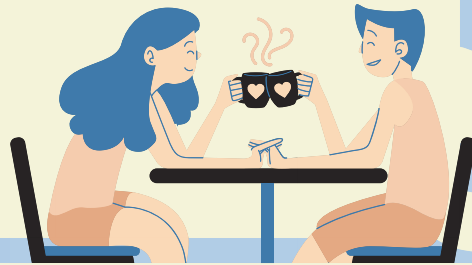


# MERECES sentirte seguro y amado

## El abuso nunca es tu culpa

No está bien si tu pareja te lastima, te amenaza, te menosprecia, te vigila o te avergüenza en línea, te presiona sexualmente o te hace sentir inseguro.

Las relaciones saludables tienen respeto mutuo, límites, comunicación abierta y apoyo mutuo.



## Está bien pedir ayuda

Los adultos de confianza pueden ayudar. Encuentra recursos confidenciales en [ocadsv.org/find-help](https://ocadsv.org/find-help)



## El amor es respeto

Llama al 866.331.9474  
Textea *LOVEIS* al 22522  
[loveisrespect.org](https://loveisrespect.org)



## Por preocupaciones de seguridad

Para emergencias, llama al 9-1-1  
[SafeOregon.com](https://SafeOregon.com)  
Llama o textea al 844.472.3367  
Correo electrónico [tip@safeoregon.com](mailto:tip@safeoregon.com)

