

**CASA JUANA
COLÓN**

ABUSO SEXUAL **¿QUÉ ES?**

Es cuando una persona obliga, presiona o engaña a otra para hacerle algo de manera sexual sin su permiso o sin que quiera.

Esto puede incluir tocar partes íntimas, obligar a besar, mostrar imágenes sexuales o hacer que alguien haga cosas sexuales a cambio de regalos o dinero. El abuso sexual ocurre cuando no hay consentimiento libre y claro, y puede suceder en persona o por internet.

**PARA APOYO O MÁS
INFORMACIÓN**

(787)–875–3170
info@casajuanacolón.org

CASA JUANA COLÓN

CONSENTIMIENTO

¿QUÉ ES?

El consentimiento es decir “sí” libre, voluntaria y claramente para participar en cualquier actividad. Es la forma en que cada persona expresa que está de acuerdo y quiere participar sin sentirse presionada o incómoda. El consentimiento debe ser siempre informado, específico, entusiasta, reversible y dado sin ninguna presión.

IMPORTANCIA DEL CONSENTIMIENTO

El consentimiento es clave para que todas las personas se sientan seguras y respetadas. Sin consentimiento, cualquier acto es una violación. Respetar el “no” y buscar un “sí” claro ayuda a prevenir el abuso y la violencia. Además, el consentimiento puede cambiar en cualquier momento, y siempre se puede decir que no o parar.

TIPOS DE CONSENTIMIENTO

- **Con convencimiento/Entusiasta:** Debe ser un “sí” activo, sin dudas ni inseguridades.
- **Libre:** Sin presión, manipulación ni bajo efectos que alteren la voluntad.
- **Específico:** El consentimiento es para una actividad concreta, no para todo.
- **Informado:** Con conocimiento total de lo que implica la actividad.
- **Reversible:** Siempre se puede cambiar de opinión y decir que no.

PARA APOYO O MÁS INFORMACIÓN
(787)-875-3170
INFO@CASAJUANACOLON.ORG

LÍMITES SEGUROS

¿QUÉ ES?

Los límites seguros son reglas o acuerdos personales que una persona establece para proteger su cuerpo y emociones. Son la forma de decir qué está bien y qué no está bien que otros hagan con uno, física o emocionalmente.

IMPORTANCIA DE LOS LÍMITES SEGUROS

Tener límites ayuda a que las personas se sientan protegidas y respetadas. Reconocer y comunicar los límites es fundamental para evitar situaciones que puedan generar daño o abuso.

CÓMO ESTABLECER LÍMITES SEGUROS

- Conocer tus derechos y valores personales.
- Decir claramente qué aceptas y qué no, con respeto y firmeza.
- Escuchar tus sentimientos y respetarlos.
- Practicar decir “no” y buscar apoyo si sientes que tus límites no se respetan.

QUÉ HACER CUANDO LOS LÍMITES SON VIOLENTADOS

- Reconocer que nadie tiene derecho a violar tus límites.
- Buscar ayuda con una persona de confianza, un adulto responsable o un profesional.
- Denunciar la situación a las autoridades o en centros especializados de apoyo.
- Hay que recordar que pedir ayuda es un acto valiente y necesario para protegerte.

**Para apoyo o más
información**

**(787)-875-3170
INFO@CASAJUANACOLON.ORG**

CASA JUANA COLÓN

RELACIONES SALUDABLES EN LA ADOLESCENCIA

Una relación saludable se basa en el respeto, la confianza, la comunicación abierta y la igualdad. Implica aceptar la individualidad, expresar tus sentimientos y escuchar a la otra persona sin juzgar, fomentando un ambiente de apoyo y seguridad.

GREEN FLAGS

Señales positivas en una relación

- Respetan los límites personales y físicos.
- Se comunican claramente y escuchan activamente.
- Demuestran lealtad, honestidad y empatía.
- Confían en la otra persona sin celos excesivos.
- Valoran la independencia y el espacio propio.

