

## 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.*



## Relaciones Sanas

*Tu puedes reducir el riesgo de violación y / o acoso sexual*

## Tu puedes reducir el riesgo de violación y / o acoso sexual.

Las personas muchas veces son violadas y / o acosadas sexualmente por alguien a quien conocen, un ofensor conocido. No debes cuidarte solo de los desconocidos.

Personas que conocemos, como familiares, amigos, novios, jefes, vecinos, socios, compañeros de trabajo, socios de negocios y el personal de servicio puede acosarte. Confiamos en ellos por el lugar que ocupa su relación con nosotros. Esta confianza nos hace estar más dispuestos a bajar la guardia y con más probabilidades de ser atacados.

1

## Identifica comportamientos que te hagan incómodo o asustado.

Los delincuentes conocidos se comportan en maneras que muestran una falta de respeto por los sentimientos y deseos de una persona.

- Ponerse muy agresivo
- Hacer preguntas personales
- Hacer comentarios sexuales
- Tratar de engañar o manipular
- No aceptar un “no” como respuesta
- Usar pornografía
- Enfadarse u ponerse hostil cuando les dices que retrocedan o se detengan
- Tocar o mirar tu cuerpo en una forma que te hace sentir incómodo
- Hacer comentarios groseros sobre tu pareja de manera irrespetuosa
- Cambios repentinos de comportamiento o actitud
- Decir o hacer algo que te hace sentir incómodo, inquieto o asustado
- Pelear o intimidar a las personas para salirse con la suya

2

## Confía en tus sentimientos y toma acción.

3

### Declara tus límites y sé claro y directo

- Pon límites—tienes el derecho de decir ¡NO!
- No pidas disculpas ni pongas excusas
- Siempre preséntate con fuerza:
  - Parate derecho
  - Mira a la persona a los ojos
  - Dile directamente cómo te sientes
- Di “¡NO!” con voz fuerte
- Afirma tu derecho a que no te hablen ni te toquen de manera insegura o irrespetuosa

**Cree en ti mismo—  
reconoce que mereces que  
te traten con respeto y no  
acceptes menos.**

4

## Desarrolla un plan de escape.

- Vete de cualquier situación que se sienta incómoda o insegura.
- Planea con anticipación—utiliza tus fuerzas para ayudarte a salir de una situación peligrosa.
- Habla, grita, haz un escándalo—vete a un lugar seguro lo más rápido que puedas y llama para pedir ayuda.
- Los amigos pueden ayudar a sus amigos a mantenerse seguros poniéndose de acuerdo para cuidarse el uno al otro.

5

## No te culpes.

- Si fuiste violado o acosado sexualmente, no es tu culpa.
- A veces aunque hayas tomado todos los pasos correctos, puede que no funcionen.
- No es tu culpa si alguien viola tu cuerpo físicamente o emocionalmente.
- Dile a alguien si has experimentado una violación o acoso sexual.