

## 10 cosas verdaderas que decir a una sobreviviente

1. El abuso o agresión sexual NUNCA es culpa de un sobreviviente.
2. Incluso si hiciste algo que no deberías haber hecho (como beber o ir a un lugar al que no debías ir), eso NUNCA justifica el abuso o la agresión sexual.
3. Cuando las personas pasan por una experiencia abrumadora y aterradora, a veces simplemente se congelan y, literalmente, no pueden moverse ni hacer nada. A esto se le llama "inmovilidad tónica" y es una reacción biológica. Si esto te sucedió, no significa que seas débil o que quisieras ser víctima.
4. Las personas que abusan o agreden sexualmente a niños/adolescentes a menudo hacen cosas furtivas para ganarse la confianza de la víctima. A esto se le llama "acicalamiento". Hacen que sus víctimas se sientan especiales y luego se aprovechan de ellas.
5. Es posible que sientas que hay algo malo en ti, que estás sucio o eres repugnante por lo que te sucedió. Eso no es cierto. Incluso si tuviste algunos sentimientos sexuales durante el abuso, esa fue una reacción corporal normal y no significa que quisieras que sucediera.
6. Las personas que abusan o agreden a niños o adolescentes no suelen usar armas como cuchillos o pistolas. Usan su poder sobre la víctima, el miedo y las amenazas, la seducción (convencer a alguien), el ridículo, la culpa, el secreto y la vergüenza. Debido a que generalmente es alguien que conoces, puede descubrir cómo manipularte.
7. No importa lo que te haya sucedido antes o lo que alguien te haya hecho, siempre tienes derecho a tomar una decisión sobre la actividad sexual, cada vez y con cada pareja.
8. Los sobrevivientes de abuso y agresión sexual pueden llegar a tener relaciones saludables y amorosas con personas que los respetan y se preocupan por ellos. Si alguien con quien estás saliendo te hace sentir mal contigo mismo por lo que sucedió, esa persona no es digna de una relación contigo.
9. Mire a su alrededor, una de cada cuatro mujeres y uno de cada veintiséis hombres han sido abusados sexualmente en su vida. No se puede decir cuáles. Le puede pasar a cualquiera. Lo que te pasó no se te puede quitar, pero es solo una pequeña parte de lo que eres. Eres un individuo único y eres un superviviente.
10. No estás solo. Creo en ti y estoy aquí contigo.

### Consejos para recordar

--Este es tu amigo o familiar, aunque esto les haya sucedido a ellos, siguen siendo tus amigos. Ayúdalos a recordar todas las otras partes asombrosas de sí mismos.

--Escucha más de lo que hablas. Pregúnteles cómo se sienten, en qué están pensando. Proporcione un espacio seguro y sin prejuicios.

--Concéntrese en sus fortalezas. Los supervivientes no están destrozados, solo heridos. Pero la curación es un proceso que crea verdadera fuerza