recibir su consentimiento para seguir adelante. Las parejas pueden alternar libremente hasta que uno de los socios no dé su consentimiento o la pareja no pueda acercarse físicamente.

Nota del maestro

- Tenga en cuenta las formas en que los participantes piden y reciben el consentimiento (o no). ¿Están preguntando claramente? ¿Están usando señales verbales o físicas? ¿Son confiados o tímidos? Estas observaciones ayudarán con la siguiente conversación.
- Haga el ejercicio dos veces: una vez con solo indicaciones verbales y otra ronda solo con indicaciones no verbales. Pregunte a los participantes sobre las diferentes experiencias. También puede cambiar a la mitad del ejercicio y hacer que los estudiantes usen señales verbales al principio y señales no verbales al final para ahorrar tiempo si es necesario.

- Tenga en cuenta que la palabra "mover" se usa en lugar de "paso". Tenga en cuenta las diferentes formas en que los estudiantes se mueven y prepárese para hacer ajustes al ejercicio para adaptarse mejor a los estudiantes del grupo.

Al final de esta actividad, guíe a los participantes en una conversación sobre su experiencia utilizando estas preguntas u otras similares:

- ¿Cómo te sentiste mientras hacías la actividad?
- ¿Cómo supiste que tu pareja te estaba dando su consentimiento? ¿Dijeron vocalmente "sí" o confiaste en otras señales? ¿Qué otras señales utilizó para percibir el consentimiento? ¿Alguna vez no quedó claro si su pareja le estaba dando su consentimiento o no? ¿Qué tipo de señales se sintieron poco claras? ¿Qué hiciste cuando no estabas seguro?
- ¿Cómo se movió tu pareja hacia usted? ¿Rápidamente, o se tomaron su tiempo y se movieron en incrementos más pequeños? ¿Cómo te acercaste a tu pareja? ¿Hiciste suposiciones o tú y tu pareja hablaron sobre el tamaño de sus movimientos el uno hacia el otro?
- ¿Tu pareja alguna vez te hizo sentir presionado (coerción) para que te movieras porque pensó que era una carrera o un juego para ganar?
- ¿Te detuviste cuando tu pareja te dijo que te detuvieras (o te diste cuenta de que no debías acercarte más) o seguiste avanzando hacia él/ ella (faltando el respeto a sus límites)?

Resumiendo puntos:

- Defender lo que crees o lo que quieres sin ser malo o herir los sentimientos de tu amigo no es fácil de hacer, pero es una habilidad muy importante que debes tener.
- Estar en una relación no significa que una persona tenga que renunciar a lo que es ya sus propias necesidades.
- El compromiso es parte de cada relación. Esto significa que tu cedes a veces y la otra persona cede en otros momentos. Pero, si una persona se rinde más a menudo que la otra, es una relación desigual y enfermiza. (El compromiso **no significa** que tengas que renunciar a tus límites personales).

Diapositiva 13:**➤ Pregunta. Escucha. Respeta.**

- En una relación sana, ambas personas deben poder expresarse abiertamente y ser capaces de escuchar, apreciar y respetar las necesidades de la otra persona.

EN UNA RELACIÓN SANA...



- AMBAS PERSONAS DEBEN SER CAPACES DE:
- EXPRESARSE ABIERTAMENTE
- SER CAPAZ DE ESCUCHAR, APRECIAR Y RESPETAR LAS NECESIDADES DE LA OTRA PERSONA.

Teachconsent.org

Diapositiva 14: Trigger Warning - *Advertencia*

El resto de esta lección trata sobre la agresión sexual. Es posible que haya estudiantes que encuentren el tema desencadenante, en ese caso, permita que los estudiantes se despidan solos.



A medida que los estudiantes crecen y comienzan a tener citas, los temas de consentimiento y límites pueden comenzar a tratar de la sexualidad, lo que puede hacerlos más sensibles para hablar.

- **Actividad: Sam y Max**
 - Consentimiento y límites dentro de una Relación
- Leer lo siguiente...

Sam y Max pasan mucho tiempo juntos ahora que son pareja. A menudo se abrazan y se toman de la mano. Cuando encuentran algo de tiempo a solas, Sam intenta besar a Max. Max se aleja y dice "no". Sam no cree que Max habla en serio porque parece que Max está sonriendo. Entonces, Sam continúa tratando de besar a Max. Max dice: "¡Sam, detente!" le empuja y dice: "Me voy a casa" y se va.

