



LATINOS EN VIRGINIA
CENTRO DE EMPODERAMIENTO

SOBREVIVIENDO AL INCESTO

SANANDO LAS HERIDAS, RECLAMANDO TU VIDA

¿TE HAS SENTIDO ASÍ?

- El abuso vino de alguien cercano: un padre, madre, hermano, tío, abuelo u otro familiar.
- Te hicieron sentir que **no podías decir "no"** o que debías guardar silencio.
- Te amenazaron o manipularon para que no contaras lo sucedido.
- Te hicieron sentir que era "normal" o que era tu culpa.
- **Nadie te protegió**, o cuando intentaste hablar, no te creyeron.
- Has sentido **vergüenza, miedo o confusión** sobre lo que viviste.
- Has crecido con problemas en las relaciones personales, autoestima baja o miedo a la intimidad.

Si te identificas con estas experiencias, **no estás sol@ y no fue tu culpa**. Lo que pasó no define quién eres. **Mereces sanar y recuperar tu poder.**

¿QUÉ ES EL INCESTO?

El incesto es cualquier forma de abuso sexual cometida por un familiar o una persona cercana dentro del núcleo familiar. Puede incluir contacto físico, exposición a actos sexuales, manipulación emocional y coerción.

El incesto es **una de las formas más dolorosas de abuso**, porque rompe la confianza dentro del hogar, un lugar que debería ser seguro. Es común que las víctimas sientan **vergüenza, confusión y miedo**, pero es importante recordar que **el abuso nunca fue tu culpa**.

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 EL INCESTO EN LA VIDA ADULTA?

El trauma del incesto puede manifestarse en la adultez de muchas maneras:

- Dificultad para confiar en las personas, especialmente en relaciones íntimas.
- Sentimientos de culpa, vergüenza o autodesprecio.
- Problemas con la sexualidad, como miedo, rechazo o confusión sobre los límites.
- Ansiedad, depresión o ataques de pánico.
- Recuerdos dolorosos o flashbacks que aparecen sin previo aviso.
- Aislamiento social y sensación de no encajar en ningún lugar.
- Uso de sustancias o conductas autodestructivas para lidiar con el dolor.

No estás sol@ en esto. Existen caminos para sanar y recuperar el control de tu vida.

TOMANDO EL PRIMER PASO HACIA LA SANACIÓN

Sanar del incesto es un proceso que no tienes que hacer sol@. Existen recursos y personas que pueden ayudarte a reconstruir tu bienestar. En **Latinos en Virginia Centro de Empoderamiento**, te ofrecemos apoyo gratuito y confidencial, con personas que entienden el impacto del trauma y te acompañan sin juzgarte.

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

WEBSITE

