

Cómo sobreviví

**A SER ABUSADA POR MI PADRASTRO
DESDE LOS 7 HASTA LOS 13 AÑOS**

DANNO



Cómo sobreviví

A SER ABUSADA POR MI PADRASTRO
DESDE LOS 7 HASTA LOS 13 AÑOS

**CÓMO SOBREVIVÍ A SER ABUSADA
POR MI PADRASTRO DESDE LOS 7
HASTA LOS 13 AÑOS**
MANUALES PARA SOBREVIVIR

© MANUALES PARA SOBREVIVIR, 2022

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:
PUBLICIDAD COMERCIAL MULLENLOWE

DIRECTOR DE ARTE:
VICTOR FLORES

DISEÑO DE PORTADA:
VICTOR FLORES

ILUSTRACIONES:
ANDREA ALTAMIRANO

Contenido

- 01** GRACIA = SOBREVIVIENTE
- 02** JUEGO DE CONFIANZA
- 03** ¿ENTONCES NO ERA UN JUEGO?
- 04** MUCHO ENOJO, UNA CARTA Y MÁS RECUERDOS
- 05** LA PÉRDIDA DE MI PAPÁ, INTENTO DE SUICIDIO Y ANOREXIA
- 06** DEFENDIENDO A MI NIÑA INTERIOR
- 07** MIS MIEDOS COMO ADULTA
- 08** LA PUERTA ABIERTA
- 09** LA LUCHA SIGUE
- 10** ¿QUÉ HICE PARA SOBREVIVIR Y LLEGAR HASTA AQUÍ?

Introducción

La historia que estás a punto de leer pertenece a Gracia. Ella, así como otros sobrevivientes de abuso sexual infantil en El Salvador, han donado sus historias con los pasos que siguieron para superar su trauma, para que sepas que es posible salir adelante con ayuda y amor propio. Gracia viene de una familia de clase media alta, estudió en una escuela privada, con muchos lujos y a pesar de que muchos piensen que el abuso sexual infantil solo pasa en ciertas zonas, están equivocados, pasa en todos lados y si a ti te pasó como a ella, no estás sola/o. Manuales para sobrevivir es una iniciativa impulsada por Fundación Humanos por Humanos, que reúne los pasos de más sobrevivientes para compartir conocimiento con quien quiere enfrentar en su juventud y adultez lo que sufrió en su infancia.

Entra en www.manualesparasobrevivir.org y descubre más recursos, un directorio de psicólogos con tratamientos gratuitos o con tarifas accesibles para que empieces a sanar. Queremos ayudarte a liberar la vida que siempre mereciste tener.

Esperamos leas a Gracia y encuentres un poco de inspiración.

O

GRACIA

=

Subreviviente

Hola, soy Gracia!

Bueno..., ese no es mi nombre real, pero es el nombre que elegí para este relato porque significa sobreviviente y eso es lo que soy.

Mi historia es confusa, incluso para mí que la he repasado una y otra vez, durante 17 años en las clínicas de 9 diferentes psicólogos... Estoy segura de que lo que me pasó, NO es culpa mía, ni de mi mamá; sino de él. Se llama Samuel. Si lo encuentran o lo conocen, **háganle sentir mi desprecio.**



Recuerdo bien que mis papás se divorciaron cuando yo era muy pequeña, "incompatibilidad de caracteres" dijeron ellos que era la causa, para mí: **"dos clavados viviendo en una misma casa"**. Mi papá decidió no rehacer su hogar con otra pareja estable, aunque a lo largo de su vida tuvo varias novias a las que quise y sigo queriendo mucho.

En cambio, mi mamá conoció a este tipo cuando yo tenía 6 años aproximadamente y después de unos meses se casaron, para ese momento yo ya tenía un poco más de 7 años.

El nuevo esposo de mi mamá parecía buena gente, me compraba dulces, atendía a mi mamá y a mis abuelos, nos llevaba a la playa y aunque sus amigos eran un poco locos, eran divertidos y además tenían hijos (eso me hacía sentir acompañada, porque yo no tenía hermanos). Llevábamos la vida normal de una familia de clase media alta

o al menos eso creía yo...



02

JUEGO DE
CONFIANZA



Un día, yo estaba acostada en la sala, él se me acercó y tocó mis genitales por encima de mi ropa. **Me asusté**, sentí que algo no estaba bien e inmediatamente cerré mis piernitas.

