

 solo  un sí
significa
sí.  

El consentimiento es un acuerdo continuo y específico para participar en una actividad sexual o no sexual con otra persona o personas.

Implica una comunicación abierta y clara sobre los límites individuales y el otorgamiento o la recepción de permiso para participar en una actividad, basándose en lo que cada persona se sienta cómoda haciendo en ese momento.

Este acuerdo abierto y claro se logra a través de la comunicación verbal y no verbal.

Si nunca has ayudado a alguien que ha sufrido violación, agresión o abuso, es importante asegurarte de saber qué hacer antes de brindar ayuda.

A veces, tener buenas intenciones no es suficiente. **Utiliza recursos como loveisrespect.org para asegurarte de tener un buen plan de ayuda.**

Healthy Futures of Texas es una organización independiente sin fines de lucro. La venta o el uso de este material no implica respaldo ni asociación por parte de quien lo adquiere.

© 2026 Healthy Futures of Texas. Todos los derechos reservados. Producido por Healthy Futures of Texas. Este folleto no puede ser reproducido sin autorización.

Para pedidos al por mayor, envíe un correo electrónico a sales@healthyfutures-tx.org

 hablemos de

 consentimiento



dar consentimiento

Si quieres dar tu consentimiento para participar en algo, haz todo lo posible para dejar claro que estás diciendo "sí". También puedes usar el lenguaje corporal para ayudar a transmitir tu mensaje.

Si no quieres dar tu consentimiento, sé lo más claro posible. Di "no", aléjate de la situación o propón alternativas.

Desafortunadamente, vivimos en un mundo que no comprende del todo el concepto del consentimiento. Es bueno tener un plan de respaldo, como un amigo o un adulto de confianza al que puedas llamar si alguna vez necesitas ayuda para salir de una situación peligrosa.

obtener consentimiento

Es importante obtener un "sí" claro de tu pareja antes de tener relaciones sexuales. Un "sí" se puede comunicar con palabras, o también a través del lenguaje corporal, como sonreír y asentir con la cabeza.

Si alguna vez tienes dudas sobre si la persona con la que estás hablando está dando su consentimiento, ¡simplemente pregunta!

Prepárate siempre para escuchar un "no" también. Un "no" puede manifestarse con un movimiento de cabeza, quedándose paralizado, guardando silencio o sin decir nada. Si no es un "sí" claro, probablemente sea un "no".

qué hacer si alguien viola tu consentimiento

Si has sufrido una violación o agresión sexual, no estás a solas. Hay muchos recursos disponibles para ayudarte.

Considera contactar con recursos como Love Is Respect. Hay profesionales capacitados disponibles por mensaje de texto, llamada o chat que pueden ayudarte a determinar los pasos que debes seguir.

Considera la posibilidad de hablar con amigos, familiares o un adulto de confianza. No tienes por qué resolverlo todo por tu cuenta.

Si decides emprender acciones legales, recursos como el Proyecto de Defensa Legal de Texas pueden ayudarte a encontrar asistencia legal gratuita.



TEXAS
ADVOCACY
PROJECT

ENCONTRAR APOYO LEGAL

texasadvocacyproject.org/en-espanol

cómo apoyar a alguien cuyo consentimiento ha sido vulnerado

Love Is Respect cuenta con excelentes recursos para apoyar a las personas de tu entorno que han sufrido violación, agresión sexual o abuso.

Ellos cuentan con recursos para apoyar a amigos, estudiantes, familiares, hijos y parejas.



love is
respect

ENCONTRAR APOYO

espanol.loveisrespect.org/

* RECORDAR

Nunca es culpa tuya si alguien viola tu consentimiento. Hay muchas personas y organizaciones dispuestas a brindarte apoyo. Busca un recurso de confianza y utilízalo cuando te sientas lista.