



## La declaración de Derechos de Salir en Citas



### *Tengo el derecho de:*

- ♥ Confiar en mí mismo(a) y en mis instintos.
- ♥ Rechazar una cita.
- ♥ Invitar a alguien a una cita.
- ♥ Sugerir cosas para hacer.
- ♥ Negarme a hacer algo, aún si a mi novio(a) o amigo(a) le emociona hacerlo.
- ♥ Ser respetado(a) como persona.
- ♥ No estar de acuerdo.

- ♥ Que mis límites sean respetados.
- ♥ Ser escuchado(a).
- ♥ Decir “no.”
- ♥ Ser querido(a).
- ♥ Negarme al manoseo.
- ♥ Negarme a tener relaciones sexuales con cualquier persona, aún después de una cita que cueste mucho.
- ♥ Dejar de salir con alguien que me haga sentir inferior en público o en privado.

- ♥ Dejar a una persona que me pega o cachetea.
- ♥ Terminar con alguien que me lastima, aunque lo/la ame.
- ♥ Terminar con alguien que me lastima, aunque me ame.
- ♥ Terminar con alguien que me hace sentir mal.
- ♥ Pedir ayuda si la necesito.

### *Tengo la responsabilidad de:*

- ♥ Establecer mis límites sexuales.
- ♥ Hablar sobre mis límites con mi pareja.
- ♥ Respetar los límites sexuales de otra gente.
- ♥ Hablar claramente y ser honesto(a).
- ♥ Cuidarme a mí mismo(a).

- ♥ Mantenerme alejado(a) de situaciones que puedan ser inseguras.
- ♥ Escuchar a otra gente.
- ♥ Preocuparme por otra gente.
- ♥ No esperar relaciones sexuales después de gastar mucho dinero en una cita.

- ♥ Nunca humillar a otra persona en público o en privado.
- ♥ Negarme al manoseo cuando no lo quiera.
- ♥ Negarme a tener relaciones sexuales cuando no las quiera.
- ♥ No hacer algo que me incomode.

Adaptado de Dating Bill of Rights desarrollada por New Beginnings en Seattle, Washington  
Disponble para su descarga en nuestro sitio Web en [www.healthoregon.org/fp/](http://www.healthoregon.org/fp/)  
Subvencionado en parte por el Dep. de Salud (DHHS) de EE.UU.y OPA. National Sexual Assault Hotline 1-800-656-4673.