



AUTODEFENSA Y REVELACIÓN VOLUNTARIA



INDIVIDUAL

PROTÉGETE:

Recuerda que eres importante.

Tú eres importante. Mereces respeto y ayuda cuando la necesitas.

Ten presente que tu cuerpo es tuyo.

Tú decides quién puede tocarte o hacerle cualquier cosa a tu cuerpo.

Sé asertivo

Di "no" si no te gusta lo que alguien le está haciendo a tu cuerpo.

Pide ayuda si la necesitas.

Identifica a alguien en quien confíes. Si necesitas ayuda para protegerte o te sientes incómodo por algo que tenga que ver con tu cuerpo, cuéntaselo a esa persona.

No te culpes a ti mismo.

Si alguien te hace daño, no es tu culpa; mereces que te traten bien y te respeten siempre.

Di "SÍ" a la diversión, los amigos y a relacionarte

Relaciónate con tu familia, tus amigos, tus vecinos o grupos comunitarios, como los grupos de voluntariado o de la iglesia; mantente en contacto con tus amigos y cuéntales cómo te va.

Conoce tus derechos

Aprende cuáles son tus derechos y averigua qué servicios están disponibles para las personas que tienen autismo.

Sé un líder

Demuéstrale a los demás que te respetas a ti mismo y sé un ejemplo para otras personas.



QUÉ HACER SI ABUSAN DE TI:

Cuéntalo: Habla con las personas de tu vida que te apoyan y en las que confías y cuéntales lo que te está pasando y cómo te sientes.

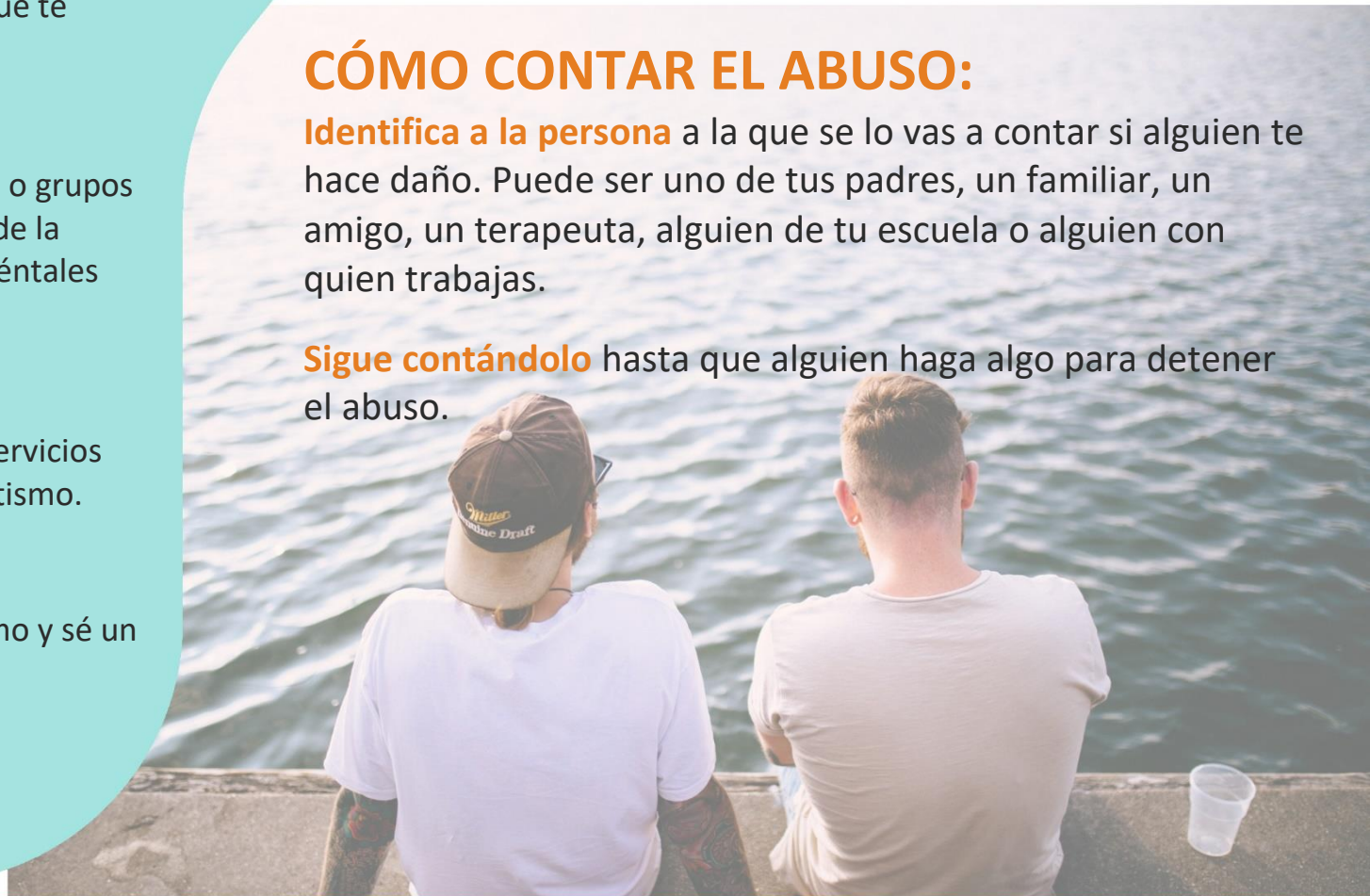
Busca ayuda: Contacta a un proveedor de servicios o a alguna persona de tu escuela, trabajo o comunidad, y pídele que te ayude a decidir qué debes hacer. Consulta el recurso "[Cómo contactar a servicios](#)" para obtener más información.

Haz un plan: Identifica a quién puedes contactar y qué puedes hacer si te encuentras otra vez con el abusador o si en el futuro vuelven a abusar de ti.

CÓMO CONTAR EL ABUSO:

Identifica a la persona a la que se lo vas a contar si alguien te hace daño. Puede ser uno de tus padres, un familiar, un amigo, un terapeuta, alguien de tu escuela o alguien con quien trabajas.

Sigue contándolo hasta que alguien haga algo para detener el abuso.



www.pautism.org/BeSafe