

What About Respect?

Anyone you're with (whether talking, hanging out, or hooking up) should:

- ✓ Make you feel safe and comfortable.
- ✓ Not pressure you or try to get you drunk or high because they want to have sex with you.
- ✓ Respect your boundaries and ask if it's ok to touch or kiss you (or whatever else).

How would you want your best friend, sister, or brother to be treated by someone they were going out with? Ask yourself if the person you are seeing treats you with respect, and if you treat them with respect.

How to Help a Friend

Do you have a friend who you think is in an unhealthy relationship?

Try these steps to help them:

- ✓ Tell your friend what you have seen in their relationship concerns you.
- ✓ Talk in a private place, and don't tell other friends what was said.
- ✓ Show them www.loveisrespect.org and give them a copy of this card.
- ✓ If you or someone you know is feeling so sad that they plan to hurt themselves and/or wish they could die—get help.

Suicide Hotline: 1-800-273-8255

If you or someone you know ever just wants to talk, you can call these numbers. All of these hotlines are free, confidential, and you can talk to someone without giving your name.

National Teen Dating Abuse Helpline
1-866-331-9474 or online chat
www.loveisrespect.org

Suicide Prevention Hotline
1-800-273-8255

Teen Runaway Hotline
1-800-621-4000

**Rape, Abuse, Incest,
National Network (RAINN)**
1-800-656-HOPE (1-800-656-4673)



FuturesWithoutViolence.org

©2014 Futures Without Violence.
All rights reserved.

Funded by the Administration on Children,
Youth and Families, U.S. Department of
Health and Human Services and the Office
on Women's Health, U.S. Department of
Health and Human Services.



Hanging out or Hooking up?

How is it Going?

Does the person you are seeing (like a boyfriend or a girlfriend):

- ✓ Treat you well?
- ✓ Respect you (including what you feel comfortable doing sexually)?
- ✓ Give you space to hang out with your friends?
- ✓ Let you wear what you want to wear?

If you answered YES—it sounds like they care about you.

And on a Bad Day?

How often does the person you are seeing:

- ✓ Shame you or make you feel stupid?
- ✓ Pressure you to go to the next step when you're not ready?
- ✓ Control where you go, or make you afraid?
- ✓ Grab your arm, yell at you, or push you when they are angry or frustrated?

Nobody deserves to be treated this way. If these things ever happen in your relationship, talk to someone about it. For more info, go to www.loveisrespect.org.

Everybody Texts

Getting a lot of texts can feel good—"Wow, this person really likes me."

What happens when the texts start making you uncomfortable, nervous, or they keep coming nonstop?

Figuring out what to say can be hard, especially if you like the person.

Be honest. "You know I really like you, but I really don't like it when you, text me about where I am all the time or pressure me for naked pics." For more tips on what to say go to: www.thatsnotcool.com.

What About Sex?

Can you talk to the person you are seeing about:

- ✓ How far you want to go sexually?
- ✓ What you don't want to do?
- ✓ Preventing STDs by using condoms?
- ✓ Birth control?

If you answered NO to any of these questions, maybe this person is pushing you to do things you don't want to do. Or you might not feel comfortable bringing this up. Try using this card as a conversation starter. "I got this card in a clinic and wanted to talk about it with you."



¿Qué hay del respeto?

La persona con quien estás (ya sea hablando, saliendo, o conectándote) debe:

- ✓ Hacerte sentir segura(o) y cómoda(o).
- ✓ No presionarte o tratar de emborracharte o drogarte para tener sexo contigo.
- ✓ Respetar tus límites y preguntar si puede tocarte o besarte (o cualquier otra cosa).

¿Cómo te gustaría que tu mejor amiga(o), o tu hermana(o) fuera tratada(o) por la persona con quien está saliendo? Pregúntate si la persona que tú estás viendo te trata con respeto y si tú le tratas con respeto.

