

**¡Tu cuerpo es tuyo y merece  
respeto!**

**REFLEXIONA SOBRE TUS  
VALORES, CREENCIAS Y  
DESEOS PERSONALES EN  
RELACIÓN CON LA INTIMIDAD  
Y LAS ACTIVIDADES  
SEXUALES. ESTO TE AYUDARÁ  
A TENER CLARIDAD SOBRE LO  
QUE TE RESULTA CÓMODO Y  
LO QUE NO.**



United Nations  
**CERF**

Central  
Emergency  
Response  
Fund



# consejos



United Nations  
**CERF**

Central  
Emergency  
Response  
Fund



- 1. EXPRESA TUS LÍMITES DE MANERA DIRECTA Y FIRME.**
- 2. UTILIZA UN LENGUAJE CLARO Y EVITA LA AMBIGÜEDAD.**
- 3. COMPARTE TUS LÍMITES, EXPECTATIVAS Y DESEOS, Y ESCUCHA LOS DE LA OTRA PERSONA.**



Establecer límites mutuos puede ayudar a construir una relación respetuosa y consensuada.

# Consentimiento

**ACUERDO MUTUO, LIBRE, VOLUNTARIO, Y CONTINUO ENTRE PERSONAS INVOLUCRADAS EN UNA ACTIVIDAD SEXUAL, DONDE TODAS LAS PARTES TIENEN LA CAPACIDAD DE DAR SU CONSENTIMIENTO DE MANERA INFORMADA Y SIN COERCIÓN.**

¡SÍ!

¡SÍ!

**Respeta y haz respetar los límites establecidos entre tu pareja y tú.**

**Asegúrate de obtener su consentimiento claro y entusiasta antes de involucrarte en cualquier actividad sexual.**



*recuerda*

En una relación, las personas involucradas tienen el derecho de rechazar cualquier actividad sexual si no se sienten cómodas o preparadas.



United Nations  
**CERF**

Central  
Emergency  
Response  
Fund

# Nadie tiene derecho a imponer sus deseos o necesidades sobre los tuyos

**SI ALGUIEN  
VULNERA TU  
DERECHO A DECIDIR  
SOBRE TU  
SEXUALIDAD  
(MEDIANTE EL USO  
DE FUERZA FÍSICA,  
ENGAÑO, OMISIÓN,  
PRESIÓN  
PSICOLÓGICA, O  
AMENAZA)  
SE ESTÁ VIOLANDO  
TU AUTONOMÍA Y TU  
INTEGRIDAD  
PERSONAL.**



United Nations  
**CERF**

Central  
Emergency  
Response  
Fund



# Violencia Sexual

NO SE REFIERE ÚNICAMENTE  
AL ACTO DE PENETRACIÓN  
GENITAL FORZADO

**SE PUEDE  
MANIFESTAR EN  
DIVERSAS ACTIVIDADES  
SEXUALES NO CONSENSUADAS,  
INCLUYENDO, PERO NO LIMITADO A:**

- Caricias \_\_\_\_\_
- Estimulación oral \_\_\_\_\_
- Besos \_\_\_\_\_
- Roce genital \_\_\_\_\_
- Comentarios sexuales \_\_\_\_\_
- Uso de objetos \_\_\_\_\_
- Estimulación manual \_\_\_\_\_
- Difusión de fotos/videos \_\_\_\_\_



# Las corazonadas pueden advertir

En muchos casos de violencia sexual, los agresores suelen ser personas conocidas o cercanas al sobreviviente:

- **INDIVIDUOS CON VÍNCULO DE PODER**
- **COMPAÑEROS(AS)**
- **PARIENTES**
- **PAREJAS**
- **VECINOS**
- **ETC.**

**ES IMPORTANTE  
PRESTAR  
ATENCIÓN A TUS  
SENTIMIENTOS Y A  
TU INTUICIÓN. SI  
ALGO TE HACE  
SENTIR  
INCÓMODO(A) O  
INSEGURO(A),  
RECONOCE ESOS  
SENTIMIENTOS Y  
RESPETALOS.**





