

Y AHORA, ¿CÓMO TE AYUDO?



RECOMENDACIONES PARA FAMILIARES

CUANDO SE PRODUCE UNA
REVELACIÓN DE VIOLENCIA SEXUAL
EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES



Uso

Estas recomendaciones y orientaciones surgen del conocimiento que hemos recogido de nuestra experiencia sobre cómo se vive la revelación de la violencia sexual por parte de familiares y personas cercanas del entorno del niño, niña y adolescente (NNA) que la ha sufrido. Por ello, pretenden servir como guía inicial en el momento de la revelación o descubrimiento.

Cada niño, niña y adolescente tiene sus necesidades, personalidad y circunstancias particulares, además de su propia forma de vivir la violencia sexual. Por lo tanto, ante cualquier duda, consulta con especialistas que puedan ayudarte sobre la decisión más beneficiosa para cada caso.

Difusión

La difusión de cualquier ejemplar, en el soporte que se presente, está permitida por cualquier medio.

Te agradecemos la difusión de este material, con la que contribuyes a dar un mejor apoyo a los NNA que sufren violencia sexual y pueden explicarlo.

Autoría

Montserrat Bravo Correa, psicóloga forense del Equip d'Assessorament Tècnic Penal de Barcelona. Departament de Justícia.

José Ramón Juárez López, psicólogo forense del Equip d'Assessorament Tècnic Penal de Girona. Departament de Justícia.

Ilustraciones

Aiden Ros Bernat

Edición

Dirección General de Ejecución Penal en la Comunidad y Justicia Juvenil

Centro de Estudios Jurídicos y Formación Especializada

Índice de contenidos

1 Preguntas introdutorias



2 Recomendaciones ante la revelación



3 Primeras pautas

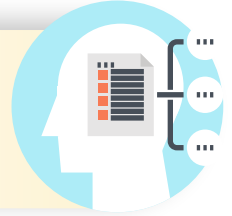




Preguntas introductorias

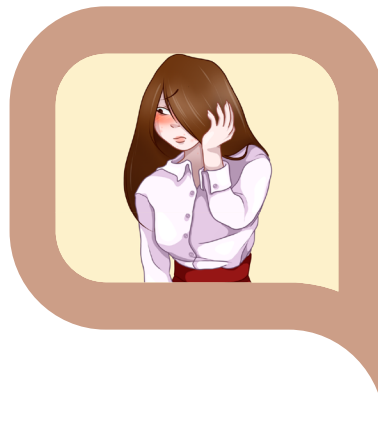
¿Por qué hacemos estas recomendaciones?

1.1



Porque no existe un manual sobre cómo ser la mejor madre, el mejor padre, el mejor hermano o la mejor abuela. Además, hay situaciones como éstas, para las que nadie está preparado. Por tanto, quienes nos dedicamos a trabajar con niños, niñas y adolescentes (NNA) víctimas de violencia sexual, queremos transmitirte algunas ideas que te ayuden.

Con estas recomendaciones estamos también ayudando a que los NNA reduzcan sus posibles sentimientos de culpa y vergüenza.





1.2

¿Por qué le ha pasado?

Los NNA desconocen que pueden ser víctimas de violencia sexual, y a la mayoría no se les ha hablado nunca de educación sexual, ni se les ha enseñado sobre cómo actuar ante estas situaciones. Normalmente, trasladamos a los NNA que los peligros se encuentran fuera de casa y alejados de la familia y de las personas de confianza. Pero, precisamente, los delitos sexuales a la infancia y adolescencia se sitúan en estos contextos aproximadamente en un 85% de casos. Por lo tanto, la información que reciben es contraria a la situación que les toca vivir.





Pero ¿por qué no me dijo nada antes?
Quizás, ¿hice algo mal o ha sido mi
culpa por no darme cuenta?

1.3



La única persona responsable de la violencia sexual es el agresor. La violencia sexual en la infancia y la adolescencia está basada en el engaño, el abuso y distorsión de la confianza del NNA y las estrategias impuestas por el agresor. Aunque, es cierto que pueden darse situaciones donde se haga uso de la fuerza, no son ni mucho menos las más habituales, ni suelen aparecer al comienzo.

El NNA no pudo pedirte ayuda antes porque, en las primeras fases, la mayoría no son conscientes de que les están haciendo algo malo.

Por otro lado, tienes que entender que la manipulación y el engaño que utiliza el agresor dificulta muchísimo que el NNA sea capaz de identificar el peligro. Para cuando lo hace, el agresor ya tiene mucho poder y consigue el silencio, haciendo casi imposible que el NNA pueda defenderse, y aún menos, explicarlo en ese momento.





