



Cómo Podemos Ayudar a un Amigo/a que ha sido Abusado Sexualmente

Tu ayuda como amigo puede hacer una gran diferencia con alguien que ha sido abusado sexualmente. Aquí hay algunos consejos para ayudarte a ayudar a tu amigo/a.

Hazle saber a tu amigo/a que tú quieres escucharlo. No importa tanto lo que digas. Lo que importa realmente es cómo escuchas.

- Encuentra tiempo para que estés solo con tu amigo/a.
- Deja que tu amigo/a hable. No interrumpas.
- Muestra interés en lo que tu amigo/a está diciendo; siéntate cerca y haz contacto con los ojos.
- Cabecea de vez en cuando para dejar a tu amigo/a saber que todavía estás escuchando.
- Te puedes sentir incómodo con pausas y silencios. Déjalos que sucedan. Da a tu amigo todo el tiempo necesario para que él o ella diga todo lo que tiene que decir.
- Si tu amigo/a necesita ayuda para seguir hablando, trata de repetir algunas cosas de que él o ella ya había dicho.

Cree en tu amigo/a. La gente raramente inventa historias sobre una agresión sexual.

Hazle saber a tu amigo/a que te preocupas. Dar cualquier expresión de condolencia que tú te sientas cómodo. Ejemplos de otros adolescentes:

- "Yo le dije que debe haber sido espantoso y muy difícil."
- "Yo lloré con ella."
- "Yo tomé su mano y puse mi brazo alrededor de su hombro."
- "Al principio tenía miedo de tocarla porque la habían tocado de una manera tan terrible, pero estaba bien."

Tranquiliza a tu amigo/a repítale que él o ella no tiene culpa. Preguntas de culpa como, "¿Por qué no gritaste?" o "¿Por qué te subiste en ese carro?" no ayudan la situación. Por otra parte puedes decir, "Es difícil gritar cuando tienes tanto miedo," o "Tú pediste un aventón, tú no pediste que te violaran, no es tu culpa."

Deja que tu amigo/a esté en control de quien sepa lo del asalto. Si él o ella te dice que no digas a nadie en la escuela, respeta su decisión. Esto puede pasar: "Yo conté a dos amigos y les dije que no dijeran a nadie. Uno de ellos contó a un grupo de gente en la escuela y comenzaron los rumores. Ahora la gente me trata diferente como si hiciera algo malo o como si tuviera un gran problema. No quiero y temo ir a la escuela."

Anima a tu amigo que cuente a un profesor, pariente o un adulto de confianza. Un adulto puede ayudar a tu amigo a conseguir asistencia médica necesaria y los servicios de asesoramiento. Los servicios protectores del niño o la policía pueden ser llamados porque la agresión sexual está contra la ley.