United Nations  
**CERF**

Central  
Emergency  
Response  
Fund

# La violencia sexual no es un acto aislado de agresión física

EN MUCHAS INSTANCIAS, SE PUEDE MANIFESTAR EN DINÁMICAS CON **DESBALANCE DE PODER:**

**ABUSO DE PODER Y CONTROL  
SOBRE UNA PERSONA O  
GRUPO**

ESTO PUEDE LLEVAR A AQUELLAS PERSONAS EN UNA POSICIÓN DE MENOR PODER A SENTIRSE ATRAPADAS Y SIN OPCIÓN DE RESISTIR O DENUNCIAR EL AVANCE SEXUAL DE LA PERSONA CON MAYOR PODER.



United Nations  
**CERF**

Central  
Emergency  
Response  
Fund



# EJEMPLOS

## *consentimiento*

- **DOS PERSONAS ADULTAS QUE HAN TENIDO UNA COMUNICACIÓN ABIERTA Y HONESTA, Y ACUERDAN TENER RELACIONES SEXUALES.**
- **UNA PAREJA QUE HA ESTABLECIDO LÍMITES Y ACUERDOS PREVIOS SOBRE QUÉ ACTIVIDADES SEXUALES ESTÁN DISPUESTAS A REALIZAR.**
- **UN ENCUENTRO SEXUAL EN EL QUE TODAS LAS PERSONAS INVOLUCRADAS EXPRESAN SU DESEO Y ENTUSIASMO DE PARTICIPAR.**



# EJEMPLOS

## *falta de consentimiento*

- **¡"NO" ES NO!** SI UNA PERSONA SE NIEGA A PARTICIPAR O MUESTRA RESISTENCIA FÍSICA/EMOCIONAL A UNA ACTIVIDAD SEXUAL, RESPETA Y ACEPTA SU DECISIÓN.
- SI HAY INCAPACITACIÓN DEBIDO A EFECTOS DEL **ALCOHOL/DROGAS**, YA QUE NO SE PUEDE DAR UN CONSENTIMIENTO CLARO.
- **USAR COERCIÓN, MANIPULACIÓN O AMENAZAS PARA OBTENER EL CONSENTIMIENTO.**
- **UNA PERSONA QUE ESTÁ DORMIDA O INCONSCIENTE Y ES SOMETIDA A UNA ACTIVIDAD SEXUAL.**
- **OMITIR O NEGAR INFORMACIÓN RELEVANTE PARA OBTENER O MANTENER EL CONSENTIMIENTO SEXUAL.**

# SEÑALES DE ADVERTENCIA



- EJERCE CONTINUA PRESIÓN PARA QUE ACCEDAS A ACTIVIDADES SEXUALES O TE SIENTAS OBLIGADO/A HACERLO.
- UTILIZA TÁCTICAS DE MANIPULACIÓN EMOCIONAL PARA OBTENER TU CONSENTIMIENTO O EVITAR QUE ESTABLEZCAS LÍMITES.
- NO RESPETA TUS LÍMITES PERSONALES, TUS DESEOS SEXUALES O TUS DECISIONES SOBRE LO QUE ESTÁS DISPUESTO/A A HACER O NO HACER.
- NO RESPETA TU AUTONOMÍA Y TOMA DECISIONES SOBRE TU CUERPO Y TU INTIMIDAD SIN TU CONSENTIMIENTO O CONSULTA.