1.4

¿Tengo que denunciarlo?

Debes saber que los contactos e interacciones de tipo sexual entre una persona mayor de edad y un NNA (menor de 16 años) son delito y que, en caso de tener la sospecha o conocer una posible situación, siempre debes denunciar.

Puedes dirigirte directamente a la fiscalía, a la policía, al juzgado de guardia correspondiente o a un centro de salud. Asimismo, puedes llamar a la Oficina de Atención a la Víctima del Delito de tu ciudad o al Servicio de Información y Orientación Telemática de Víctimas de Delitos de Catalunya (teléfono gratuito: 900 121 884 o al correo **infovictimesdelicte.justicia@gencat.cat**), y pedir información sobre cómo hacerlo.

En caso de que el agresor sea otro NNA, tienes que dirigirte al Ministerio Fiscal o llamar al teléfono de la Direcció General d'Atenció a la Infància i l'Adolescència (DGAIA), Infancia Responde (teléfono: 116 111), donde te orientarán sobre cómo proceder.

Seguro que te vendrán dudas sobre cómo puede afectar todo esto al NNA, pero debes saber que, en casi todas las ciudades, los órganos judiciales disponen de equipos de psicólogas y psicólogos especializados en recoger las declaraciones de los NNA de primera mano. Esto significa que, a través de una entrevista y con técnicas especializadas, el NNA podrá explicar todo lo que quiera, en un entorno seguro y protector, y con la tranquilidad de disponer del tiempo que necesite.





Como profesionales de la psicología que nos encargamos de atender al NNA y estar con él o ella mientras declara trabajamos para que puedan hacerlo en las mejores condiciones posibles y con todas las garantías que establece la ley. Pero necesitamos la colaboración de familiares y acompañantes para que el día de la toma de declaración, el NNA pueda hacerlo con la menor contaminación posible; es decir, dejando que hable libremente, con sus propias palabras y a su manera.

También debes saber que, aunque al sistema judicial le quede mucho por mejorar y que los procedimientos judiciales son duros y lentos, siempre vais a encontrar a profesionales que os ayudarán, tanto a vosotras y vosotros como a vuestro NNA.

Recuerda que, tal y como estipula la ley, tenéis derecho en todo momento a disponer de información de todo el procedimiento judicial y a pedir aclaraciones de todas aquellas cuestiones que necesitéis.





¿Por qué es tan importante que sepamos cómo responder cuando los NNA nos expliquen los hechos, sea la primera vez u otras veces?

1.5



Porque la primera vez que lo explica tiene mucha importancia de cara al futuro.

Como es normal, esa primera vez o primeras veces, el NNA lo explicará a su entorno de confianza más cercano. Y hasta que pueda explicarlo al personal del juzgado puede que le hayan preguntado muchas veces y, puede ser que, de una manera incorrecta, al no haber sabido tratar el tema.

Debemos procurar que nuestra actitud y nuestra forma de reaccionar frente a una revelación de este tipo no produzca en el NNA un efecto negativo, que le haga sentir culpa, miedo o dudas. Se trata de evitar que se eche atrás en su revelación, decidiendo no explicarlo más, o hasta negándolo en un futuro. Sin darnos cuenta, la forma en la que pretendemos obtener información sobre lo que le ha pasado, puede condicionar y perjudicar al NNA en un futuro.





Recomendaciones ante la revelación

Dado que tendremos muchas ganas de ayudarlo, pero también mucha angustia y nervios, esto puede hacernos cometer grandes errores a la hora de escucharle y hablarle. Te proponemos que tengas en cuenta las siguientes pautas.

¿Cómo tengo que actuar delante del NNA?

2.1



- Mantén la calma y el control de las emociones propias. Respira, relaja el cuerpo y concéntrate en controlarte.

- No hagas gestos ni expresiones impulsivas porque el NNA puede notar tu estado, cosa que afectará a lo que quiera explicarte.

- Escúchale y recuérdale que puede contar contigo. No es el momento de pensar si debes creerle o no. Ahora lo más importante es que sienta que le escuchas.





- Haz que se sienta bien por haberlo explicado. Puedes hacerle saber que te ha gustado mucho que haya confiado en ti: *“Gracias por habérmelo explicado, has sido muy valiente”*.

- Si ves que te hace alguna pregunta, responde lo que sepas, de forma fácil para que lo entienda. Y si no sabes la respuesta, díselo y hazle saber que intentarás buscar la respuesta luego: *“Esto que me preguntas ahora no lo sé, pero intentaré buscar la respuesta y te la diré”*.