Él cariñosamente me dijo que no me preocupara, que no pasaba nada, que era solo un juego, que él había jugado así con sus hermanas siempre. Era un juego, un poco extraño, nunca nadie había jugado conmigo así, pero supuse que si así había jugado con sus hermanas no tenía nada de malo.

El juego se convirtió en **una rutina diaria**. En un inicio Samuel llegaba a mi cuarto por las noches y me acariciaba suavemente con una toallita que servía para abrirle y cerrarle los ojos a una muñeca tipo Barbie de la Bella Durmiente que yo tenía en mi mesa de noche. Acariciaba solamente mis brazos, mis piernas y mi cara, pero a medida que fue pasando el tiempo comenzó a acariciar mis genitales y a veces hasta mis inexistentes senos.

MEMOIRS
PRACTICAL AB



STAY
OON

Recuerdo el día en que pasó de acariciarme con la toallita y lo comenzó a hacer con la lengua. Recorría mi cuerpo con su aliento caliente y sucio. Hubo momentos en los que me sentí realmente incómoda, no porque yo supiera que algo estaba mal, si no porque él era gordo y pesaba mucho, además olía mal... a grasa, a ganado, a sudor.

Pero él era tan cariñoso **y parecía tan bueno**, que nunca me imaginé que podría hacerme daño; sin embargo, el abuso avanzó rápido. Para su suerte mi mamá dormía como piedra y yo era una niña indefensa de un poco más de 7 años, que estaba a su disposición casi permanentemente.

Comenzó a practicarme sexo oral, recuerdo sentir sus bigotes ásperos rozando entre mis piernas y su saliva tibia goteando entre mis pequeñas y frías nalgas. Al terminar se acercaba a mí y me pedía que tocara y sobara su pene sobre sus shorts, yo no quería, así que él tomaba mi manita y me enseñaba cómo lo tenía que hacer. A medida que el tiempo pasaba, Samuel iba practicando diferentes formas de abuso conmigo.

Algunas veces entraba a mi cuarto de madrugada, me practicaba sexo oral y luego de eso escupía entre mis piernas y frotaba su pene entre mis muslos hasta eyacular, a veces me pedía que me volteara, que apretara mis piernas, que entrelazara mis pies y otras veces no.

Al darse cuenta que me podía usar como **objeto de masturbación**, comenzó a llegar a mi cuarto preparado con una toalla de manos, papel higiénico o pañuelos faciales para, según él, no dejar rastro de su semen en mi cama, aunque muchas veces dejaba su semen entre mis piernas y en mis genitales.

Después comenzó a llevarme durante el día a hacer mandados con él y en el carro, que no era polarizado, se abrían los pantalones y me obligaba a tocar su pene. **No era agradable**, pero ya era algo normal para mí, como una rutina. Los domingos íbamos a una pupusería que quedaba bastante lejos de la casa y mi mamá me pedía que lo acompañara a recoger la cena.



El viaje en el carro no era largo, pero él había decidido que me iba a enseñar a manejar... todo con el propósito de poder sentarme en sus piernas desnudas y poder frotar su pene entre mis piernas mientras me enseñaba a hacer cambios. Para hacer esto, **manejábamos en calles oscuras y solas** y mientras lo hacíamos él iba gimiendo en mi nuca con su aliento caliente y sucio.

Al regresar de uno de estos viajes, me di cuenta de que algo no estaba bien, cuando mi mamá le preguntó por qué nos tardábamos tanto. Él mintió y dijo que la fila era larga, que los domingos todo mundo comía pupusas y yo, que tenía miedo de enojar a mi mamá, nunca dije que era porque Samuel me estaba enseñando a manejar.

Llevábamos la vida normal de una familia de clase media alta, íbamos a pasar los fines de semana al lago, a la playa, a la finca... y en todos esos lugares abusaba de mí. No recuerdo detalles de todos los lugares, pero sí recuerdo que cuando estábamos en el lago y venía hacia mí, las gradas de la casa del lago rechinaban como en las películas de miedo y eso me daba pavor...

por el sonido, no por lo que me venía a hacer.

03

¿ENTONCES
NO ERA UN

JUEGO?

Comencé a experimentar cambios físicos cuando estudiaba 4º grado, tenía 10 años. Mis genitales se comenzaron a llenar de vellos y mis senos comenzaron a cambiar su forma. Yo no me había dado cuenta hasta que, en una de esas noches de rutina, Samuel se me acercó, me lamió y me dijo: “qué rica estás, ya tenés pelitos”.

