



**a**

## ¿Cómo afecta a la vida cotidiana?

El abuso y la agresión sexual son una experiencia difícil, y como tal, se puede reaccionar ante ellas de muchas formas. Aunque cada persona y situación es única, las siguientes reacciones son frecuentes tras un episodio de abuso y/o agresión:

- **Shock emocional:** "Me siento tan abatida. ¿Por qué estoy tan tranquila? ¿Por qué no puedo llorar?".
- **Incredulidad:** "¿Esto ha pasado realmente? ¿Por qué a mí?".
- **Vergüenza:** "¿Qué pensará la gente? No puedo decírselo a mi familia o a mis amigos".
- **Asco:** "Me siento tan sucia, hay algo extraño dentro de mí. Necesito lavarme las manos y ducharme continuamente".
- **Depresión:** "Me siento tan desvalida. Tal vez estaría mejor muerta".
- **Ineficacia:** "¿Retomaré el control de mi vida en algún momento?".
- **Desorientación:** "No sé realmente qué día es hoy, o a qué clase tengo que ir. Soy incapaz de recordar mis compromisos".
- **Reexperimentación:** "Sigo pensando en lo sucedido. Aún lo revivo. Veo su cara todo el tiempo".
- **Negación:** "Aquellos no fue realmente una violación".
- **Miedo:** "Estoy asustada de todo. ¿Y si me he quedado embarazada? ¿Y si me ha contagiado alguna enfermedad? No puedo dormir porque tengo pesadillas. Tengo miedo a salir, a quedarme sola, etc.".
- **Ansiedad:** "Sufro ataques de pánico. ¡No puedo respirar! No puedo dejar de moverme. Soy incapaz de quedarme quieta en clase".
- **Odio:** "¡Desearía que la persona que me atacó estuviera muerta!"
- **Tensión o malestar corporal:** "Con frecuencia me duele la cabeza, estómago, espalda, etc. Me siento nerviosa y no tengo ganas de comer".
- **Culpabilidad:** "Me siento como si hubiese sido mi error, quizás hiciera algo para que esto pasara".



## ¿Qué puedo hacer en caso de sufrir un abuso o una agresión sexual?

Si acabas de ser víctima de un abuso o de una agresión sexual:

- **Refúgiate** en un sitio seguro.
- **Contacta con alguien que pueda ayudarte:** familiar, amigo, emergencias (112), víctimas de la violencia de género (016), etc.
- **No te duches, no te cambies de ropa ni bebas o comas.** Eso puede destruir pruebas físicas importantes si decides denunciar al agresor.
- **Pide atención médica.** Puedes tener heridas ocultas y además los médicos te ayudarán a prevenir la posibilidad de quedarte embarazada o contraer enfermedades infecciosas.
- **Escribe todo cuanto recuerdes sobre lo sucedido, con todos los detalles posibles.** Esto puede ayudar a tu propio proceso de recuperación y en cualquier acción legal que decidas emprender.



## C Estrategias para afrontar la vida tras el abuso o la agresión sexual

- **Busca apoyo de amigos y familiares.** Trata de identificar aquella gente en la que puedes confiar para compartir tus sentimientos y reafirmar tus avances en el proceso de afrontamiento.
- **Habla sobre la agresión y expresa tus sentimientos.** Escoge el momento, lugar y compañía con la que hablar de lo sucedido.
- **Utiliza técnicas de relajación,** yoga, baños calientes, ejercicio físico, etc.
- **Mantén una dieta equilibrada y respeta tu ciclo de sueño,** tanto como sea posible. Evita abusar de estimulantes como la cafeína o nicotina, o tranquilizantes.
- **Descubre tu lado creativo.** El juego y la creatividad son importantes para afrontar los malos momentos.
- **Tómate pequeños respiros para reflexionar** y relajarte, especialmente cuando te sientas estresada o insegura.
- **Trata de leer.** La lectura puede ser una actividad relajante.
- **Considera la posibilidad de escribir un diario** como forma de expresar pensamientos y sentimientos.
- **Libera parte del daño y el sentimiento de odio de formas saludables.** Escribe una carta a tu agresor contándole cómo te sientes sobre lo acontecido. Siempre puedes mandarla o no.
- **Abraza a aquellos que amas.** El abrazo hace que nuestro cuerpo libere de forma natural analgésicos contra el dolor.
- **Recuerda que estás segura,** incluso si sientes lo contrario. El abuso o la agresión ya pasaron. Puede que pienses que el malestar va a durar toda la vida, pero con el tiempo te sentirás mejor.