

# Qué hacer cuando alguien nos cuenta que fue víctima de abuso sexual

No es fácil saber cómo reaccionar cuando alguien nos cuenta algo así. Es importante recordar que para la persona que sufrió el abuso es muy difícil hablar de eso. Lo mejor que podemos hacer es escuchar y ofrecer nuestro apoyo sin juzgar. Aquí hay algunos consejos para ayudarte a responder de la mejor manera si alguien te cuenta que fue víctima de abuso sexual:

## TE CREO

Cree en lo que la víctima te cuenta; esto aumenta la probabilidad de que se recupere de las secuelas del abuso.

## TE APOYO

Dile que hizo bien en contarte. Evita hacer demasiadas preguntas o cuestionamientos que puedan hacerle pensar que el abuso fue su culpa. Deja que te cuente hasta donde pueda y quiera.

## TÚ PUEDES DECIDIR

Quien ha sufrido abuso sexual suele pensar que no tiene ningún control sobre su situación. Tú puedes darle opciones y respetar sus decisiones, aun cuando tú no estés de acuerdo, para que la víctima pueda recuperar el control sobre su vida. Si por tu posición te ves en la obligación de reportar el abuso de un menor, explícale cuáles son sus opciones y trata de respetarlas en la medida de lo posible.

## AYUDA

Nadie espera que tengas todas las respuestas. Ayuda a quien confió en ti a encontrar la ayuda adecuada. Por ejemplo, pueden llamar al programa Dando Voz en KCSARC o buscar otros recursos.

Te creo.

¿Cómo puedo apoyarte?

Gracias por contarme.

Lamento que esto te haya pasado.

Hay recursos disponibles.

Tu seguridad es parte de mi trabajo y tengo que hablar con alguien sobre esto.  
¿Te gustaría estar aquí mientras hago esta llamada?

Recuerda que es normal sentir cierta perturbación cuando alguien nos cuenta que sufrió abuso sexual. Cuídate y busca ayuda para ti si la necesitas.

¿Tienes preguntas o necesitas apoyo?

Llama al programa Dando Voz: 425-282-0324 (en español de lunes a viernes 9a-5p)  
Llama a la línea de recursos atendida las 24 horas: 888-998-6423 (en inglés)