Diapositiva 15:

SAM Y MAX



Con tu compañero/a contesta lo siguiente...

- ¿Cómo crees que Sam manejó esto?
- ¿Qué podría/debería haber hecho Sam de manera diferente?
- ¿Cómo crees que Max manejó esto? ¿Qué podría/debería haber hecho Max de manera diferente?

Con un compañero de hombro responda lo siguiente...

- ¿Cómo crees que Sam manejó esto? ¿Qué podría/debería haber hecho Sam de manera diferente?
- ¿Cómo crees que Max manejó esto? ¿Qué podría/debería haber hecho Max de manera diferente?

Agresión sexual/violación

- Hemos hablado sobre la comunicación, el consentimiento y los límites con respecto a tus amigos y amistades. Y las actividades que hicimos se centraron más en amigos y amistades que eran comportamientos bastante discretos, pero hay momentos en que las cosas podrían volverse mucho más serias.
 - Las situaciones pueden incluir familiares, amigos de sus padres, el hermano de un amigo, personas que están en posiciones de liderazgo (personas en roles de autoridad) o extraños.
- Pregunte: ¿Quién ha escuchado los términos agresión sexual y/o violación? ¿Sondear las respuestas de los estudiantes?
 - Explicar que el término agresión sexual se usa con más frecuencia
- Sexual Assault: RAINN-(Rape, Abuse & Incest National Network)
 Agresión sexual: RAINN- (Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto) [About RAINN | RAINN](#)

Diapositiva 16-17:

ASALTO SEXUAL

- ES CUALQUIER TIPO DE ACTIVIDAD O CONTACTO SEXUAL, INCLUYENDO LA VIOLACIÓN, QUE OCURRE SIN SU CONSENTIMIENTO.
- ¡NO TIENES LA EDAD LEGAL SUFICIENTE PARA DISCUTIR SOBRE NINGUNA ACTIVIDAD SEXUAL CON NADIE!
 - VIOLACIÓN
 - INTENTO DE VIOLACIÓN
 - COERCIÓN SEXUAL
 - CONTACTO SEXUAL CON UN NIÑO/NIÑA
 - ACARICIAR O TOCAR POR ENCIMA O POR DEBAJO DE LA ROPA
 - AGRESIÓN SEXUAL | OFICINA PARA LA SALUD DE LA MUJER (WOMENSHEALTH.GOV)

ASALTO SEXUAL

- LA AGRESIÓN SEXUAL TAMBIÉN PUEDE SER VERBAL, VISUAL O SIN CONTACTO. ES CUALQUIER COSA QUE OBLIGA A UNA PERSONA A PARTICIPAR EN ACTIVIDADES O ATENCIÓN SEXUAL.
 - ESPIANDO (CUANDO ALGUIEN MIRA ACTOS SEXUALES PRIVADOS SIN CONSENTIMIENTO)
 - EXHIBICIONISMO (CUANDO ALGUIEN SE EXPONE EN PÚBLICO)
 - ACOSO O AMENAZAS SEXUALES
 - TOMAR O HACERSE TOMAR FOTOGRAFÍAS SEXUALES *
 - ENVIAR A ALGUIEN FOTOS O MENSAJES SEXUALES POR TELÉFONO O REDES SOCIALES *

* NRS 200.737

La agresión sexual es cualquier tipo de actividad o contacto sexual, incluida la violación, que ocurre sin su consentimiento.

La agresión sexual puede incluir actividades sin contacto, como que alguien se le "muestre" (exponerse a usted) o lo obligue a mirar imágenes sexuales. 2 La penetración en el cuerpo de la víctima, también conocida como violación (sexo forzado-vaginal, oral o anal)

Nota del maestro

[NRS 200.737](#) Uso de dispositivos de comunicación electrónica por menores para poseer, transmitir o distribuir imágenes sexuales de menores; sanciones Citación universal: NV Rev Stat § 200.737 (2011) 1. Un menor de edad no debe usar a sabiendas y deliberadamente un dispositivo de comunicación electrónica para transmitir o distribuir una imagen sexual de sí mismo a otra persona.