- Apunta exactamente lo que te ha dicho, con las mismas palabras, sin cambiar nada. Esto es mejor no hacerlo en su presencia.





- Actúa con la misma normalidad y naturalidad delante del estado de ánimo que presente. Si necesita un abrazo, dáselo. Si crees que necesita sólo buenas palabras, hazlo así.

- Intenta comprender su malestar y sufrimiento.

- Muestra comprensión y dale apoyo por el estado emocional que presente, sea cual sea. Deja que llore si lo necesita, y no rechaces sus sentimientos. Acompáñale: *“Es normal que te sientas así; no pasa nada porque llores”*.





2.2

¿Qué debes hacer de forma prioritaria?

Escúchale sin completar las frases ni rellenar sus silencios. No acabes sus frases, puedes distorsionar su recuerdo y así no le estás ayudando.

Nombra la agresión y las partes del cuerpo con sus mismas palabras, sin corregirlas ni cambiarlas. Repite las mismas palabras, no las suavices ni las agraves.





2.3

¿Qué NO tengo que hacer?



- Preguntarle por qué se comportó de forma determinada y cuestionarle: *“¿Cómo no fuiste a la profesora enseguida? ¿Por qué no me dijiste que no querías ir más con él?; ¿Por qué no le dijiste que no?”*.

- Preguntarle por qué no tomó precauciones o no estuvo en alerta: *“¿Por qué volviste a ir con él a ese sitio? ¿Por qué no te quedaste cerca de tus amigas?”*

- Preguntarle por qué ha esperado para explicarlo: *“¿Cómo puede estar pasando esto hace tanto tiempo? ¿Llevas años haciendo esto sin decirlo? Tenías que habérmelo dicho desde la primera vez”*.





- Nunca debes disculpar o excusar al agresor (*“Quizás lo has entendido mal. A lo mejor no pretendía hacer eso”*), ni anticiparle las consecuencias negativas que puedan ocurrir (cárcel, policía, etc.).

- Decirle que no debe mentir ni exagerar.

- Trasladarle pensamientos negativos sobre el agresor: *“Es un cabrón. Lo que habéis hecho está muy mal. Tu padre es malo y eso no se hace”*.





- Hacerle promesas que no sabes si puedes cumplir, o anticipar acciones o actuaciones que no están realmente bajo vuestro control: *“Lo van a encerrar, ahora basta con ir al médico y ya estará todo. Le van a meter en la cárcel. Ya no tendrás que verle nunca más. Ya no tendrás que explicarlo más veces”*.

- Suponer cómo se siente: *“Debes estar muy triste. Entiendo cómo te sientes. Sé que ha sido muy duro para ti”*.

- Negarle o cuestionarle si ha podido ser violencia sexual.

- Minimizar su sufrimiento.





¿Qué es muy importante NO hacer?

2.4



Por nuestra experiencia, el error más grave es empezar a preguntarle muchas cosas, las que te pasan por la cabeza y casi de forma continua. Insistimos:

No le preguntes por qué lo explica ahora o por qué no lo ha dicho antes, puesto que se podría sentir mal.

No realices preguntas porque, al no saber cómo abordar el tema, podrías confundirle o añadir en su memoria cosas que no han sucedido.





No le obligues a expresar sus emociones en ese momento, respeta su ánimo actual.

No realices comentarios despectivos sobre el agresor porque no sabes el tipo de vínculo que han podido crear y podrías generar un mayor sentimiento de culpa.

No responsabilices al NNA de la situación: *“¿Por qué fuiste con él allí? Te dije que te podía pasar algo. ¿Por qué no gritaste? ¿Por qué no me lo dijiste antes?”*.





¿Por qué es importante que NO le preguntes una vez ha revelado la violencia sexual?

2.5



Porque la forma en que preguntamos puede alterar los recuerdos que tenemos almacenados en nuestra memoria. Es muy importante que no le preguntes sobre los detalles concretos de lo que le pasó, sólo escúchale y acompáñale.

Tu necesidad de saber lo que ha pasado es comprensible, pero debes pensar que por encima de tus necesidades está asegurar la mejor recuperación del NNA. Por tanto, pide lo que necesites saber a los y las especialistas y deja que hagan su trabajo, para minimizar las consecuencias.

Recuerda: nuestra recomendación es que tú no preguntes, pero que estés siempre disponible para lo que el NNA quiera decirte de forma espontánea. También puedes recordarle que, si necesita explicarte más sobre el tema, puede contar contigo.





