

**El acoso sexual en el trabajo es  
ILEGAL.**

**¿Qué son algunos ejemplos de acoso sexual?**

Acoso Verbal:

- Piropos
- Comentarios despectivos
- Chistes sexuales
- Comentarios sexuales sobre el cuerpo o ropa
- Sonidos rudos
- Preguntas privadas

Acoso Físico:

- Impedir u obstruir el movimiento
- Tocar en manera no apropiada
- Pellizcar
- Violación
- Asalto

Acoso Visual:

- Fotos o carteles sexuales
- Dibujos o caricaturas no apropiados
- Calendarios con fotos sexuales



**La víctima del acoso sexual NUNCA tiene la culpa.**

Es normal que las víctimas experimenten síntomas emocionales y físicos, por ejemplo:

- Miedo, ansiedad, enojo, tristeza
- Cambio de sueño o apetito
- Vergüenza, culpa
- Depresión
- Cambios en relaciones con pareja, familia, y amigos

*Es importante hablar con una persona de confianza y hacer algo para cuidarse a si mismo.*

Cada persona se cura de una manera distinta, pero puede tratar algunas cosas:

♥ Platicar con alguien de confianza



♥ Hacer ejercicio y comer sanamente



♥ Asegurar que duerma 7-8 horas cada día



♥ Rezar o buscar ayuda con su fe



♥ Hacer arte, bailar, o jugar



♥ Estar en la naturaleza



♥ Escuchar música



♥ Relajarse con un baño o una ducha caliente



¡El acoso sexual le puede ocurrir a cualquier persona, no importa su sexo, edad, raza, o puesto de trabajo!

**¿Qué hago si alguien me acosa sexualmente?**



RECHACE



APUNTE



HABLE

**¡Es ILEGAL correr a alguien que se queja de acoso sexual en el trabajo!**

**Si usted es víctima de acoso sexual en el trabajo y quiere hablar con un profesional, llámenos:**



**LA PUERTA ABIERTA**

Corinne Guest  
(215) 839-9271  
corinne.lpa@gmail.com

La Puerta Abierta ofrece servicios de salud mental para apoyar las personas en entender sus emociones, mejorar sus relaciones, y sanar.



**AMIGOS DE TRABAJADORES AGRÍCOLAS**

Alicia Anguiano  
(215) 733-0878 ext. 221  
aanguiano@friendsfw.org

Amigos de Trabajadores Agrícolas ofrece servicios legales a trabajadores en Pensilvania relacionados con el trabajo.

**Todos los servicios son GRATIS, en ESPAÑOL, y TOTALMENTE CONFIDENCIAL.**

## Voces de Trabajadoras

Apoyando las trabajadoras latinas ejercer sus derechos



Este proyecto es apoyado por Grant No. 2015-UW-AX-0012, concedido por la Oficina de la Violencia en Contra de la Mujer, Departamento de Justicia de los EEUU. Las opiniones, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación/programa/exhibición son las de los autores y no refleja necesariamente las perspectivas de la Oficina de Justicia de los EEUU, Oficina de la Violencia en Contra de la Mujer.