

### CÓMO RESPONDER A UN RELATO ESPONTÁNEO DE ABUSO SEXUAL

Es posible que, en el transcurso de su evento, algunas personas se sientan impulsadas a dar un relato espontáneo de abuso sexual. La manera de la cual la gente responde a una revelación de este tipo afecta el proceso de recuperación del sobreviviente.

**A continuación, encontrará las repuestas que recomienda RAINN:**

#### CRÉALE

**“Yo te creo. / Demostraste mucha valentía en contarme esto.”** Contarle a alguien lo que les pasó puede ser muy difícil para sobrevivientes. Es posible que tengan vergüenza de lo que pasó, miedo de que no les creerán, o piensen que les echarán la culpa. Deje preguntas como “¿por qué?” o intentos de investigación para los expertos – su papel es simple: apoyar a esta persona. No interprete una apariencia tranquila como señal de que el abuso no ocurrió – cada uno responde a un trauma a su manera. Lo más importante es creerle.

#### ELIMINE CULPA

**“No es tu culpa. / No hiciste nada para merecerte esto.”** Los sobrevivientes frecuentemente se culpan a sí mismos, especialmente si conocen al agresor. Recuérdele, tal vez más de una vez, que la culpa no es suya.

#### APÓYELE

**“No estás solo(a). / Estoy aquí para escucharte y ayudarte como pueda.”** Déjele saber que usted va a ayudarlo en lo que pueda, y que está dispuesto a oír lo que pasó si el sobreviviente quiere compartirlo. Evalúe si hay personas que el sobreviviente conoce a quienes se sentiría cómodo pidiéndoles ayuda. Recuérdele que hay expertos que le pueden apoyar en su recuperación.

#### EXPRESA EMPATÍA

**“Siento mucho que te haya pasado esto. / No debería de haber sucedido.”** Reconozca que el abuso ha afectado la vida del sobreviviente. Frases como “Esto debe de ser muy difícil para ti”, y “Me alegro mucho de que estés compartiendo esto conmigo”, ayudan a comunicarle apoyo emocional.

### RECURSOS A SU DISPOSICIÓN

#### RAINN

National Sexual Assault Hotline: 1-800-656-HOPE  
[www.rainn.org](http://www.rainn.org)

#### National Center for Victims of Crime

(202) 467-8700  
[www.victimsofcrime.org](http://www.victimsofcrime.org)

#### VictimConnect

1-855-4-VICTIM  
[www.VictimConnect.org](http://www.VictimConnect.org)

#### ChildHelp

National Child Abuse Hotline: 1-800-4-A-CHILD  
[www.childhelp.org](http://www.childhelp.org)

#### National Suicide Prevention Lifeline

1-800-273-8255  
[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)