



# MANUAL PARA ACOMPAÑAR A SOBREVIVIENTES DE VIOLENCIA SEXUAL EN LA NIÑEZ O ADOLESCENCIA

#SEREMOSLASÚLTIMAS



surkuna.org





# NO MINIMICES LA VIOLENCIA

**LA VIOLENCIA SEXUAL SE MANIFIESTA DE DIFERENTES FORMAS: TOCAMIENTOS, ROCES, PENETRACIÓN, COMENTARIOS O INSINUACIONES SEXUALES, ENTRE OTRAS. TODAS ESTAS SON AGRESIONES SEXUALES.**

**NO MINIMICES LO QUE ESA PERSONA SIENTE O PIENSA SOBRE LA VIOLENCIA VIVIDA.**

**#SEREMOSLASÚLTIMAS**





# CREE EN SU TESTIMONIO

ROMPER EL SILENCIO PUEDE TOMAR AÑOS, SIN IMPORTAR EL TIEMPO QUE HAYA PASADO, CREE EN EL TESTIMONIO DE QUIEN TE LO CUENTA. NO LA JUZGUES.

NO HAGAS PREGUNTAS COMO: ¿POR QUÉ NO LO CONTACTASTE ANTES?, PORQUE PUEDEN SER REVICTIMIZANTES.

#SEREMOSLASÚLTIMAS





**EVITA TRATARLA COMO UNA VÍCTIMA**

**CONTINÚA CONSIDERÁNDOLA UNA PERSONA FUERTE Y VALIENTE QUE SOBREVIVIÓ A LA VIOLENCIA SEXUAL Y A TODOS SUS EFECTOS Y QUE LUCHA POR RECUPERAR SU VIDA.**

**#SEREMOSLASÚLTIMAS**





# VALORA SUS SENTIMIENTOS

LA RABIA, DOLOR Y TEMOR SON REACCIONES NORMALES.  
UNA PERSONA SOBREVIVIENTE DE VIOLENCIA SEXUAL  
NECESITA SENTIRLAS, EXPRESARLAS Y SER ESCUCHADA.

#SEREMOSLASÚLTIMAS





## EXPRESA TU EMPATÍA

**SI SIENTES INDIGNACIÓN, RABIA, DOLOR POR SU DOLOR, DÍSELO. PROBABLEMENTE NO HAY NADA MÁS CONSOLADOR QUE UNA RESUESTA HUMANA SINCERA.**

#SEREMOSLASÚLTIMAS





# ES NORMAL

QUE UNA PERSONA SOBREVIVIENTE DE VIOLENCIA SEXUAL PRESENTE: IRRITABILIDAD, INCAPACIDAD PARA RECORDAR DETALLES DE LO OCURRIDO, ANSIEDAD, INSOMNIO, DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE, PESADILLAS, RETRAIMIENTO, ENTRE OTROS. SI ESTO PERDURA EN EL TIEMPO Y GENERA MALESTAR ES IMPORTANTE MOTIVAR A LA PERSONA A BUSCAR AYUDA.

#SEREMOSLASÚLTIMAS





## BUSQUEN REDES DE APOYO

**BUSCAR JUSTICIA O ACTUAR FRENTE A LA VIOLENCIA SEXUAL NO TIENE QUE SER ALGO QUE SE HAGA EN SOLEDAD. BUSQUEN REDES DE APOYO QUE LAS ACOMPAÑEN EN ESTE PROCESO, YA SEA QUE DECIDAN INICIAR UN PROCESO LEGAL (SI ESTO ES POSIBLE) O NO HACERLO.**

#SEREMOSLASÚLTIMAS



# RESPECTA SU AUTONOMÍA

ACOMPÁÑALA E INCENTÍVALA A TOMAR SUS PROPIAS DECISIONES. HAZLA SENTIR QUE ES ELLA QUIEN TIENE EL CONTROL DE SU VIDA Y QUIEN MEJOR CONOCE LO QUE NECESITA PARA ESTAR BIEN. AYÚDALA A RETOMAR ESAS ACTIVIDADES QUE LA HACEN SENTIR MEJOR Y A PRIORIZAR SUS NECESIDADES, RESPETANDO LAS ACCIONES QUE ELLA QUIERA TOMAR.

#SEREMOSLASÚLTIMAS





## NO ES NECESARIO

**QUE UNA PERSONA HAYA SIDO AGREDIDA POR LA FUERZA, GOLPEADA O QUE TENGA LESIONES FÍSICAS PARA CONSIDERAR O ACEPTAR QUE FUE VIOLENTADA SEXUALMENTE. LOS AGRESORES UTILIZAN LA MANIPULACIÓN, COERCIÓN Y AMENAZA PARA EJERCER LA VIOLENCIA SEXUAL ESPECIALMENTE CONTRA NIÑAS Y NIÑOS.**

#SEREMOSLASÚLTIMAS





# PRESTA ATENCIÓN

SI ALGUIEN TE RELATA UNA VIVENCIA DE VIOLENCIA SEXUAL ESCUCHA CON ATENCIÓN, DEJA QUE LA PERSONA SE EXPRESE. EL LLANTO, IRA, TRISTEZA SON NORMALES, NO LAS CORTES. SI NO QUIERE SEGUIR HABLANDO NO LA FORCES. ROMPER EL SILENCIO ES MUY DIFÍCIL Y PODER CONTAR CON ALGUIEN QUE SEPA ESCUCHAR ES MUY IMPORTANTE.

#SEREMOSLASÚLTIMAS





## ASUME TUS LÍMITES

**PARA ACOMPAÑAR, ES ESENCIAL QUE RESPETES TUS PROPIAS NECESIDADES Y RECONOZCAS TUS LÍMITES. SI LA SOBREVIVIENTE DESEA MÁS DE LO QUE PUEDES DAR, HAY QUE ANIMARLA A BUSCAR OTROS RECURSOS. ES IMPORTANTE TOMARSE DESCANSOS, BUSCAR TAMBIÉN AYUDA Y UN ESPACIO DONDE PODER EXPRESAR LOS PROPIOS TEMORES Y FRUSTRACIONES. TÚ TAMBIÉN ERES IMPORTANTE Y ES RESPONSABLE CONTIGO Y CON QUIEN ACOMPAÑAS CUIDAR DE TI MISMA/O.**

# #SEREMOSLASÚLTIMAS





SI NECESITAS MÁS INFORMACIÓN ESCRÍBENOS

**CONTACTO@SEREMOSLASULTIMAS.COM**

#SEREMOSLASÚLTIMAS



surkuna.org