

Declaración para una Relación de Pareja Saludable

1. Aspiro una relación de respeto y libre de violencia.
2. Considero mis necesidades e intereses igual de importantes que los de mi pareja.
3. Tengo derecho a tomar mis propias decisiones.
4. Tengo derecho a mantener control sobre mi sexualidad.
5. Es mi derecho decir "NO" a aquello que no deseo.
6. No permitiré humillaciones ni ataques físicos.
7. Tengo derecho a terminar con las relaciones que me perturban, que me causan dolor o sufrimiento.
8. Tengo derecho a buscar ayuda y orientación aunque mi pareja no lo desee.
9. Tengo derecho a divertirme y a tener una vida propia.
10. Tengo derecho a estudiar, trabajar y a llevar una vida saludable.
11. Tengo derecho a buscar oportunidades para desarrollar todo mi potencial.



Línea de Ayuda (787) 765-2285

Departamento de Salud
PO Box 70184
San Juan, PR 00936-8184

CAVV San Juan

(787) 765-2929 Ext. 5940

Fax (787) 765-7840

CAVV Arecibo

(787) 765-2929 Ext. 6321, 6354

Fax (787) 817-3414

CAVV Caguas

(787) 765-2929 Ext. 5599

Fax (787) 745-7680

CAVV Fajardo

787) 765-2929 Ext. 6390

Fax (787) 863-4946

CAVV Mayagüez

787) 765-2929 Ext. 5761

CAVV Ponce

(787) 290-3636

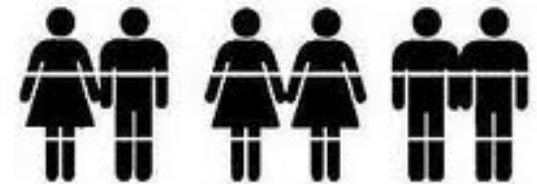
Fax 290-3959



GOBIERNO DE PUERTO RICO
Departamento de Salud
Instituto de Prevención y Control de la Violencia/
Centro de Ayuda a Víctimas de Violación

Centro de Ayuda a
Víctimas de Violación

Relaciones Saludables



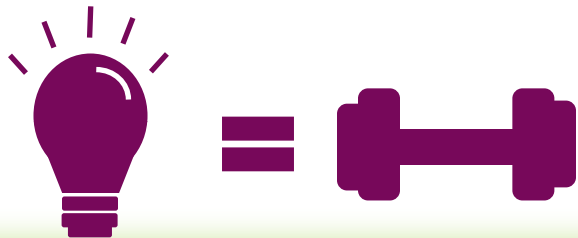
CAVV
Ofreciendo servicios desde
1977

¿Qué es sexualidad saludable?

Significa tener los conocimientos y el poder para expresar la sexualidad en formas que enriquecen nuestra vida. La sexualidad saludable está libre de coerción y violencia.

Apoya la lucha contra la violencia sexual:

- Dando el ejemplo de cómo relacionarse de forma sana.
- Ampliando tu conocimiento. Mientras más información tengamos sobre la sexualidad saludable es más probable que podamos identificar el abuso y la violencia sexual.
- Siendo consumidoras críticas de los medios de comunicación y de los mensajes estereotipados sobre el rol del género.
- Examinar críticamente las normas de género, comunicación y el consentimiento.
- Tomando en cuenta las necesidades de las poblaciones marginadas.



Características de una persona con una sexualidad saludable



- Se siente cómoda con su cuerpo.
- Tiene acceso a información y recursos para proteger y mejorar su propia salud sexual.
- Mantiene relaciones sexuales consentidas libres de explotación, honestas, placenteras y seguras.
- Expresa su sexualidad respetando los derechos de otras personas.
- Interactúa con los demás de forma respetuosa y apropiada.
- Sabe cuál es la diferencia entre conductas que mejoran la vida y aquellas que son dañinas para sí y para otras personas.
- Se comunica asertivamente con su familia, sus pares y parejas románticas.
- Afirma su propia identidad de género y respeta la de otras personas.
- Está consciente del impacto que los mensajes familiares, culturales, mediáticos y sociales tienen sobre los pensamientos, sentimientos, valores y comportamiento relacionados con la sexualidad.

¿Cómo puede ser la sexualidad saludable parte de la prevención de la violencia sexual?

- Las **personas** conocen lo que es la sexualidad saludable.
- Las **relaciones** están basadas en respeto, comunicación e interacción honesta. Las personas pueden expresar su sexualidad respetando los derechos de los/as demás.
- Las **comunidades** trabajan para prevenir la violencia sexual apoyando políticas que fomenten o generen cambios en las normas culturales.
- La **sociedad** promueve políticas y legislación que apoye el desarrollo de relaciones saludables, no violentas.

Modelo socio-ecológico para el cambio social

