



CENTRO DE BIENESTAR DE LEIGH BOLETIN

FEB '23

Proximos Eventos

FEBRUARY WELLNESS		FEBRUARY WELLNESS	
DATE	TIME	DATE	TIME
February 1st	10:00am - 11:30am	February 1st	10:00am - 11:30am
February 2nd	10:00am - 11:30am	February 2nd	10:00am - 11:30am
February 3rd	10:00am - 11:30am	February 3rd	10:00am - 11:30am
February 4th	10:00am - 11:30am	February 4th	10:00am - 11:30am
February 5th	10:00am - 11:30am	February 5th	10:00am - 11:30am
February 6th	10:00am - 11:30am	February 6th	10:00am - 11:30am
February 7th	10:00am - 11:30am	February 7th	10:00am - 11:30am
February 8th	10:00am - 11:30am	February 8th	10:00am - 11:30am
February 9th	10:00am - 11:30am	February 9th	10:00am - 11:30am
February 10th	10:00am - 11:30am	February 10th	10:00am - 11:30am
February 11th	10:00am - 11:30am	February 11th	10:00am - 11:30am
February 12th	10:00am - 11:30am	February 12th	10:00am - 11:30am
February 13th	10:00am - 11:30am	February 13th	10:00am - 11:30am
February 14th	10:00am - 11:30am	February 14th	10:00am - 11:30am
February 15th	10:00am - 11:30am	February 15th	10:00am - 11:30am
February 16th	10:00am - 11:30am	February 16th	10:00am - 11:30am
February 17th	10:00am - 11:30am	February 17th	10:00am - 11:30am
February 18th	10:00am - 11:30am	February 18th	10:00am - 11:30am
February 19th	10:00am - 11:30am	February 19th	10:00am - 11:30am
February 20th	10:00am - 11:30am	February 20th	10:00am - 11:30am
February 21st	10:00am - 11:30am	February 21st	10:00am - 11:30am
February 22nd	10:00am - 11:30am	February 22nd	10:00am - 11:30am
February 23rd	10:00am - 11:30am	February 23rd	10:00am - 11:30am
February 24th	10:00am - 11:30am	February 24th	10:00am - 11:30am
February 25th	10:00am - 11:30am	February 25th	10:00am - 11:30am
February 26th	10:00am - 11:30am	February 26th	10:00am - 11:30am
February 27th	10:00am - 11:30am	February 27th	10:00am - 11:30am
February 28th	10:00am - 11:30am	February 28th	10:00am - 11:30am

Recursos

- **Todo sobre el consentimiento**
- **Consentimiento y té**
- **Que es el abuso sexual y asalto**
- **Padres: Cómo hablar sobre el consentimiento con sus hijos** Línea de ayuda nacional de abuso en el noviazgo adolescente El Amor es Respeto- Lláme al 1-866-331-9474 o TTY 1-866-331- 8453
- **Línea directa de RAINN**
- **Lláme al 800-656-HOPE (4673) para comunicarse con un miembro del personal capacitado de un proveedor de servicios de agresión sexual en su área.**
- **Visite rainn.org para chatear uno a uno con un especialista capacitado de RAINN.**



Libro recomendado por el Centro De Bienestar De Leigh

The Triple Bind
by Stephen Hinshaw Ph.D. (Author)
<https://a.co/d/8AdaZvL>

Know My Name
by Chanel Miller
<https://a.co/d/0Z68x8r>

Consentimiento / Violencia en el Noviazgo Adolescente

El consentimiento es un acuerdo entre personas que participan en una actividad. El consentimiento se habla más comúnmente en el contexto de la actividad sexual, pero también se aplica a otras actividades, como pedir un abrazo o tomar una foto de alguien. Hay 5 principios básicos para dar consentimiento:

Sin Presión: Diciendo 'si' sin presión o manipulación. No está bien engañar, presionar o manipular a alguien para que haga algo. No puedes dar su consentimiento si estás borracho, drogado o desmayado. **Reversible:** Está bien decir que 'si' y luego cambiar de opinión en cualquier tiempo si te sientes uncomfortable o insegura. Respete su decisión y no avergüence a la persona por cambiar de opinión. **Informado:** No hay mentira ni engaño. Solo puede dar su pleno consentimiento si tiene todos los hechos. Si alguien mintió sobre qué esperar, no cuenta como consentimiento total. **Entusiasmado:** Te sientes feliz o emocionado porque TU quieres y no porque tu piensas que deberías o porque los demás esperan que lo hagas. **Específico:** Decir 'si' una vez no significa que estás diciendo 'si' a tiempos futuros ni otras actividades. Necesitas consentimiento cada vez, incluso si ha realizado la actividad antes. El consentimiento es un proceso continuo de discusión y respeto de los límites. Si alguien te obliga a hacer algo que te hace sentir incómodo, no está respetando tus límites y eso no está bien. Si no das tu consentimiento y alguien te obliga a hacer algo sexual, eso es agresión sexual. Si tu o alguien que conoces ha sido agredido sexualmente, hable con una persona de confianza y obtenga ayuda.

A veces, hablar o escuchar sobre cosas como la agresión sexual o la violencia doméstica puede dar miedo o intimidar, pero alrededor del 10 % de los adolescentes en los Estados Unidos son víctimas de violencia en el noviazgo adolescente, y 15 % de las víctimas de agresión sexual tienen entre 12 y 17 años. Es importante tener conversaciones continuas y honestas porque pueden afectar a ti o a alguien que conoces. La violencia en el noviazgo adolescente puede incluir acecho, acoso, abuso físico o sexual por parte de alguien con quien tienes una relación romántica o íntima. El desarrollo de este tipo de relación puede tener un impacto a largo plazo en la víctima, como tasas más altas de depresión y ansiedad, el desarrollo de habilidades de afrontamiento poco saludables como el uso de drogas/alcohol y pensamientos suicidas. Este febrero es el Mes de Concientización sobre la Violencia entre Parejas de Adolescentes, y muchas organizaciones no solo están amplificando las voces de las víctimas, sino que quieren enfatizar cómo los adolescentes pueden desarrollar relaciones positivas, saludables y seguras. Aprender a establecer y mantener límites saludables, comprender el consentimiento y poder pedir ayuda cuando la necesite son todas formas en las que puede empoderarse contra la violencia entre parejas adolescentes. Si tu o alguien que conoces es una víctima, puede comunicarse con un adulto de confianza o puedes comunicarte con una de estas organizaciones:

- Love is Respect National Teen Dating Abuse Helpline - Habla 1-866-331-9474 or TTY 1-866-331-8453
- Rape, Abuse & Incest National Network's (RAINN) National Sexual Assault Hotline - Habla 800-656-HOPE (4673)

Room 29 (Next to CCC)

(408) 626-3405 (x. 5229)

LHSwellness@cuhsd.org

<https://bit.ly/LeighWC>

8:30 am - 2:20 pm