La agresión sexual puede incluir:³

- Cualquier tipo de contacto sexual con alguien que no puede dar su consentimiento, como alguien que es menor de edad (como lo definen las leyes estatales), tiene una discapacidad intelectual o se ha desmayado (como por drogas o alcohol) o no puede responder (como de dormir)

o La edad de consentimiento en Nevada es 16 – Fundación de Salud Pública de Nevada

- Cualquier tipo de contacto sexual con alguien **que no** consienta
- Violación
- Intento de violación
- Coerción sexual
- Contacto sexual con un niño
- Caricias o toques no deseados por encima o por debajo de la ropa

La agresión sexual también puede ser verbal, visual o sin contacto. Puede ser cualquier acto, actividad o atención sexual que una persona no consiente (o que legalmente no puede consentir). Otros ejemplos pueden incluir:

- Voyeurismo o mirar furtivamente (cuando alguien mira actos sexuales privados sin consentimiento)
- Exhibicionismo (cuando alguien se expone en público)
- Acoso o amenazas sexuales
- Obligar a alguien a posar para fotografías sexuales
- Enviar a alguien mensajes de texto no deseados o "sextos" (enviar fotos o mensajes sexuales)

[Sexual assault | Office on Women's Health \(womenshealth.gov\)](#)

Diga algo como: "Entonces, cuando no esté seguro de cuáles son los límites de otra persona, o como Sam, presione un poco para ver si la otra persona cambia de opinión: se puede cometer un delito. Esta es otra razón por la cual la comunicación clara es tan importante: si no está seguro de cómo se siente otra persona o qué quiere hacer sexualmente, simplemente pregunte. Si no te gusta lo que está pasando sexualmente con otra persona, di "Basta" y luego para".

Video: ¿Qué es un asalto sexual? (2:39) https://youtu.be/Y_yJZ9G-tt4

Diapositiva 18:



El mensaje más importante: la persona que no respeta los límites, la persona que los empuja o agrede o viola a otra persona, SIEMPRE es responsable de lo que sucede. ¡NUNCA ES CULPA DE LAS VÍCTIMAS!

Diapositiva 19:

¡LA AGRESIÓN SEXUAL ES UN CRIMEN!

- LA PERSONA QUE NO RESPETA LOS LÍMITES, LA PERSONA QUE LOS EMPUJA O AGREDE O VIOLA A OTRA PERSONA, **SIEMPRE ES RESPONSABLE** DE LO QUE SUCEDE..
- **¡NUNCA ES CULPA DE LAS VÍCTIMAS!**

- Si alguien dice que no, debes dejar de hacer lo que estás haciendo. Si no te gusta lo que alguien está haciendo, debes decir NO. Si alguien agrede sexualmente o viola a otra persona, nunca es culpa de la víctima, no importa qué ropa llevaba puesta la persona agredida, o si se conocían, eran pareja o habían hecho algo sexual juntos antes. NO significa NO, cada vez. Incluso si alguien guarda silencio, no ha dado su consentimiento.
- El consentimiento sexual es un “sí” entusiasta
- Y el consentimiento siempre puede ser revocado. Lo que era un sí puede convertirse en un NO en cualquier momento.

Diapositiva 20:

¡IMPORTANTE!

