

Encontrando ayuda

Usted merece un apoyo en el proceso de recuperación de un abuso sexual en su niñez. Usted tiene el derecho a ser escuchado y que se le crea, y a expresar sus sentimientos acerca del abuso. Recuerde:

- Usted no está solo y puede obtener ayuda para sobrevivir todas las formas en que el abuso sexual en la niñez impactó su vida.
- Los centros locales de crisis de violación tienen información disponible para ayudarle a superar su trauma. Usted puede hablar con una persona por teléfono, o el centro le puede brindar consejería personal. Existen grupos de apoyo para asistirle en el camino a la recuperación. Ellos pueden también ofrecerle referidos para obtener servicios sociales e incluso asistencia legal.
- Existen muchas maneras para curarse del abuso sufrido en la niñez. Un consejero puede ayudarle a crear un plan de recuperación que satisfaga sus necesidades personales.
- Se dispone también de ayuda para otras personas en su vida. Su pareja, su cónyuge, amigos, miembros de su familia, niños u otras personas pueden obtener información sobre cómo ayudarle con sus necesidades y comprender el desafío que usted enfrenta.
- Hay personas que le escucharán, le comprenderán y le ayudarán en su camino a la recuperación. Usted no está solo.

Existe ayuda... usted puede hablar con alguna persona que lo escuchará y que lo comprenderá.

No necesita ocultar sus sentimientos o pretender que no existen. Usted no está solo.

Para más información, diríjase a su centro local de crisis de violación.



Florida Council Against Sexual Violence

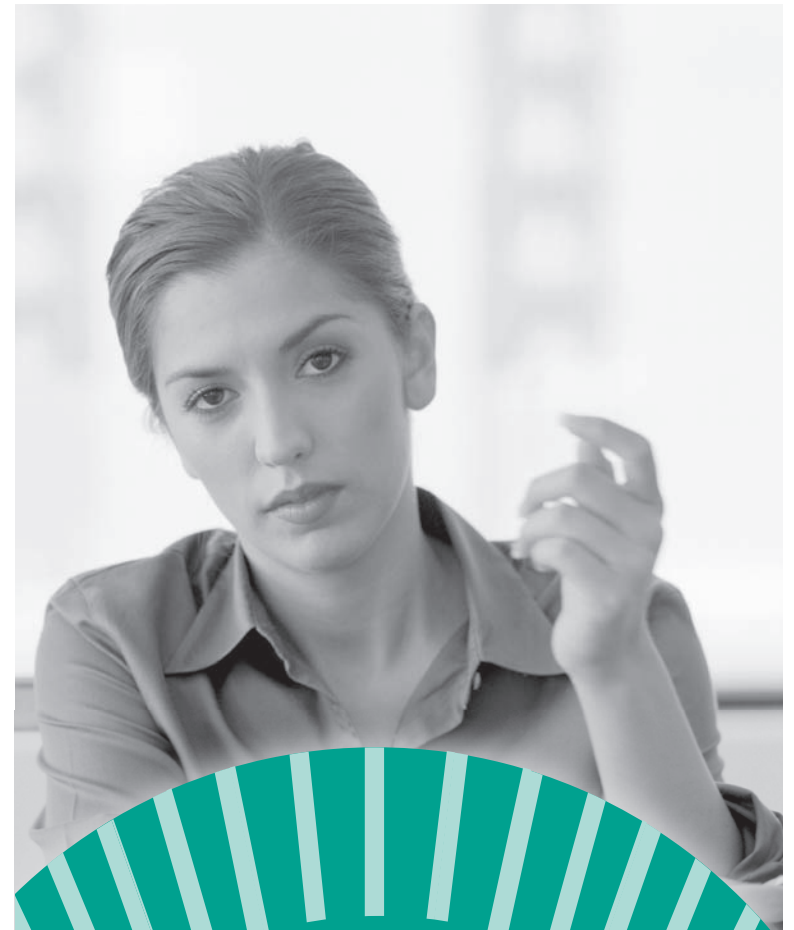
1-888-956-7273
La llamada es gratis.

1820 E. Park Avenue, Suite 100
Tallahassee, FL 32301

Oficina: (850) 297-2000
Email: information@fcasv.org
www.fcasv.org

Traducción: Oscar Martínez

This project was supported by contract LN963 awarded by the Violence Against Women Grants Office, Office of Justice Programs, U.S. Department of Justice. Points of view in this document are those of the author and do not necessarily represent the official position or policies of the U.S. Department of Justice or the Florida Department of Children and Families.



**Víctimas
adultas del
abuso sexual
en la niñez**

Violación

Víctimas del abuso sexual



El abuso sexual a los niños abarca todas las razas, grupos étnicos y niveles económicos. El abuso sexual significa cualquier clase de comportamiento sexual inapropiado o no deseado con un niño aunque no haya un contacto físico. Trágicamente, esta clase de abuso es común.

Estudios con respecto al abuso sexual calculan que una de cada cuatro niñas y uno de cada siete niños son abusados en la niñez. Los abusadores pueden ser miembros o amigos de la familia, figuras autoritarias o desconocidos. Es imposible detectar a un abusador simplemente por su apariencia — ya que puede ser una persona altamente respetada en la comunidad la cual tiene una buena reputación. Muchas de las víctimas

infantiles han conocido y han confiado en las personas que los han abusado.

Los niños dependen totalmente de los adultos para su supervivencia física y emocional y los adultos tienen muchas maneras de ejercer este poder sobre ellos. Los abusadores pueden hacer amenazas para forzar a los niños diciéndoles que les harán daño a sus seres queridos o a ellos mismos o pueden negarles el amor y el cariño.

Ellos les pueden decir a los niños que él o ella es un ser muy especial y que el abuso del cual están siendo víctima es una manera de demostrarles el amor que los abusadores sienten por ellos o hacen que el niño se sienta responsable de dicho abuso. ■

Si usted es un sobreviviente del abuso sexual durante la niñez, es importante que recuerde que no obstante de lo que le hayan dicho, el abuso no fue culpa suya y usted no está solo.

Los sobrevivientes del abuso sexual en la niñez pueden sufrir una gama de emociones y efectos que impactarán muchos aspectos en su vida adulta:

- Rabia
- Vergüenza
- Culpa
- Depresión
- Ansiedad
- Negación y apocamiento
- Dificultad en confiar en los demás
- Dificultades sexuales
- Dificultades en sus relaciones personales
- Memorias retrospectivas
- Desórdenes de la memoria
- Auto-culpabilidad y auto-duda
- Problemas físicos de salud
- Desórdenes alimenticios
- Abuso de drogas

Los sobrevivientes adultos también pueden sufrir otras dificultades como ser el no tener a ninguna persona dispuesta para corroborar las memorias del abuso ocurrido. Si el abusador fue un miembro de la familia o una persona de confianza, la posibilidad de volver a estar en contacto con ellos puede crear tensiones familiares. Un historial del abuso en la niñez puede dañar igualmente a otras relaciones.

Uno o todos de estos efectos subsiguientes pueden combinarse para causar sentimientos de depresión, soledad y desesperación. Todos estos sentimientos y reacciones constituyen una respuesta anticipada a causa de una experiencia traumática. Reconocer el dolor puede ser el primer paso en el proceso de sanar sus heridas.

Reacciones comunes a la victimación