Cómo Ayudar a Un(a) Amiga(o)

¿Crees que alguna(o) de tus amigas(os) está en una relación que no es buena para ella (él)?

Sigue estos pasos para ayudarle:

- ✓ Dile a tu amiga(o) que lo que has visto en su relación te preocupa.
- ✓ Habla con tu amiga(o) en privado, y no le cuentes a otras(os) amigas(os) lo que platicaron.
- ✓ Muéstrale www.loveisrespect.org y dale una copia de esta tarjeta.
- ✓ Si tú o alguien que tú conoces se siente tan triste que planea hacerse daño o desea morir—busca ayuda. Red Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255

Si tú o alguien que tú conoces quisiera hablar acerca de su situación con personas que ofrecen apoyo, llama a estos números. Todas estas líneas directas son gratis y confidenciales, y puedes hablar con alguien sin tener que dar tu nombre.

Línea Nacional sobre el Abuso de Novios Adolescentes

1-866-331-9474

o platica/chatea (Chatroom) en Internet
www.loveisrespect.org

Red Nacional de Prevención del Suicidio

1-800-273-8255

Línea Directa Para Jóvenes que Huyen de Casa
(National Runaway Switchboard)

1-800-621-4000

Red Nacional de Violación, Abuso, Incesto (RAINN)

1-800-656-Hope (1-800-656-4673)

FUTURES
WITHOUT VIOLENCE®

FuturesWithoutViolence.org

©2014 Futures Without Violence.
Todos los derechos reservados.

Fundado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. para la Oficina de la Salud de la Mujer y la Administración de Niños, Jóvenes y Familias.



¿Saliendo o Conectando?

¿Cómo te va?

La persona con quien estás saliendo (como novio o novia):

- ✓ ¿Te trata bien?
- ✓ ¿Te respeta (incluyendo tus deseos y límites sexuales)?
- ✓ ¿Te da espacio para salir con tus amigas(os)?
- ✓ ¿Te deja vestirse como tú quieres?

Si contestaste *SÍ*—Parece que te aprecia.

¿Y en un día malo?

La persona con la que estás saliendo, qué tan seguido:

- ✓ ¿Te humilla o te hace sentir avergonzada(o)?
- ✓ ¿Te presiona a tomar el próximo paso cuando no estás lista(o)?
- ✓ ¿Controla a dónde vas, o te da miedo?
- ✓ ¿Te agarra por el brazo, te grita, o te empuja cuando está enojado(a) o frustrado(a)?

Nadie merece ser tratado de esta manera. Si alguna vez esto pasa en tu relación, habla con alguien sobre esto. Para más información, visita el sitio en el Internet www.loveisrepect.org.

Todos enviamos textos

Recibir muchos textos puede hacernos sentir bien—“¡Vaya!, esta persona realmente me quiere.”

¿Qué pasa cuando los textos te hacen sentir molesta(o), nerviosa(o), o llegan sin parar?

Decidir qué vas a decir puede ser difícil, especialmente si te gusta esta persona.

Sé honesta(o). “Sabes que tú me gustas, pero a mi no me agrada cuando me mandas textos tan seguido, preguntándome dónde estoy o presionándome para que te mande fotos desnuda(o).” Para más consejos sobre qué decir, visita: www.thatsnotcool.com

¿Qué tal el sexo?

Puedes hablar con la persona con quien estás saliendo acerca de:

- ✓ ¿Hasta dónde quieres llegar sexualmente?
- ✓ ¿Lo que tú no quieres hacer?
- ✓ ¿El uso de condones para prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS)?
- ✓ ¿Métodos anticonceptivos?

Si contestaste **NO** a cualquiera de estas preguntas, quizás esta persona te está presionando a hacer cosas que tú no quieres hacer. O quizás no te sientes cómoda(o) tocando este tema. Trata de usar esta tarjeta para comenzar la conversación. “Recogí esta tarjeta en la clínica y quiero hablar contigo acerca de ella.”