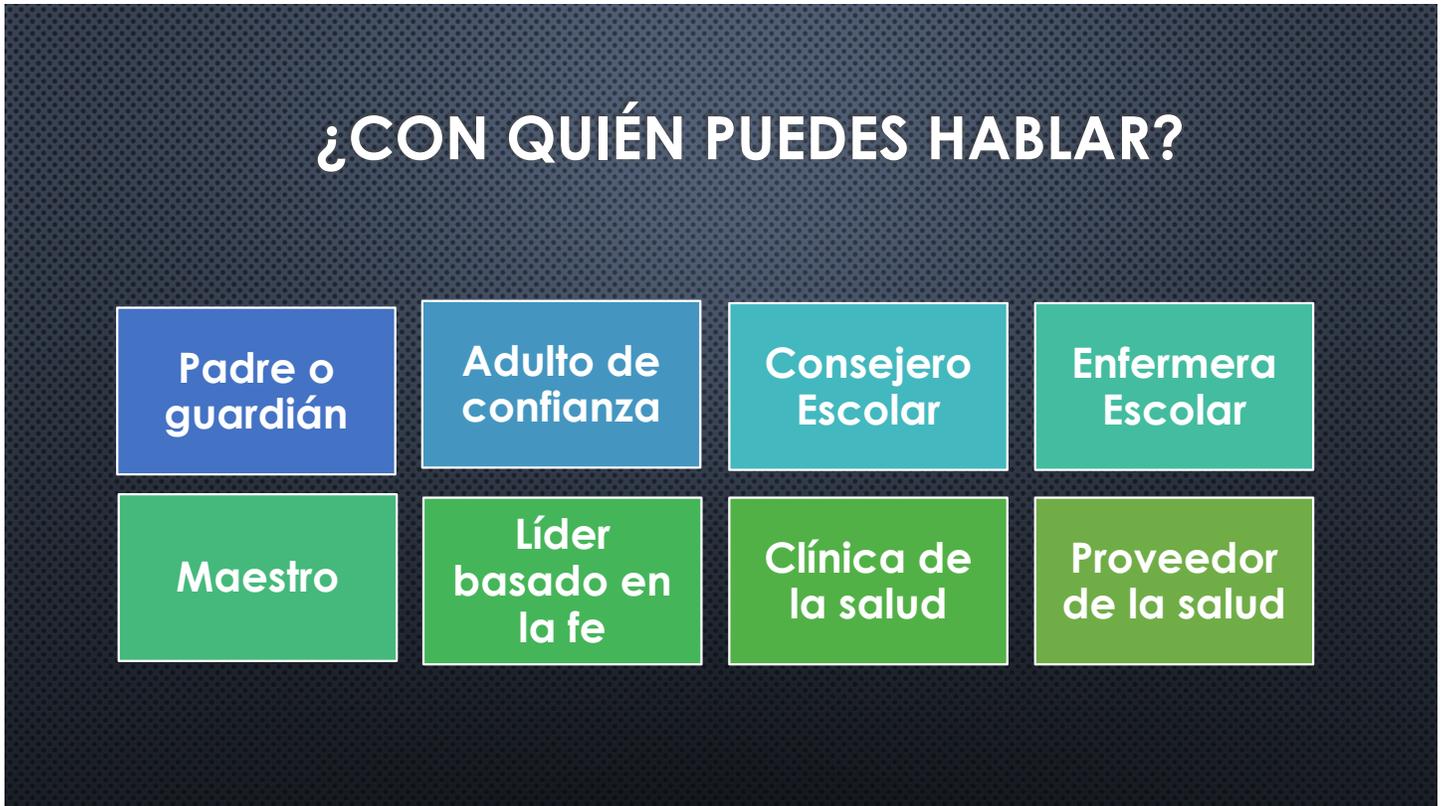
- ¡NO TIENES LA EDAD LEGAL SUFICIENTE PARA DAR TU CONSENTIMIENTO PARA CUALQUIER ACTIVIDAD SEXUAL CON NADIE! NO IMPORTA LA EDAD QUE TENGAN... MAYORES, MENORES O DE TU MISMA EDAD.
- SI AGREDES SEXUALMENTE A ALGUIEN, MÁS JOVEN, MAYOR O DE LA MISMA EDAD, ESTÁS COMETIENDO UN DELITO, AL IGUAL QUE SI ALGUIEN FUERA A AGREDIRTE SEXUALMENTE A TI.



Diapositiva 21-22:

Si tienes más preguntas o inquietudes

Habla con una persona con la que te sientas seguro...



También hay recursos a los que pueden acudir si tú o alguien que conoces puede necesitarlos.

RECURSOS- ¡TOMA UNA FOTO!



- SASS – sexual assault support services
 - Call (775) 221-7600 & ask to speak with an advocate
 - Text: “SASS” to 839863
- Safe Embrace: 775-322-3466
- Crisis support services: 1-800-273-8255
 - Text “care” to 839863
- Love is respect hotline: 1-866-331-99474 (24/7) or text “loveis” 22522
- Step up! Nevada, stop violence!
[Http://www.Stepupstopviolence.Org](http://www.Stepupstopviolence.Org)
- Safe Voice: 1-833-216-SAFE (7233)