Ese mismo año fui a la clase de educación sexual en la escuela y ahí comprendí, después de 4 años de esas prácticas, **que estaba siendo abusada**. Entré en pánico, mi mamá estaba sentada a la par mía y yo, helada, no sabía ni qué cara poner.

Llegamos a la casa y ella me dijo que nadie nunca podía verme desnuda, ni tocarme de manera que me hiciera sentir incómoda, que nadie me podía obligar a hacer nada, y yo por dentro quería gritar y decirle lo que me estaba pasando, pero no podía.

Me sentía culpable y pensaba que podía ser responsable de otro divorcio en la vida de mi mamá, no quería que sufriera, así que decidí callar.





ME

SENTÍA
CULPABLE



Más o menos seis meses después de eso tuve mi primera menstruación y con mucho amor me explicaron que este era mi comienzo como mujer. En ese entonces no había internet y yo no tenía hermanos mayores a los que pudiera recurrir, pero en otra charla del colegio nos enseñaron cómo se formaban los bebés y entonces me preocupé.

¿Entonces yo podía quedar embarazada de mi padrastro?, ¿yo que tenía casi 11 años podía ser mamá de un hijo que además iba a ser, en teoría, mi hermano?, ¿qué iba a decir mi mamá?, ¿a cuántas otras niñas les había hecho esto Samuel?, este hombre que era tan bueno y en el que TODOS confiábamos, ¿será que estaba loco?

