

## En las relaciones entre las parejas, todas las personas son iguales.

Noviazgo seguro significa que ambos deben:

- Desarrollar una amistad basada en el respeto mutuo
- Decidir qué quieren de la relación
- Hablar abiertamente y poner límites
- Hablar acerca de los derechos de cada uno
- Tomar turnos cuidándose el uno al otro
- Apreciar lo que hacen bien
- Tratar uno al otro igual
- Compartir las decisiones
- Recordar que usar alcohol o drogas puede causar situaciones sexuales que no son deseadas

**Cuidado de Crisis 24/7**  
**3002 Grand Ave, Waukegan, IL**  
**(847) 377-8088**

**Centros de Salud Comunitarios**  
**Para hacer una cita, llame al**  
**Centro de Acceso del Paciente:**  
**(847) 377-8800**

Centro de Salud Belvidere\*  
 2400 Belvidere Rd, Waukegan, IL

Centro de Salud Grand Avenida  
 3010 Grand Ave, Waukegan, IL

Centro de Salud Libertyville  
 18698 West Peterson Rd, Libertyville, IL

Centro de Salud Midlakes\*  
 224 Clarendon Rd, Round Lake Beach, IL

Centro de Salud North Chicago\*  
 2215 14th St, North Chicago, IL

Centro de Salud North Shore  
 1840 Green Bay Rd, Highland Park, IL

Centro de Salud Zion\*  
 1911 27th St, Zion, IL

Centro de Bienestar y Salud Estudiantil del  
 Área de Round Lake\* (Round Lake High School)  
 800 N High School Dr, Round Lake, IL  
 (847) 257-1200

*Los Servicios del Departamento de Salud del Condado de Lake están disponibles para todos los individuos, sin importar la raza, el color, nacionalidad, edad, sexo, incapacidades u orientación sexual. Favor de informar al personal si necesita la asistencia de un intérprete o para cualquier otra ayuda.*

*\*El financiamiento del programa incluye una donación del Programa de Planificación Familiar del Departamento de Salud Pública del Estado de Illinois.*



## Noviazgos Sanos

*En las relaciones entre las parejas,  
 todas las personas son iguales*

## Consejos para un noviazgo seguro

- Conoce el nombre completo, la dirección y el lugar de trabajo de la persona con la cual vas a salir.
- Reúnete con la persona con la cual saldrás por la primera vez en un lugar público como un restaurante.
- Lleva tu propio dinero.
- Tu imagen física siempre debe mostrar seguridad y confianza en ti misma (buena postura, cabeza levantada, etc.).
- Comunica tus sentimientos y deseos clara y directamente. También defiéndete de alguien que se porta grosero contigo.
- Enfrentate a cualquiera que te presione al límite.
- Si te sientes incómoda o si le tienes miedo a tu pareja, toma acción: vete enseguida y maneja tu propio auto o llama a algún amigo/a para que te venga a recoger.
- Evita consumir drogas o alcohol.
- Aprende nuevas maneras de hablar con respeto y consideración.
- Respeta los deseos y sentimientos de la persona con la cual vas a salir.
- Di algo cuando tus amigos están hablando mal de una persona.
- Rechaza tocar sexualmente a una persona si está tomada o si está usando drogas o si la persona está superada en número (ataque en grupo).
- No empujes, engañes ni asustes a una persona para conseguir sexo-entiende que NO significa NO.
- Recuerda que la violencia sexual es ilegal y nunca es aceptable.



## Consejos de seguridad para los amigos de la pareja

- Cuida de tus amigos en fiestas y en otras situaciones sociales.
- Protege a tus amigos que son especialmente vulnerables al alcohol o a las drogas o que son superados en número.
- Asume la responsabilidad de llevar a tus amigos a casa.
- Llama para ayuda si sientes que la fiesta u otra situación social está fuera de control.

## ¿Qué es el asalto sexual?

El asalto sexual es cualquier contacto sexual sin consentimiento. El asalto sexual incluye el abuso, la violación, y cualquier contacto sexual que es forzado. El asalto sexual es un crimen.

**Si eres acosada sexualmente, llama al 911 de inmediato.**

## Como ayudar a alguien que ha sido acosada/o sexualmente

- **Escucha.** Tu amigo/a necesita a alguien que le ayude y con quién compartir sus sentimientos de dolor.
- **Cree.** Dile a tu amigo que le crees
- **Afirma.** Dígale a su amigo una y otra vez que no tiene la culpa.
- **Anima** a tu amigo/a que pida apoyo. Necesita y merece el apoyo de amigos, familiares y profesionales.
- **Pide Ayuda.** Llama al 911 enseguida. Entre más pronto se reporte, más oportunidad hay de detenerle al ofensor. Vayan a la sala de emergencia del hospital. Pídele a tu amigo/a que no se limpie, no se bañe, ni se cambie de ropa porque las evidencias se colectan del cuerpo y de la ropa. Estas evidencias son usadas en la investigación.
- **Apoyo.** Comunícate con el Centro Zacharias del Abuso Sexual de Lake County para hablar con un consejero de ayuda y apoyo al 847-872-7799.