

**Nosotras** que nos **queremos tanto**

***Soy sobreviviente***



**De niña me abusaron**

# Historia

*Soy una mujer de 26 años, de niña fui abusada por mi papá.*

*Al ir creciendo y empezando las relaciones afectivas sexuales, me daba cuenta que algo me pasaba, que no sabía poner límites. Me confundía, no podía creer que mi padre me hubiera hecho esto.*

*Tenía temor de enfrentar el abuso, temía que me iban a despreciar, no sabía si decirlo o no, pero cuando me preguntaban "eres señorita" no respondía, algunos de estos novios me irrespetaban, se sentían superiores, que podían decirme cualquier cosa.*

*He tenido muchas pesadillas, mi forma de enfrentar la vida es ocultando mis sentimientos, inseguridades, quería olvidar lo que me había pasado de niña, quería pensar que ya había olvidado. Pero me di cuenta que estar así no me hacía bien, me hacía estar triste y tener que disimularlo durante todo el tiempo, con una excesiva euforia y risa, o con cambios de humor o muy reservada para contar lo que sentía. Siento un dolor profundo difícil de explicar*

*Empecé a trabajar mi situación, hablé del abuso sexual, de mis sentimientos, de mis secuelas, estoy compartiendo con otras mujeres y esto me permite ir caminando y avanzando y empezar a sentirme mejor.*

*Estoy aprendiendo a confiar en mí y esto me permite empezar a confiar en otra persona*

*Por eso doy mi testimonio para animarte a comenzar a hablar*

## ¿Qué es ser sobreviviente?

Somos las personas que de niñas, niños adolescentes hemos vivido abuso sexual y hemos desarrollado mecanismos para “sobrevivir” con las secuelas que nos dejó el abuso sexual.



Hemos seguido viviendo, trabajando, estudiando, relacionándonos y saliendo adelante a pesar del miedo, el dolor y todo el enredo de sentimientos que nos provoca

haber vivido el abuso.

Lo que más nos afecta es el silencio y que no nos crean cuando nos atrevemos a decirlo, y cómo reacciona la persona adulta, reafirma el silencio.



# ¿Qué huellas deja el abuso sexual en la niñez?



Es muy individual, depende de la situación, de cada persona, de quien es el agresor, de la edad, cuando se dio el abuso, de poderlo hablar, del apoyo de alguien que nos crea de la prolongación del abuso sexual,

del poder del agresor sobre nosotras.

## Muchas de nosotras pasamos por

- ☒ No decirlo, callarlo.
- ☒ Negar por años el abuso o en qué me está afectando.
- ☒ Intentar olvidar, esforzarnos que no nos vengan estos recuerdos. Lograr borrarlo del recuerdo, sin embargo tenemos recuerdos corporales, sentimos rechazo hacia ciertos olores, sabores, caricias o formas de relación afectiva sexual.
- ☒ Sueños o pesadillas repetitivas del abuso.
- ☒ Quitar importancia al abuso sexual, intentar protegernos rebajando el delito *"Sólo me tocó"*.
- ☒ Justificar y hasta disculpar al agresor y su responsabilidad por haber hecho el delito *"El no quería hacerlo, pero se le metió el diablo"* *"Es enfermo"*.

- ☒ **Reaccionamos** con cambios en el comportamiento durante la niñez o a lo largo de nuestras vidas.
- ☒ Tristeza.
- ☒ Actuamos con "rebeldía".
- ☒ Problemas con la alimentación, negarnos a comer, comer demasiado para "tranquilizar la angustia".
- ☒ Problemas en la concentración, en la escuela, en el trabajo.
- ☒ Miedo a dormir solas, o estar en lugares oscuros.
- ☒ Pesadillas o insomnio.
- ☒ Problema con el control de esfínteres, orinarnos en la cama o no controlar la orina durante el día cuando ya lo hacíamos. A veces obrarnos encima.
- ☒ Intento de huir del abusador si es un familiar muy cercano con el que nos obligan a seguir compartiendo el mismo techo.
- ☒ Evitar estar en la casa para que no hagan preguntas.
- ☒ Explosiones de rabia, muchas veces hacia la madre, sobre todo cuando no nos apoyó en el momento del abuso y el agresor era su compañero.
- ☒ Nos cuesta construir relaciones afectivas y sexuales, a veces reproduciéndose el abuso, sin saber poner límites.
- ☒ Ponernos máscaras sociales de que somos personas alegres y risueñas pero por dentro estamos quebradas.



# Mis primeros pasos para salir

Muchos de los comportamientos que tenemos las personas sobrevivientes de abuso en la infancia, son respuesta a los mensajes dañinos y crueles que el abusador nos dice.

## Sí se puede, sí podemos cambiar

- ♥ Romper el silencio, **hablar** y felicitarme por haberlo hecho.
- ♥ **Quitarme la culpa**, la responsabilidad y el delito lo ha cometido el agresor.
- ♥ **Reconocerme** como sobreviviente de abuso sexual en la infancia.
- ♥ **Prepararme** para trabajar mi historia
- ♥ **Buscar apoyo** donde ofrecen escucha a las personas sobrevivientes.
- ♥ **Integrarme** en un grupo o en una terapia individual.
- ♥ Ir dibujando los cambios que quiero en mi vida y comenzar a caminar....



## Que logro si hablo y busco apoyo



- ♥ Descubro mis propias herramientas y soy dueña de mi proceso de recuperación.
- ♥ Acuso al agresor/agresores y me libero del sentimiento de culpa y vergüenza.
- ♥ Aprendo a recuperar los límites y saber decir "NO"
- ♥ Pierdo el miedo, me siento acompañada.
- ♥ Reconozco y defiendo mis derechos y que se respeten.
- ♥ Tomo mis propias decisiones en la vida.
- ♥ Pongo fin a relaciones abusivas y salgo de situaciones de violencia.
- ♥ Mejoro mis relaciones con las otras personas basadas en respeto y acuerdos.
- ♥ Expreso mis puntos de vista y mis emociones.
- ♥ Hablo de mi y desde mi.
- ♥ Me siento más segura.
- ♥ Mejoro mi autoestima y me siento más yo misma.

# ¿Qué hacer y dónde ir?

*Hay grupos que trabajamos y nos reunimos.  
Nos llamamos grupos de **apoyo mutuo**, nos podés  
contactar.*



## **Colectivo de mujeres de Matagalpa**

De Los semáforos sur del parque Morazán 2 cuadras al sur 2 1/2 al este  
Apartado 184. Matagalpa- Nicaragua. Teléfono. 772-4462 fax 772-2458  
**salud@cmmmatagalpaorg.net**

**Aguas Bravas Nicaragua, Managua.** Teléfono 22510110

## **Podés buscar apoyo individual**

*Personal de salud especializado que puede acompañarte en el  
Colectivo de mujeres de Matagalpa, en Armonía, en Grupo Venancia*

## **Podés denunciar social o legalmente**

*Comisión Ejecutora, Comisaría de la mujer, Radio vos*

## **Podés informarte y leer**

*Biblioteca del Colectivo de mujeres de Matagalpa*

*Podés venir a los espacios de teatro espontáneo los últimos jueves de  
cada mes en el Colectivo de mujeres de Matagalpa a las 5,30PM*

## **Podés incorporarte como activista en redes y campañas**

*Movimiento contra el Abuso sexual (MCAS) "Yo te creo"*

**Colectivo de Mujeres de Matagalpa. Área de salud. 2012**