044

MUCHO

ENNOJO

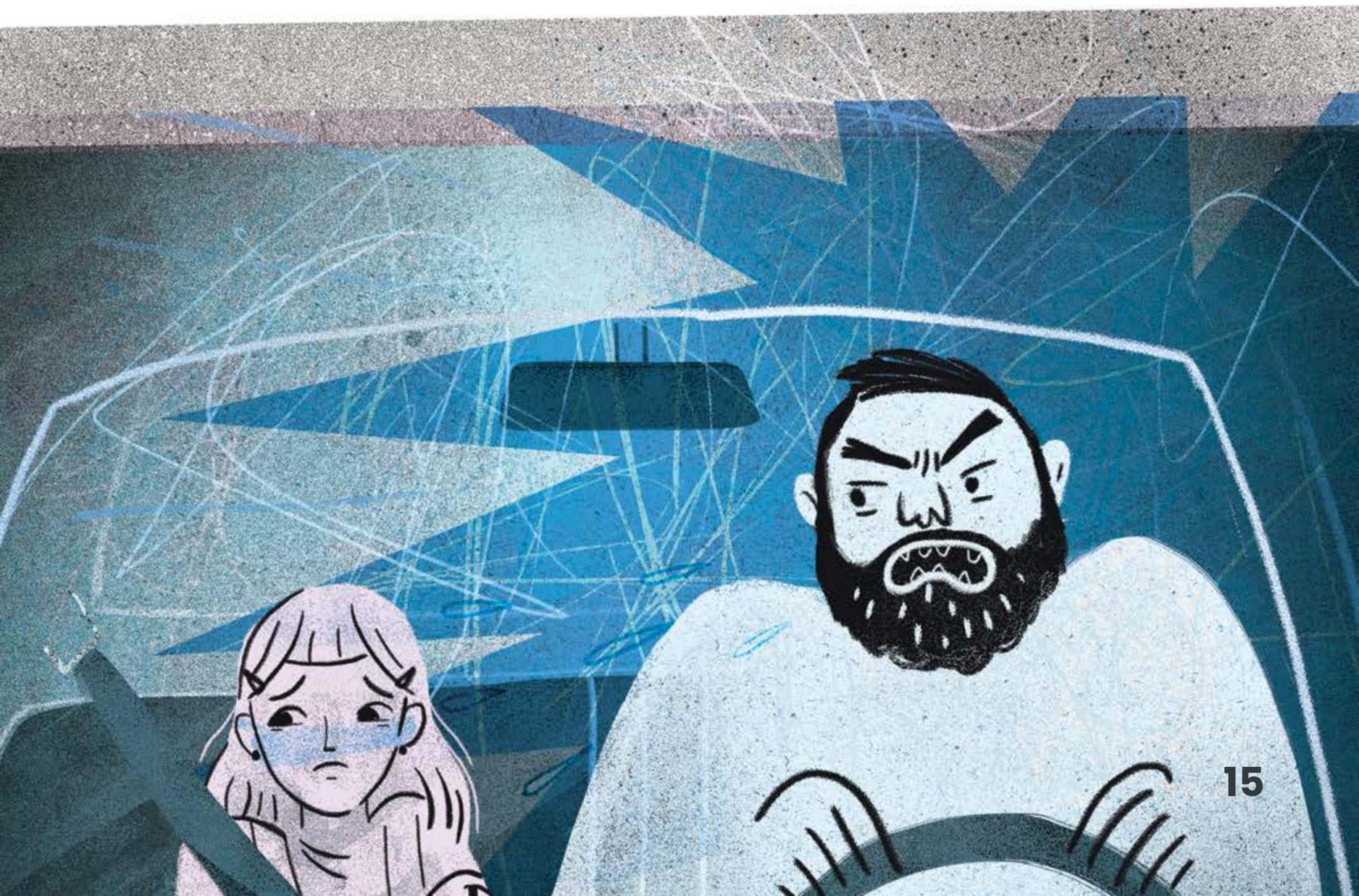
UNA CARTA Y
MÁS RECUERDOS

A pesar de mi preocupación, no tenía el valor de decir nada. Mi reacción fue enojarme mucho. Me enojé con mi mamá, porque no me pudo proteger y me enojé con Samuel, porque se estaba aprovechando de mí. Como un escape de mi desesperación, decidí escribir una carta en la que contaba todo lo que me estaba pasando y que estaba dirigida **“al metido que le importe”**.

Pensé que era un plan perfecto, porque mi mamá, cada cierto tiempo, se tomaba la tarea de ordenar mi cuarto y sacar la ropa que ya no me quedaba. Estaba segura de que cuando ella encontrara la carta la iba a leer; pero... me equivoqué.

Por alguna razón, ese fin de semana que mi mamá ordenó, yo no estaba en la casa y la carta **cayó en manos de Samuel**, quien esperó a que se llegara el domingo por la noche y cuando estábamos en camino de comprar las pupusas, me confrontó preguntándome ¿por qué había escrito esa carta?, sabiendo lo enojada que se pondría mi mamá al leerla, me preguntaba insistentemente si no había entendido que lo que hacíamos era solo un juego de confianza y que no era nada malo.

Es más, me dijo que, para que yo me sintiera más tranquila, podíamos invitar a mi papá a participar en él. No supe qué decir, mi papá era la persona que más me amaba en el mundo, la persona en la que yo más confiaba, la persona que más me cuidaba y además la persona que nunca me iba a fallar o abandonar.





El abuso continuó...

yo me aferraba con las uñas a las sábanas de mi cama, porque **sentía mucho asco y miedo, no puedo recordar si sentía dolor.** Algunas noches fingía estar dormida y tenía la suerte de que él se desanimaba y se retiraba; pero otras noches, aunque creyera que estaba dormida, abusaba de mí. A veces, lograba quedarme dormida mientras me abusaba.

Ya no quería estar allí, no quería sentir su pene duro entre mis muslos ni su saliva tibia y maloliente en mi piel. No quería quedar embarazada ni que mis papás o mis familiares se fueran a dar cuenta de que Samuel me estaba abusando. No quería contar y que nadie me creyera y peor, no quería que mi papá se enterara, porque yo pensaba que lo podía matar.

Recuerdo sentirme avergonzada, indefensa, vulnerable, amenazada, furiosa, temerosa, ansiosa, débil, infeliz y además responsable de lo que me estaba pasando. Recuerdo amanecer día tras día en esa cama sucia que olía a él y en muchas ocasiones lavarme los dientes y la cara y tener que secarme con la toalla tostada con su semen.

Recuerdo cuando comencé a darme cuenta que todos mis calzones estaban estirados solo de una pierna, la derecha, y cuando comencé a sentir placer en esto que era un simple juego. Recuerdo que aprendí a masturbarme a muy temprana edad, pues cuando no estaba en la casa de mi mamá me hacía falta ese sentimiento de placer para poder dormir. Recuerdo la sensación de su cuerpo pesado y maloliente sobre mí y recuerdo rezar todos los meses para que me viniera la menstruación y para que ni mi mamá ni NADIE se fuera a enterar de lo que me estaba pasando.

Recuerdo cuando nació mi primita y mi tía (que estaba sacando su segunda carrera en la universidad) la dejaba dormir en nuestra casa; ¡era terrible!, porque yo no podía cerrar con llave mi cuarto para protegerla de Samuel, así que abría una gaveta del baño que impedía abrir la puerta y entrar a mi cuarto.