RED FLAGS

Señales de advertencia en una relación

- Ignoran o violan los límites personales.
- Manipulan o controlan la otra persona.
- Se sienten desconfiados o celosos de manera excesiva.
- No respetan los desacuerdos o tratan con violencia.
- Ocultan información o mienten frecuentemente.

**PARA APOYO O MÁS
INFORMACIÓN**

(787)-875-3170

INFO@CASAJUANACOLON.ORG



CASA JUANA COLÓN

RELACIONES SALUDABLES EN LA ADOLESCENCIA

VIOLENCIA EN LAS RELACIONES DE AMISTAD

La violencia en las relaciones de amistad entre adolescentes puede manifestarse de diferentes maneras, incluidas las formas físicas, emocionales y psicológicas. Las relaciones tóxicas se caracterizan por comportamientos dañinos como control excesivo, celos patológicos, aislamiento social y familiar, y violencia física o verbal.

**PARA APOYO O MÁS
INFORMACIÓN**

(787)-875-3170

INFO@CASAJUANACOLON.ORG



PREVENCIÓN DEL ACOSO

Casa Juana Colón

El acoso es cualquier comportamiento no deseado, repetido y que causa daño o malestar, ya sea físico, verbal, digital o emocional.

Tipos de Acoso

Acoso Escolar (Bullying)

es cuando una estudiante molesta, insulta, golpea o excluye a otro muchas veces, en la escuela o fuera de ella. Esto puede ser con palabras, acciones o incluso en internet (ciberacoso).

Acoso Verbal

Usar palabras para herir a alguien, como decir apodos feos, burlas o amenazas repetidas.

Acoso Verbal

Algo que hace sentir incómoda o miedo a una persona con palabras, tocamientos o gestos de tipo sexual que no quiere.

Acoso Físico

Cuando alguien lastima a otra persona con empujones, golpes, manoseos dañando sus cosas.

Acoso Psicológico o Emocional

Hacer sentir mal a alguien con mentiras, burlas, chantajes o ignorándolo para que se sienta solo o triste.

Ciberacoso

Usar mensajes, redes sociales o el internet para molestar, insultar o asustar a alguien.

Podemos prevenir el acoso educándonos y aprendiendo a establecer límites, decir “no” claramente, apoyar a las víctimas, denunciar y buscar ayuda cuando se observe una situación de acoso.

info@casajuanacolón.org
(787)-875-3170

CASA JUANA COLÓN

Pasos para una comunicación asertiva



Sin agredir a los demás y a la vez sin someterse a la voluntad ajena.



www.alimentatubienestar.es

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Expresar tus ideas y sentimientos con respeto, sin agresión ni pasividad, y defender tus derechos con firmeza.

PARA APOYO O MÁS INFORMACIÓN

(787)-875-3170
info@casajuanacolón.orh

CASA JUANA COLÓN

3) Habla: describe lo que ha sucedido (*ha sucedido esto*). Di cómo te sientes (*yo me siento*). Pide lo que necesites: (*por favor te pido...*)

4) Escucha: al otro y demuestra comprensión. Ponte en su lugar. *¿Qué siente? ¿Qué necesita?*

2) Piensa: *¿Qué ha ocurrido? ¿Cómo te sientes? ¿Cómo puedes solucionarlo?*

1) Cálmate.
Respira.



5) Busca soluciones buenas para ambas partes: aquí probamos diferentes soluciones propuestas hasta encontrar una que funcione.

ÍNDICUS
Orvalle

Cómo enseñar a los niños a resolver conflictos, por Silvia Díez de Rivera, profesora de Infantil en el Colegio Orvalle. orvalle.es/como-ensenar-a-los-ninos-a-resolver-conflictos/

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Escuchar activamente, comprender la postura del otro, buscar soluciones conjuntas y mantener la calma. Cuando surgen desacuerdos, es importante dialogar y buscar acuerdos en paz, sin recurrir a la violencia o la ofensa.

**PARA APOYO O MÁS
INFORMACIÓN**

(787)-875-3170
info@casajuanacolón.orh