

Consejos para hablar con sobrevivientes de asalto sexual

No siempre es fácil saber qué responder cuando alguien te dice que ha experimentado un asalto sexual, sobre todo si se trata de amistades o parientes. Para estas personas, revelar lo que pasó puede ser muy difícil, así que te sugerimos darles toda tu ayuda y no hacer juicios de ningún tipo. A veces ayudar incluye proporcionar recursos (como una línea de ayuda local), buscar atención médica o denunciar el delito a la policía. También, muy a menudo, escuchar es la mejor forma de ayudar a la persona sobreviviente.

Aquí te recomendamos algunas frases específicas para apoyar su proceso de recuperación.

“Yo te creo. / Eres muy valiente por contarme esto”.

Puede ser extremadamente difícil para las personas sobrevivientes tomar la decisión de contar su historia. Pueden sentir vergüenza, preocuparse de que no les crean o preguntarse si les echarán la culpa. Deja que los investigadores se ocupen de preguntar por qué. Tu trabajo es brindar apoyo. No te apresures por interpretar su tranquilidad como una señal de que las cosas no pasaron: todos reaccionamos a eventos traumáticos de manera diferente. Lo mejor que puedes hacer es creerle.

“No es tu culpa. / No hiciste nada para merecer esto”.

Quizás podría culparse por lo que sucedió, en especial si conoce a la persona agresora. Recuérdale a la persona sobreviviente que la culpa no es suya, y no dudes en repetírselo.

“No pienses que no tienes a nadie. / Me interesa tu bienestar y estoy aquí para escuchar o ayudarte como pueda”.

Demuéstrale a la persona sobreviviente que estás allí y que cuenta contigo, que quieres escuchar su historia si quiere contártela. Determina si hay otras personas en su vida a quienes podría acudir, y recuérdale que existen profesionales que son capaces de ayudar en la recuperación.

“Siento mucho que te haya pasado esto. / Esto no debería haberte sucedido”.

Reconoce que esta experiencia ha afectado su vida. Puedes expresar tu empatía con frases como: “Esto debe ser muy duro para ti” y “Me alegra que puedas contarme lo que pasó”.

Apoyo continuo

No hay un periodo de tiempo específico para recuperarse de un acto de violencia sexual. Si alguien tuvo la confianza de contarte este hecho, considera las siguientes formas de demostrar tu apoyo constante.

- **Evita juzgar.** Para una persona sobreviviente, puede ser difícil lidiar con los **efectos de un asalto sexual** durante mucho tiempo. Evita decir frases que sugieran que su recuperación está tomando demasiado tiempo, como: “Has estado así por un buen tiempo ya” o “¿Cuánto tiempo más te vas a quedar así?”
- **Mantén un contacto regular.** El hecho puede haber sucedido hace tiempo, pero eso no significa que ya no cause dolor. Habla con la persona sobreviviente y recuérdale que te sigue importando su bienestar y que crees en su historia.
- **Conoce los recursos.** Sabemos que quieres lo mejor para esta persona, pero eso no quiere decir que tienes la preparación necesaria para manejar su salud. Conoce los recursos que podrías recomendarle, como una línea de ayuda nacional o un proveedor de servicios local para sobrevivientes de violencia sexual.

Si tú o alguien que conoces ha experimentado violencia sexual, no es tu culpa. No pienses que no tienes a nadie.