

Contar el abuso que sufriste si tienes **más de 18 años**

Si tú o alguien que conoces está sufriendo abuso actualmente,

encuentra la línea directa de ayuda de ChildHelp en tu país [AQUÍ](#) 
o busca ayuda cerca [AQUÍ](#). 

Qué hacer

- ▶ Comienza de a poco, con alguien en quien confíes.
- ▶ Si decides revelar tu experiencia públicamente, asegúrate de contar con algún tipo de sistema de apoyo con quien hablar antes y después de hacerlo (familia, amistades, grupo de apoyo, línea de ayuda, etc.).
- ▶ Comparte solo la información que desees.
- ▶ Define claramente de antemano las “líneas rojas”; es decir, los temas de los que no hablarás ni abordarás. De esta forma, podrás decir no a preguntas o rechazar cualquier solicitud de información.
- ▶ Ten en cuenta que, cuantos más detalles compartas, mayor será la probabilidad de que tú o tu audiencia sientan desencadenantes. Practica compartir lo que sea más importante y relevante sobre tu experiencia.
- ▶ Aborda esto con la claridad de que puede haber consecuencias negativas. Habla con personas que hayan compartido públicamente sus experiencias, tanto positivas como negativas, para que te ayuden a tomar una decisión informada.
- ▶ Practica con alguien en quien confíes.
- ▶ Reconoce que contar tu experiencia puede generar muchas emociones tanto en ti como en quien te escucha. Por eso, asegúrate de contar con herramientas que te ayuden a autorregularte emocionalmente antes y después.
- ▶ Practica el autocuidado físico y mental antes y después de compartir tu experiencia.

Qué no hacer

- ▶ No compartas si no sientes la comodidad necesaria ni la preparación emocional.
- ▶ No sientas la obligación de responder una pregunta si no lo deseas.
- ▶ No sientas la “obligación” de compartir más de lo que te resulta cómodo ni de hablar sobre algo que represente un límite personal para ti.
- ▶ No compartas públicamente por impulso; tómate el tiempo necesario para considerar los beneficios y riesgos para ti.
- ▶ No te sientas en la obligación de sostener o gestionar las reacciones de otras personas ante tu experiencia.
- ▶ No permanezcas en un entorno que sea crítico o carente de apoyo. Aléjate inmediatamente o tan pronto como sea posible.