

## Delilah no es la única...

El **abuso** que sufre Delilah sucede lamentablemente a menudo. Es un tema del que se habla poco y que deja huellas imborrables en la vida de las víctimas. Los peligros y las vulnerabilidades pueden estar en la calle, en internet o en la propia familia; en 8 de cada 10 casos, el abusador está en casa.

Cuando Delilah es abusada, recurre a la **disociación**. Es un mecanismo de defensa, instintivo, automático, que amortigua la situación traumática, que permite desconectarse, dejar de sentir, dejar de ser consciente de lo que está sucediendo. Cuando una persona experimenta un evento que sobrepasa sus posibilidades y capacidades de metabolizar, de procesar, se activa el mecanismo de defensa, y se encapsula la experiencia para volverla desconocida de la conciencia a fin de proteger el resto de la identidad.

Quizá te haya tocado estar en el lugar de Fanny y entiendas sus **dudas**. ¿Qué harías si una amiga te confiesa su secreto y te pide que no traiciones su confianza? ¿Harías lo correcto aunque eso significase lastimar a alguien que querés? ¿Es mejor ser la amiga que ella quiere o ser la amiga que ella necesita? Saber lo que sucede y no hacer nada, ¿te convierte en cómplice?

## ¿Qué es el abuso sexual?

Es cualquier contacto físico o acto sexual forzado, no consentido, especialmente cuando hay una diferencia de edad o de poder. Incluye tocamientos inapropiados, forzarte a mirar o enviar fotos íntimas, o cualquier otro acto sexual no deseado.

Recordá que **tu cuerpo te pertenece y tenés derecho a decir NO** a cualquier cosa que te haga sentir incómodo, confundido, asustado, sin importar quien sea la persona que te lo pida.

Si esto te está pasando, o conocés a alguien que lo está sufriendo, ¡pedir ayuda es el acto más valiente! Recurrí inmediatamente a un adulto de confianza, como tus padres, un familiar, un profesor o un profesional de la salud.

## ¿Cómo pido ayuda si me está pasando?

**No estás solo y merecés estar a salvo.**

Buscá a alguien en quien confíes plenamente. Puede ser un familiar, un profesor, un preceptor, un entrenador. Aunque te incomode o te tiemble la voz, sé claro y directo al pedir ayuda: no tenés que dar todos los detalles si no podés, solo mencionar que algo grave está pasando.

Si no contás con nadie de confianza, recurrí a las líneas gratuitas y confidenciales disponibles las 24 horas para ayudarte a dar el primer paso y brindarte contención y orientación legal.

## ¿Qué hacer si sospechás que un amigo o familiar lo está sufriendo?

Escuchá con calma, sin presionar, evitando los interrogatorios. **Creele y validalo.** Agradecé su confianza.

Las frases como “Gracias por contarme esto”, “No es tu culpa”, “Estoy con vos”, “Te voy a ayudar a resolverlo” ayudan a alejarlos de la culpa y de la sensación de que hicieron algo para que el abuso suceda.

No intentes resolverlo solo ni prometas guardar el secreto: tu deber es protegerlo. Buscá ayuda profesional: psicología infantil, pediatras, servicios sociales. Documentá lo que observes o te cuente.

## Señales de alerta

- Cambios bruscos en el estado de ánimo, conducta o apetito.
- Dificultades para dormir, pesadillas o miedo repentino.
- Dolencias físicas recurrentes: dolor abdominal, infecciones, molestias en zona íntima.
- Evitar a ciertas personas o lugares sin motivo claro. Miedo o ansiedad al estar cerca de una persona específica.
- Conductas sexuales inapropiadas para la edad.

## Saber para prevenir

- La edad media en la que empiezan los abusos es los 11 años.
- En 80% de los casos, las víctimas son niñas o adolescentes.
- El 96% de los abusadores no tiene antecedentes penales relacionados con violencia sexual.
- En 8 de cada 10 casos de abuso sexual, el agresor es una persona del entorno familiar o conocida del niño/a o adolescente.
- El abuso sexual es una de las formas más graves de violencia contra la infancia y la adolescencia, y además, una de las más ocultas. Se estima que solo el 15% de los casos llegan a denunciarse.

## Recursos en Argentina

- ☎ 103 Línea de ayuda a víctimas de abuso sexual infantil, disponible las 24 horas.
- ☎ 134 Línea de prevención del suicidio y asistencia en crisis.
- ☎ 112 Emergencias.

## ¿Qué podemos hacer los adultos?

**La mejor prevención es la educación y la comunicación abierta:** los padres deben crear ambientes donde los hijos se sientan cómodos y seguros para hablar de cualquier tema sin ser juzgados.

La **confianza** es fundamental.

Debemos nombrar las partes del cuerpo por su nombre real, sin eufemismos. No dejemos de explicar los límites corporales y de fomentar la privacidad y el respeto: “Tu cuerpo es tuyo”, “nadie puede tocarte si no querés”.

Por último, hacer una supervisión activa: conocer a quién dejamos a cargo de nuestros hijos.

Lic. Florencia Alfie

Psicóloga UBA

M. N. 47.873

@facilitandoadolescencias