Recuerdo no querer estar en mi casa, buscar siempre dormir en las casas de otras amigas, recuerdo a mi mamá insistiéndome a que invitara a mis amigas a dormir a la casa. Ella no entendía por qué yo no quería estar allí y mi silencio nos distanció. Recorrí este camino sola por años y celebré muda y en paz el día en que mi mamá decidió dejarlo.





LA PÉRDIDA DE MI
PAPÁ, INTENTO DE

SUICIDIO

Y ANOREXIA



Mi adolescencia fue complicada.

Eventualmente, mi mamá se volvió a casar y yo, por razones obvias, no quería vivir con otro padrastro. Decidí quedarme con mi papá, donde me sentía segura, amada y protegida.

Mi papá murió 3 meses después y tuve que enfrentarme a dos de mis grandes miedos: **vivir sin él y confiar en que estando en la casa de mi mamá iba a estar bien.**

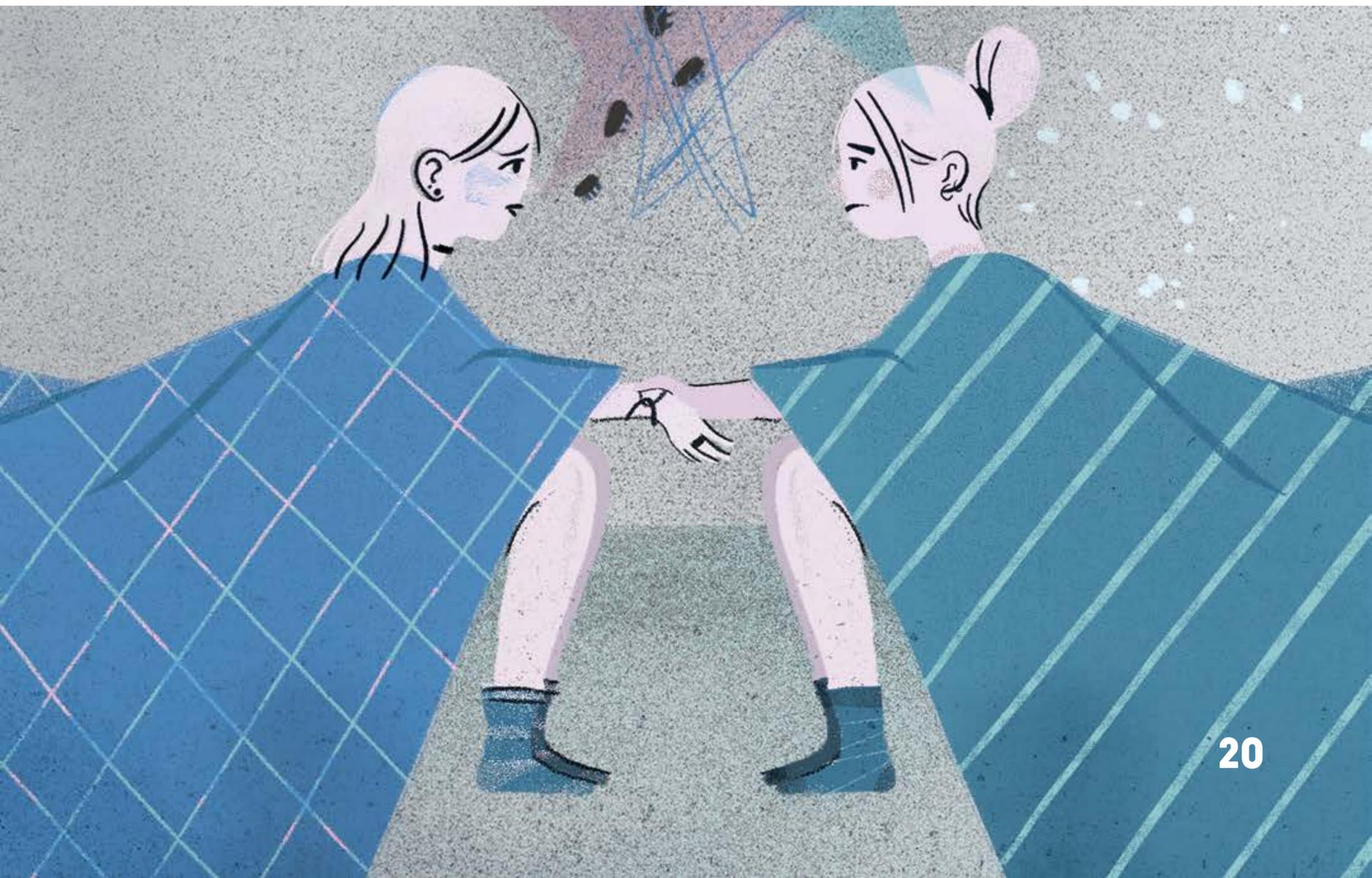
Me costaba dormir, me sentía sola, me hacía falta alguien que me quisiera y que me hiciera sentir bien. La relación con mi mamá se deterioraba cada vez más y yo me sentía cada vez menos.