Primeras *pautas* a seguir para la recuperación del NNA

A partir de la revelación, las necesidades más importantes en la vida de un NNA es mantener sus rutinas y aportarle la mayor estabilidad posible. Continuar con sus pautas y horarios le aportarán seguridad, confianza y calma.

- Organiza sus horarios de sueño y comida, y respétalos.

- Piensa qué lugares le gustan, le entretienen y le aportan tranquilidad e intenta organizar alguna salida o estancia.

- Intenta que practique algún ejercicio y busca el contacto con la naturaleza.





- Evita administrarle cualquier psicofármaco que no haya sido recetado por un o una psiquiatra infantil.

- Anímale a salir, a estar con amistades y a recuperar el ánimo y reírse.

- Ponle música alegre y saca tiempo para actividades divertidas.

- Evita que vea series, películas o contenido violento (en la televisión, internet...), porque activan mecanismos psicológicos negativos.

- Intenta que no se aíse.

- Pide ayuda de especialistas.





¿Se va a recuperar o le afectará toda la vida?

3.1



Debes saber que no toda la violencia sexual es vivida de la misma forma, ni causa el mismo impacto. De hecho, la edad del NNA, el tipo de interacción con el agresor o la violencia y engaño utilizado, así como otras muchas variables que conocemos, intervienen en su estado psicológico. Por eso, es necesario que consultes con especialistas, que te orientarán y pautarán en los siguientes pasos a dar, valorando la necesidad (o no) de que el NNA reciba ayuda psicológica.

Sin embargo, sí podemos decirte que el apoyo recibido y percibido por el NNA constituye uno de los elementos más importantes en su recuperación. La mayoría de NNA tienen una capacidad de superación y una fortaleza que a menudo desconocemos.





3.2

Y yo, ¿cómo me ayudo?

Tu actitud, serenidad y autoconfianza son también una forma de ayudar al NNA. Sabemos que no es fácil mantener el control; por eso, a continuación te indicamos algunas pautas que mejoran los sentimientos de culpa y pueden ayudar a disminuir tu angustia:

Tendré que asumir que quizás no quiera hablar conmigo de momento, ni recibir terapia.

No indagaré continuamente. Estaré disponible para que me explique lo que quiera, cuando quiera, siempre que me necesite.

No me culparé y entenderé que el agresor también ha vulnerado mi confianza.

Trataré de entender que mis pensamientos e interpretaciones respecto a la violencia sexual no son los del NNA.





Trataré el tema con paciencia, sin alterarme ante lo que pueda explicarme, para que el NNA mantenga la tranquilidad.

Pensaré que la vida del NNA es mucho más que la violencia sexual que ha sufrido.

No le transmitiré miedos, ni le haré estar en alerta constante a partir de ahora.

Me prepararé para saber que quizás en la adolescencia, u otras etapas de la vida, pueda resurgir el tema.

Respetaré la forma que tenga de hablar del agresor.

Entenderé que sus síntomas más presentes, si los tiene, forman parte de un proceso.





Ante conductas de masturbación en público o comportamiento sexual inadecuado, no le haré sentir mal, pero sí reconduciré su conducta, explicándole que ciertas acciones sexuales deben realizarse en privado y nunca forzando a otros niños o niñas.

Le repetiré que pienso que ha tenido mucha fuerza y valentía.

Buscaré ayuda para mí si la necesito, y me rodearé de gente que me apoye.

Le recordaré todas las cosas bonitas que tiene la vida y todas las experiencias que le quedan por vivir.





Recuerda

No utilices palabras que el NNA no haya utilizado para expresarse.

No le debes culpar ni cuestionar, ni debes poner en duda lo que explica.

Agradécele la confianza por habértelo explicado.

Pide ayuda de especialistas en violencia sexual.

Cada niña, niño o adolescente sin información es una víctima más accesible para los agresores. De los mensajes más valioso que puedes darle a un NNA es que no debe tener secretos, porque las cosas que nos pasan, sean buenas o malas, siempre se pueden contar: existen secretos malos y secretos buenos. Recuérdale que siempre se tiene que sentir libre de hablar de lo que quiera, así como que nadie puede pedirle que no explique una situación, especialmente si le está haciendo sentir mal o le hace daño.





Aviso legal



Esta obra está sujeta a una licencia no adaptada de Creative Commons el texto completo de la cual se encuentra disponible en <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es> Por ello, se permite la reproducción, la distribución y la comunicación pública del material, siempre que se cite la autoría del mismo y el Centro de Estudios Jurídicos y Formación Especializada (Departamento de Justicia) y no se haga un uso comercial del mismo ni se transforme para generar obra derivada.

