

## **12 comportamientos que te pueden ayudar a evitar una violación en cita**

- 1** Comenta a tus amigas y amigos con quién vas y a dónde piensas ir. **Avisa siempre a alguien.**
- 2** Vigila tu bebida, no bebas si la has perdido de vista. Pueden introducir sustancias que hagan que pierdas el control o la consciencia. Estate atenta. Y ante la duda, pide otra.
- 3** Deja claros tus límites. Si no te interesa alguien, díselo claramente.
- 4** Si no estás cómoda, vete. No tengas miedo de dejar un ambiente incómodo. Si no estás segura de una persona o situación, vete inmediatamente.
- 5** Absolutamente nada de lo que haya pasado con anterioridad te obliga a tener una relación sexual.
- 6** Si te sientes amenazada por alguien con quien estás no te cortes y monta una escena. Grita, patear, golpea una pared, lanza objetos, haz todo lo posible para atraer la atención de otras personas. Y si hay agresión, grita "¡fuego!" en vez de "¡ayuda!".

- 7** Ten siempre un plan alternativo para llegar a tu casa. No dependas de tu cita para volver.
- 8** Lleva siempre efectivo para emergencias, para imprevistos, etc. Y no lo gastes.
- 9** Ten siempre a mano el teléfono del taxi. Si te sientes incómoda, llama a un taxi y vete.
- 10** Coloca en el **mercado rápido** teléfonos de emergencia o policía. Si te encuentras en una situación comprometedoras podrás pedir ayuda de forma rápida y discreta.
- 11** Si la situación se complica, pide ayuda. Nunca sientas que no puedes llamar a tu familia por miedo a una bronca, o a alguien cercano, te quieren, se preocupan por ti, y te ayudarán.
- 12** Al salir con amistades, cuida unas de otras.

En entornos en los que puede haber descontrol, debes extremar los sistemas de autoprotección para evitar agresiones.  
Hacerlo es razonable y recomendable.