Comencé a ir a misa todas las mañanas y me tomé el tiempo a diario de reclamarle a Dios por mi abuso y además por haberme quitado a mi papá. Busqué reemplazar el amor de mi papá en un montón de “noviecitos”, pero cuando me tocaban debajo de la camisa y de los pantalones, me hacían sentir incómoda, pero lo permitía, porque sentía que al menos tenía a alguien que me quería.

Intenté suicidarme cortándome las muñecas, quería morir y estar con mi papá; pero al verme sangrando, mis creencias religiosas me hicieron pensar que si me suicidaba me iba a ir al infierno... y mi papá no estaba en el infierno, así que de todas maneras no lo iba a ver.

Le conté de mi abuso a mi mejor amiga y me dijo que tenía que contárselo a alguien que me pudiera ayudar... en ese momento pensé, ¿para qué? si él ya no es parte de mi vida, ya no puede hacerme daño. Por ese tiempo, la psicóloga del colegio me mandó a llamar, para saber cómo estaba después de la muerte de mi papá.

Yo le mentí en todas las sesiones, tenía pavor de que mi mamá se enterara de lo que me había pasado y mi miedo era más fuerte que las técnicas de la psicóloga; así que, al cabo de un par de sesiones, me dio de alta. **Yo sabía que tenía un problema de inseguridad y un fuerte trauma, pero no lo quería enfrentar.**





Mi mamá estaba preocupada y decidió llevarme donde, el que en aquel entonces era considerado, el mejor psicólogo para adolescentes; pero para mi desgracia, **el tipo me recordaba tanto a Samuel**, que nunca le dije nada. Era como el encantador de serpientes y tenía una voz aguda, casi femenina, que no me brindaba seguridad. Usaba calcetines raros y a veces se rascaba el pene mientras yo hablaba.

No creo que haya sido una mala persona, pero yo no confiaba en él, así que no le dije nada y también me dio de alta. Supuse que si a los 14 años había logrado engañar a dos profesionales de la salud mental, podría guardar esto para siempre. Tomé control sobre mi vida, según yo, y comencé a controlar lo que más podía que era la comida.

Al despertar me tomaba un vaso de leche con chocolate, almorzaba unas papas fritas con salsa de tomate y una Coca-Cola y cenaba solamente sopa. **Me veía bien y sana porque hacía ejercicio y tenía buenos genes.**

