

Los límites personales y el acoso sexual

¿Qué es el acoso sexual?

Es todo tipo de avance sexual, pedidos de favores sexuales, o gestos, conductas o palabras sexuales no deseados por la persona que los recibe.

¿Cómo se relaciona esto con los límites?

Comunicarle a otra persona que sus avances sexuales no son deseados ni bienvenidos es una manera de poner límites. Si la otra persona sigue haciéndolo, quiere decir que no respeta nuestros límites, y eso es acoso sexual.

¿Dónde puedo obtener ayuda?

Las instituciones educativas y los lugares de trabajo tienen la obligación de tomar seriamente los casos de acoso sexual. Si estás pasando por una situación de acoso sexual, te recomendamos consultar el reglamento de tu escuela o empleo para saber cómo hacer la denuncia. También puedes llamar a KCSARC si necesitas apoyo.

Información y ayuda gratuita y confidencial

Todos los días, las 24 horas

1.888.998.6423



Para más información:
www.kcsarc.org



kcsarc.org



425.226.5062



P.O. Box 300, Renton, WA 98057

TODXS SON BIENVENIDXS



King County
Sexual Assault
Resource Center



King County
Sexual Assault
Resource Center

Hablemos sobre los límites personales



¿Qué son los límites personales?

Los límites personales son una manera de comunicar cómo queremos que nos traten y con qué cosas estamos a gusto y con cuáles no.

Podemos poner límites con palabras o con acciones que comuniquen que algo nos incomoda y queremos que pare.



Para tener en cuenta:

- ▶ Podemos poner límites con todas las personas con las que interactuamos.
- ▶ Los límites son nuestra propia decisión.
- ▶ Los límites pueden ser afectivos, físicos y hasta digitales.
- ▶ No hace falta dar explicaciones de los límites que ponemos.
- ▶ Los límites no son una manera de controlar a los demás sino de cuidarnos y respetarnos.

¿Cómo pongo límites?

Con palabras:

- ☀ “Por favor, para”
- ☀ “No quiero hacer eso en este momento”
- ☀ “No, gracias”
- ☀ “No me hables así”



Con acciones:

- ◇ No usar el teléfono o las redes sociales por un cierto tiempo
- ◇ No responder emails del trabajo fuera del horario de oficina
- ◇ Cerrar la puerta del cuarto cuando queremos estar a solas
- ◇ Llegar e irnos de eventos sociales a la hora que decidamos



Cada persona pone sus propios límites



Cada persona es diferente, y los límites también lo son. Si los límites que pone una persona son distintos de los nuestros eso no quiere decir que estén mal.

Los límites de los demás deben ser respetados aunque no los entendamos.

Los límites personales pueden cambiar.

Por ejemplo:

- ◇ Cuando estamos con diferentes grupos de gente
- ◇ A medida que conocemos más a la otra persona
- ◇ Dependiendo del lugar en el que estemos (trabajo, escuela, trabajo, etc.)
- ◇ A medida que crecemos y aprendemos nuevas cosas
- ◇ Dependiendo del momento y el estado de ánimo (en momentos de estrés, cansancio, etc.)
- ◇ Si alguien traicionó nuestra confianza