

## Si sufrí un abuso sexual, ¿qué puedo hacer?

Sufrir un abuso sexual es quizás una de las cosas más fuertes que pueden ocurrirle a una persona.

El dolor y la presión que esto puede causar es tan fuerte, que la mayoría de las personas a las que les ha pasado, no logran recordarlo ni comunicarlo sino muchos años después.

Si has sufrido un abuso, es importante que sepas que lo que te ha pasado es algo injusto y que no compartes en ningún caso la culpa de lo que ocurrió.



---

Las cosas que puedes estar sintiendo ahora pueden resultarte difíciles de manejar, por lo que es una buena idea **pedir apoyo psicológico durante esta etapa** y las que puedan venir. Existen muchos lugares que pueden ayudarte en esto, incluida la Fundación Para la Confianza.

Más adelante te dejamos algunos contactos que pueden servirte.

**Busca en quién confiar.** Romper el silencio y compartir tu experiencia con alguien cercano, cariñoso y que te pueda entregar su comprensión y protección es quizás uno de los pasos más difíciles, pero el primero dentro del camino para superar lo ocurrido.

Ten en cuenta que si quieres iniciar cualquier tipo de acción judicial, es importante que consideres tu propio estado de salud. Preocúpate de ti, haz todo lo que te haga bien y cuídate de no hacer nada que te haga mal.

**Si recibes apoyo, tienes derecho a preguntar, que se respondan tus dudas y se respete tu opinión.**

---

### Tengo menos de 18 años

Busca algún adulto/a que se preocupe mucho por ti. Es tu derecho ser escuchado y que se hagan todos los intentos para protegerte.

Nuestra Fundación cuenta con [www.linealibre.cl](http://www.linealibre.cl) una línea telefónica y aplicación pensada especialmente para niños, niñas y adolescentes, para que puedan hablar de forma anónima con un psicólogo o psicóloga especialista en la atención de menores de edad.

Es normal que te sientas triste o confundido e incluso que no quieras hacerle daño a la persona que te ha hecho estas cosas, pero lo que ocurrió es una agresión y hablar de ello no es traicionar a nadie. Sabemos que esto no es fácil y te felicitamos por tu tremenda valentía.

### Tengo más de 18 años

Si sufriste una agresión sexual en tu infancia o adolescencia, es normal que te hayas demorado en hablar, incluso en recordar lo que te pasó. Sabemos que a veces estas cosas se mantienen ocultas porque no se quiere preocupar a la familia y que también es difícil encontrar a alguien que nos dé la confianza para contarles lo ocurrido y buscar apoyo a través de ellos/as. Cuando te sientas listo o lista para hablar, puedes acercarte a nosotros/as. En caso de que quieras hacer una denuncia después de pasado mucho tiempo, quienes la reciban pueden decirte que el delito está prescrito, Sin embargo, esto no impide que igualmente puedas hacer tu denuncia e incluso lograr que se inicie una investigación. Es tu derecho.

Si tienes dudas, llámanos.  
Estaremos felices de orientarte.

**Sabemos que esto no es fácil y te felicitamos por  
tu tremenda valentía.**

### Lugares a los que puedes acudir:

- **Fundación Para La Confianza:** [contacto@paralaconfianza.com](mailto:contacto@paralaconfianza.com) Fono: +56 9 62272718.
- **Línea Libre:** [www.linealibre.cl](http://www.linealibre.cl), Fono 1515 o App Línea Libre.
- **SOL:** 800 004 222, WhatsApp +56 9 8201 67 81 o al correo [sol@paralaconfianza.com](mailto:sol@paralaconfianza.com).
- **Fonoinfancia de carabineros** Fono: 147.
- **Orientación de SENAME:** Fono:800 73 08 00.
- **Policía de Investigaciones:** Fono: 134.
- **Centro de Atención a Víctimas de Delitos Violentos del Ministerio del Interior:** Fono: 600 818 1000 correo electrónico [apoyovictimas@interior.gov.cl](mailto:apoyovictimas@interior.gov.cl).