

APOYAR A UN(A) SOBREVIVIENTE

Consejos para amigos y familiares de sobrevivientes de violación o de abuso sexual.

TU VOZ TIENE
PODER.

QUÉ DECIRLE A UN(A) SOBREVIVIENTE:

- “Te creo.”
- “Lamento que te haya pasado esto.”
- “No fue tu culpa.”
- “Gracias por contármelo.”
- “Siempre estaré disponible si quieres hablar.”
- “Nadie merece esto.”

QUÉ EVITAR DECIR:

- “Fue tu culpa.”
- “Podrías haberlo evitado.”
- “¡Pasó hace mucho tiempo! ¡Supéralo!”
- “Tú lo querías.”
- “No es tan importante; les pasa a muchas personas.”
- “No te creo.”

SÍ:

- Pregúntale al(a la) sobreviviente cómo puedes ayudarlo.
- Respétalo(a), no le tengas lástima.
- Pregúntale si está bien abrazarlo(a) o tener contacto, y acepta un “no” como respuesta.
- Ofrecete a acompañarlo(a) a su primera sesión de terapia.
- Permítele que te cuente tanto o tan poco como necesite.
- Intenta encontrar la diferencia entre dar apoyo y querer tener demasiado control.

NO:

- Intentes resolver todos sus problemas en su nombre. Al(a la) sobreviviente le quitaron el control; evita quitárselo otra vez.
- Exijas saber todos los detalles de la violación o del abuso.
- Temas el silencio. Si no sabes qué decir, está bien. Estar junto a él o ella es la ayuda más fuerte que un amigo puede brindar.
- Presiones al(a la) sobreviviente para que hable sobre el tema. Si quiere hablar sobre lo que pasó, acepta escucharlo(a). Ten en cuenta que muchas de las emociones que sintió durante la violación o el abuso pueden resurgir mientras comparte su experiencia.

COMO SOBREVIVIENTE SECUNDARIO, TAMBIÉN TE AFECTA.

La línea directa y los servicios terapéuticos de Cleveland Rape Crisis Center siempre están disponibles, tanto para los sobrevivientes como para los sobrevivientes secundarios.

Ayudarte a ti mismo es ayudar al(a la) sobreviviente. No hay motivos para que te sientas culpable o egoísta por encargarte de ti mismo y de todas tus emociones. Es normal pasar por todas estas emociones: impotencia, culpa, vergüenza, pérdida de la intimidad, pérdida de la rutina, frustración, necesidad de represalias, sobreprotección, ira.