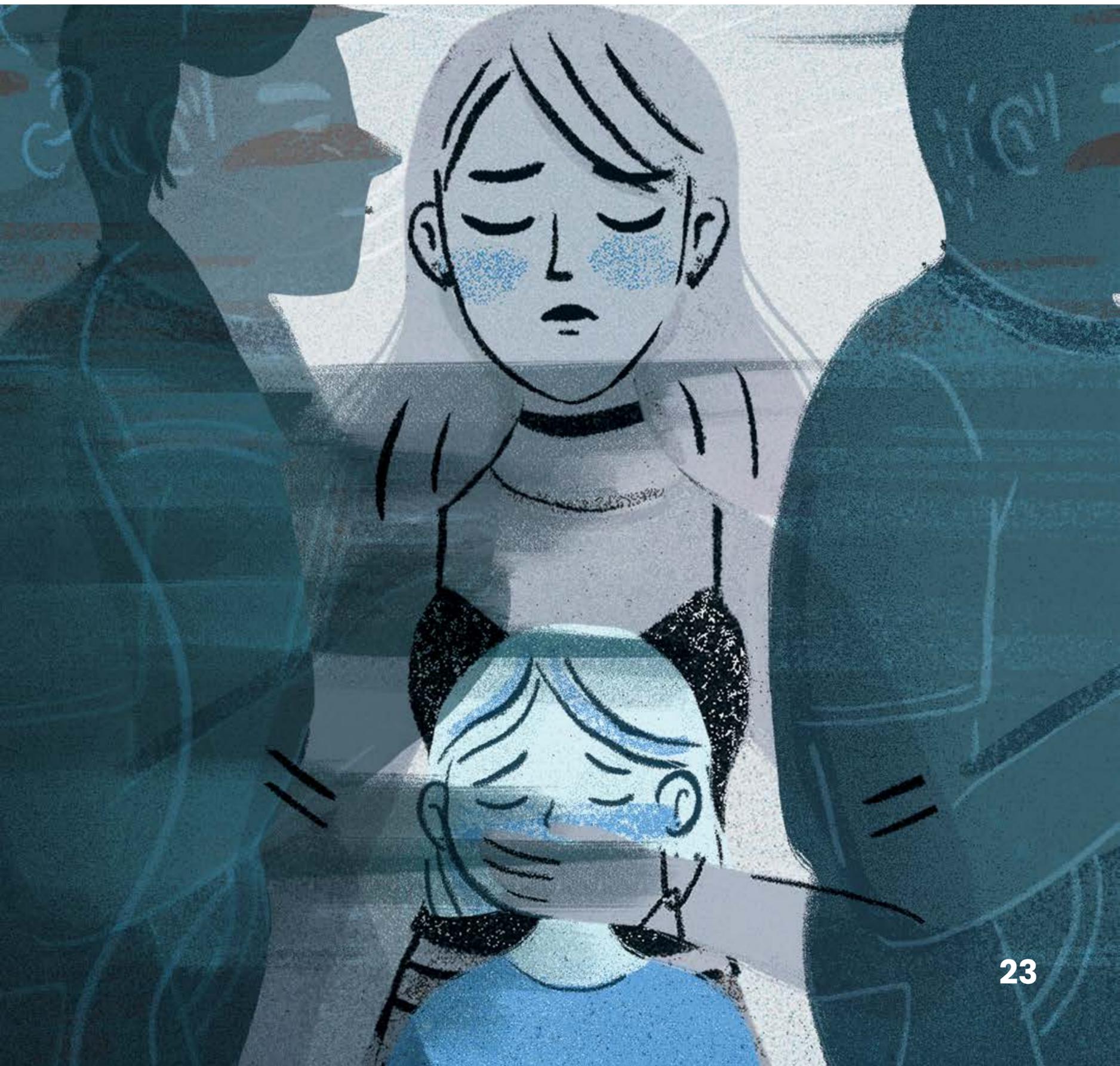


NADIE SOSPECHÓ QUE ERA ANORÉXICA



Aprendí a ser fuerte, a sobrevivir. Aprendí que las ganas de vivir y estar bien están dentro de cada persona, que “calladita me veía más bonita” y que mientras uno se vea bien, muy poca gente se preocupa por lo que no se ve. Lastimosamente, también aprendí que era mejor entregar el cuerpo que entregar el corazón, y por entregar el cuerpo no necesariamente me refiero a tener sexo con alguien, sino a mantener mis emociones al límite y a boicotear mis relaciones cuando llegaba el momento de la intimidad. **También aprendí a defenderme, a protegerme haciéndole daño a otros.**

Pero nunca aprendí a decir NO, tampoco aprendí a alzar mi voz para condenar a los que me hacían daño. Y así continué viviendo 3 años más, “pasando raspadas” todas las asignaturas, viviendo con el temor de que alguien se metiera en mi cuarto por las noches o de llegar tarde a mi casa porque mi mamá se iba a enojar. Poco a poco la relación con mi mamá se iba deteriorando tanto, que ya casi no nos dirigíamos la palabra, no hablábamos... ella siempre estaba enojada, así que ya no me importaba obedecerla o desobedecerla, porque de cualquier forma me golpeaba por algo.





DEFENDIENDO
A MI NIÑA

INTERIOR



Cuando tenía 17 años, tuve una pelea intensa con mi mamá, porque hacía un par de semanas yo había terminado la relación con mi novio y sin pensarlo iba a salir con alguien más. Recuerdo bien que era viernes, empezamos a discutir a gritos y con lágrimas de cólera en los ojos, pasamos de las palabras y reproches a golpearnos y arañarnos... Le dije que la odiaba, ella me acusó de ser una mujer fácil, que se acostaba con todos los muchachitos con los que salía...

eso me dolió mucho porque no era cierto.

