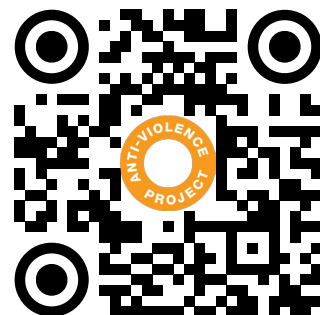




**¿QUIERES APRENDER A SALIR DE FIESTA DE FORMA SEGURA? ¿NECESITAS SABER A QUIÉN LLAMAR CUANDO TU NOCHE DE FIESTA SE CONVIERTE EN UNA PESADILLA? ¡ECHA UN VISTAZO A LOS CONSEJOS DE AVP Y ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA SABER MÁS!**

- ❑ **Intenta aplicar las “5 D” de la desescalada.** Ayudan a bajar la intensidad cuando las cosas se ponen tensas.
- ❑ **Sé consciente de lo que te activa física, mental y emocionalmente.** Practica ejercicios de respiración para mantenerte centrado y atento a tu entorno.
- ❑ **Utiliza el poder del “no”.** Siempre tienes derecho a negarte a irte a casa con alguien, a rechazar otra copa o a poner fin a que alguien te moleste.
- ❑ **No salgas de fiesta solo.** Reunirse en un lugar público y bien iluminado, y establece un punto de encuentro de emergencia acordado de antemano por si las cosas salen mal.
- ❑ **Informa a alguien de confianza sobre tu paradero.** Considera utilizar una aplicación de mensajería cifrada como Signal o WhatsApp.
- ❑ **Saber siempre dónde está la salida.** De este modo, si necesitas escapar rápidamente, sabrás cuál es la mejor ruta.
- ❑ **No tengas miedo de apoyarte en los demás ni de armar un escándalo si te sientes en peligro.** ¡Pide ayuda!
- ❑ **Reconoce las señales de abuso de identidad.** Si tu pareja o la persona con la que has quedado no te trata con respeto, tal vez sea el momento de dar por terminada la noche.
- ❑ **Infórmate sobre la PrEP y la PEP.** Evalúa si son la opción adecuada para ti y tu(s) pareja(s).
- ❑ **Practica la reducción de riesgos y la moderación.** Conoce tus límites en cuanto al consumo de sustancias y toma la decisión más saludable.



Si usted o alguien que conoce está en peligro, llame a la línea directa de AVP al 212-714-1184.