# SEÑALES DE ADVERTENCIA

- TE MENOSPRECIA, TE RIDICULIZA O TE INSULTA POR TUS ELECCIONES O DECISIONES SEXUALES, LO CUAL PUEDE AFECTAR TU CONFIANZA EN TI MISMO/A Y DIFICULTAR LA DEFENSA DE TUS LÍMITES.
- INTENTA AISLARTE Y ALEJARTE DE TUS CONOCIDOS Y PERSONAS DE APOYO, DIFICULTANDO ASÍ TU CAPACIDAD DE BUSCAR AYUDA EXTERNA.
- UTILIZA EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL O DROGAS COMO UNA FORMA DE DISMINUIR TUS INHIBICIONES O DEBILITAR TU CAPACIDAD DE DAR CONSENTIMIENTO INFORMADO.



# LA EDUCACIÓN EMPIEZA EN EL HOGAR

**Promueve una cultura de respeto y consentimiento desde temprana edad para educar a los niños y niñas acerca de relaciones saludables y prevenir la violencia sexual.**



- **SÉ UN EJEMPLO DE RESPETO EN TUS INTERACCIONES.**

TRATA A TUS HIJOS(AS) CON RESPETO, ESCUCHA SUS OPINIONES Y RESPETA SUS LÍMITES PERSONALES.

- **CREA UN AMBIENTE SEGURO Y CÓMODO PARA HABLAR SOBRE SENTIMIENTOS Y EXPERIENCIAS.**

ANIMA A TUS HIJOS(AS) A EXPRESAR SUS DESEOS, NECESIDADES Y PREOCUPACIONES, Y ESCÚCHALOS ACTIVAMENTE SIN JUZGAR.

- **AYUDA A TUS HIJOS(AS) A ESTABLECER LÍMITES PERSONALES, A RESPETAR LOS LÍMITES AJENOS, Y A COMPRENDER CÓMO SUS ACCIONES PUEDEN AFECTAR A LOS DEMÁS.**

- **EDUCA A TUS HIJOS(AS) SOBRE SU CUERPO Y LA IMPORTANCIA DE MANTENER SU INTIMIDAD.**

EXPLÍCALES QUE NADIE TIENE EL DERECHO DE INVADIR SU ESPACIO PERSONAL Y QUE DEBEN INFORMAR DE INMEDIATO SI ALGUIEN INTENTA HACERLO.



United Nations  
**CERF**

Central  
Emergency  
Response  
Fund



# ¡EL APOYO ES CRUCIAL!

## SI CONOCES A UNA PERSONA SOBREVIVIENTE DE VIOLENCIA SEXUAL:

- Escucha atentamente y muestra empatía por lo que están pasando.
- Reconoce y valida sus emociones. Permítele expresar su enojo, tristeza, miedo o cualquier otra emoción que esté sintiendo.
- No culpes a la persona sobreviviente: **El único responsable de la violencia sexual es el agresor.** No hagas preguntas que puedan sugerir culpabilidad.



UNFPA



United Nations  
CERF

Central  
Emergency  
Response  
Fund

- **Comprende que cada persona tiene su propio proceso de recuperación y puede llevar tiempo sanar. Sé paciente y respeta su ritmo.**
- **Ofrece apoyo práctico: acompañar a citas médicas/terapia/trámites legales, ayudar con tareas cotidianas, buscar recursos, y brindar información sobre organizaciones y servicios disponibles.**
- **Anima al sobreviviente a cuidar de sí misma/o y a buscar actividades que promuevan su bienestar emocional.**

**¡EL APOYO ES  
CRUCIAL!**



United Nations  
**CERF**

Central  
Emergency  
Response  
Fund



United Nations  
**CERF**

Central  
Emergency  
Response  
Fund

# Rompe el Silencio



**ESCANÉAME**

**SI ERES  
TESTIGO O  
SOBREVIVIENTE  
DE VIOLENCIA  
SEXUAL,  
DENUNCIA Y  
BUSCA APOYO.**



**UNFPA**



# JUNTOS Y JUNTAS PODEMOS DETENER LA VIOLENCIA SEXUAL



United Nations  
**CERF**

Central  
Emergency  
Response  
Fund