



**MANUAL PARA ACOMPAÑAR  
A SOBREVIVIENTES  
DE VIOLENCIA SEXUAL  
EN LA NINEZ Y ADOLESCENCIA**

#SEREMOSLASÚLTIMAS



## **NO MINIMICES LA VIOLENCIA**

La violencia sexual se manifiesta de diferentes formas: Tocamientos, roces, penetración comentarios o insinuaciones sexuales entre otros. Todas estas son agresiones sexuales. No minimices lo que esa persona siente o piensa sobre la violencia vivida.

## **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 le hagas preguntas como ¿por qué no lo contó antes? porque es revictimizarla.

## **EVITA TRATARLA COMO UNA VÍCTIMA**

**Continúa considerándola una persona fuerte y valiente que sobrevivió a violencia sexual y a todos sus efectos y que lucha por recuperar su vida.**

## **VALORA SUS SENTIMIENTOS**

**La rabia, dolor y temor son reacciones normales. Una persona sobreviviente de violencia sexual necesita sentir las, expresarlas y ser escuchada.**

## **EXPRESA TU EMPATÍA**

Si sientes indignación, rabia, dolor por su dolor, díselo. Probablemente no hay nada más consolador que una respuesta humana sincera.

## **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 apoyo.

## **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.**

## **RESPETA 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.**

## **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 amenazas para ejercer la violencia sexual especialmente contra niñas, niños y adolescentes.

## **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 fuerces. Romper el silencio es difícil y contar con alguien que sepa escuchar es importante.

## 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.



**ROMPE EL SILENCIO JUNTO A NOSOTRAS  
NO ESTÁS SOLA. NOSOTRAS TE CREEMOS.  
TU TESTIMONIO PUEDE CUIDAR A OTRAS.**