

Contar el abuso que sufriste si tienes **menos 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 habla con alguien en quien confías.

“Contar” es cuando finalmente le dices a alguien que estás siendo (o has sido) víctima de abuso sexual. Puedes contarle hablando con alguien, escribiéndole una carta o, si eso te resulta demasiado aterrador, puedes enviarle un mensaje de texto o decírselo en línea. Tenemos algunos consejos que pueden ayudarte a decidir cuál es la mejor manera de hacerlo.

Si has sido víctima de abuso sexual, es muy importante que encuentres la forma de contárselo a alguien. No has hecho nada malo y no tienes nada de qué avergonzarte. Sabemos que contar el abuso puede parecer aterrador, pero puede ayudarte a que el abuso se detenga y a comenzar tu proceso de sanación.

Qué hacer

Elige a una persona que conozcas y en quien confíes, preferiblemente adulta. Puedes contarle a más personas luego si quieres, pero comienza con una persona que sepas que te escuchará.

Si esa persona no hace nada para ayudar, puedes elegir otra persona de tu confianza. El personal docente, de orientación escolar o terapeutas muy probablemente te ayudarán. No te rindas, hay personas adultas que son seguras y que quieren ayudarte. Sigue contándolo hasta que recibas el apoyo que necesitas.

Antes de hablar con estas personas, decide qué quieres contarles y qué no. Si te preguntan algo que no quieres compartir, simplemente di: «No quiero hablar de eso».

Recuerda que escuchar lo que te ha pasado también puede ser difícil para estas personas, porque se preocupan por ti. Así que elige un momento y un lugar en el que puedan hablar sin apuros.

Practica en tu mente lo que vas a decir, pero no te preocupes si no sale exactamente como lo pensaste.

Piensa en qué puedes hacer para sentir tranquilidad y seguridad antes y después de tener esta conversación.

¿Qué te gusta hacer y te hace sentir bien? Planea hacer eso.

Siente orgullo por hablar con alguien en quien confías.

Incluso si ya comenzaste a contar lo que pasó, puedes detenerte si en algún momento sientes incomodidad. El hecho de empezar a contarle algo a alguien no significa que tengas que terminar si cambias de opinión.

Qué no hacer

No te preocupes si cuentas lo que te pasó de repente, antes de estar preparado/a o mientras estás muy alterado/a. Es algo natural y está perfectamente bien.

No sientas que tienes que responder una pregunta o hablar con alguien si no quieres o si no sientes seguridad con esa persona.

No compartas lo que te pasó en internet o en público sin antes hablar con alguien, preferentemente una persona adulta, en quien confíes. Compartir en línea o en público implica muchos riesgos, y es algo que solo deberías considerar después de haberlo contado a personas cercanas, de haber tenido la oportunidad de procesar el trauma con ellas y con la orientación y apoyo de personas adultas que se preocupan por ti.

No te preocupes si la persona a la que le contaste se siente mal: tú no eres responsable de sus emociones. Estas son cosas difíciles de escuchar. Cada persona necesita su propio tiempo y espacio para procesarlas.