



# **SOBREVIVIR AL ABUSO SEXUAL EN LA NIÑEZ:**

## **SANANDO TU HISTORIA, RECUPERANDO TU VIDA**

### **¿TE HAS SENTIDO ASÍ?**

- Sientes ansiedad o depresión sin razón aparente.
- Evitas ciertos lugares, personas o situaciones sin saber exactamente por qué.
- Luchas con la intimidación o las relaciones personales.
- Tienes recuerdos confusos o fragmentados de tu infancia.
- Te cuesta confiar en los demás o en ti mism@.
- Has sentido culpa o vergüenza por algo que te pasó cuando eras niñ@.
- Sientes que nadie entendería lo que has vivido.

Si algo de esto te resuena, no estás sol@. Hay razones para lo que sientes y lo que has vivido. **El abuso sexual en la niñez deja huellas, pero la sanación es posible.**

### **EL ABUSO SEXUAL INFANTIL NO FUE TU CULPA**

El abuso sexual infantil es cualquier contacto sexual no deseado, exposición o manipulación de un menor por parte de un adulto o una persona mayor. Puede haber sido cometido por un familiar, un amigo de la familia, un maestro, un líder religioso, un vecino o cualquier persona en posición de poder.

El abuso puede haber ocurrido una vez o repetidamente. No importa cómo haya pasado, tú no tuviste la culpa. La responsabilidad siempre recae en el agresor.

**LÍNEA DE AYUDA EN ESPAÑOL  
PARA VÍCTIMAS DE VIOLENCIA**

**(888) 969-1825**

**24 HORAS AL DÍA | TODOS NUESTROS SERVICIOS SON GRATUITOS Y CONFIDENCIALES**

## ¿CÓMO AFECTA EN LA VIDA ADULTA?

El impacto del abuso infantil puede manifestarse de muchas maneras en la adultez, incluyendo:

- Dificultades para establecer relaciones sanas.
- Miedo a la intimidad o desconexión emocional.
- Ansiedad, depresión, ataques de pánico o insomnio.
- Sensación de vacío, culpa o vergüenza constantes.
- Uso de sustancias para lidiar con el dolor.
- Flashbacks o recuerdos involuntarios de la experiencia.

Cada persona reacciona de manera diferente, pero hay algo en común: **es posible sanar y recuperar el control de tu vida.**

## ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARTE

En Latinos en Virginia Centro de Empoderamiento, entendemos el impacto del abuso sexual en la niñez y estamos aquí para apoyarte de manera segura, confidencial y gratuita.

## NUESTROS SERVICIOS INCLUYEN:



Línea de ayuda en español 24/7



Recursos para sanar el trauma



Apoyo emocional y orientación



Acompañamiento en el proceso de búsqueda de justicia (si decides hacerlo)



Conexión con grupos de apoyo



Servicios en tu idioma, con personas que entienden tu cultura

ESTE PROYECTO ES AUSPICIADO POR:

24-A8081VA22 VSTOP | 24-D8621SP23 SASP | 25-E4716VP22 VSGP |  
FAM-22-082 ARPA | FAM-22-081-08 DSS | 90EV0556-01-00 | VDH-25-521-0075

RICHMOND OFFICE: (804) 658-3341

HAMPTON OFFICE: (757) 708-2812

[hola@latinosenvirginia.org](mailto:hola@latinosenvirginia.org)

WEBSITE