Me enfurecí y todos los sentimientos, que durante 10 años habían estado reprimidos dentro de mí, salieron a defender a la niña que había sido abusada, durante más de 4 años, por ese gordo asqueroso de Samuel. Le reproché el hecho de nunca darse cuenta de lo que me pasaba, de dejarme sola, de permitir con su indiferencia hacia mí, que esto me pasara en su propia casa, **estando a su cuidado...**

Le aclaré que la única persona que me había visto desnuda era su exmarido y que el sexo era algo incómodo que no sabía cómo afrontar y que me hacía sentir asco. Mi nuevo padrastro (el bueno), estaba cerca cuando ocurrió ese pleito y por supuesto se enteró de todo.

No recuerdo qué hizo ni qué dijo, pero sí recuerdo que, al paso de una semana, yo iba en un avión con destino a una terapia intensiva en el exterior. La primera de muchas terapias que iba a tener que recibir. Al cabo de 2 o 3 años, me diagnosticaron trastorno de estrés postraumático y depresión crónica. Decidieron medicarme y mi vida comenzó a cambiar. **Mi relación con mi mamá mejoró y mi autoestima, poco a poco, se fue recuperando.**



07

MIS
MIEDOS
COMO ADULTA

Los primeros años como adulta, los puedo resumir como una etapa en la que el miedo dominó mi vida, estaba medicada, pero invadida por el miedo... tenía miedo a la intimidad, al rechazo, a no ser aceptada... **miedo a no ser amada, a fracasar, a no lograr nada en la vida...** miedo a convertirme en una mala mamá, a no poder tener hijos, a que el abuso marcará mis relaciones y mi vida para siempre. Tuve miedo de sobresalir, porque pensaba que si lo hacía alguien se iba a dar cuenta de que algo no estaba bien en mí...

Me casé, tuve dos hijos y me divorcié. El tiempo que duró mi matrimonio fue una etapa difícil, volví a terapia y por mucho tiempo tuvimos una serie de problemas económicos, emocionales y sexuales.





Yo vivía permanentemente con miedo de que algo le fuera a pasar a nuestra bebé, de fallarle como me había fallado mi mamá. Había leído que muchos de los niños abusados se convierten en abusadores y tenía pavor de convertirme en uno de esos casos. Yo no sabía manejar mi ansiedad, mi incertidumbre, mi enojo, mi trauma. Me comportaba de manera errática y aunque amaba a mi esposo, no quería estar con él. Al cabo de un par de años de luchar porque nuestro matrimonio saliera adelante, nos dimos cuenta de que vivíamos una relación aparentemente feliz, **pero en el fondo era una verdadera miseria emocional.**

Mi abuso no era lo único que afectaba nuestro matrimonio... comprendimos que existían muchos otros factores que no nos permitían salir adelante. Esa situación me hizo sentir frustrada, llegué a pensar que si Dios me había creado para ser infeliz, y ese era mi destino, prefería sufrir sola, que hacer infeliz a alguien que no lo merecía.

LA PUERTA

abierta

El divorcio me llevó a vivir sola con mis dos hijos. Eso me permitió tener momentos de profunda reflexión y catarsis, que luego se transformaban en valentía. Procesé mis sentimientos de inseguridad y me di cuenta que era capaz de muchas cosas de las que **nunca me había dado cuenta**.

Pude regresar al mundo laboral, a pesar de tener dos niños a los que debía mantener. Me di cuenta de que era capaz de hacerme cargo de mi casa y de ser adulta; es decir, de no gastar el sueldo en parrandear cuando tenía que asumir responsabilidades enormes.

Fui capaz de ser la mamá que mis hijos se merecían y la profesional que nunca creí que podía ser..., pero lo más importante es que fui capaz de dormir con la puerta abierta y aprendí a no sentir miedo. Además, comprendí que los fracasos son oportunidades y que tenía la oportunidad de sanarme y de convertirme en la mujer que ANTES de ser abusada a los 7 años, tenía planeado llegar a ser.





Pasamos algunos años solos, durante ese tiempo salí con un par de “tipejos” que nunca me valoraron como ser humano, ya que solo les atraía la figura que aún tenía, a pesar de ser madre de dos niños. Después de esas experiencias, conocí a mi actual esposo, desde la primera cita entendí que él era la respuesta a mis oraciones y reclamos al Creador.

Me casé con el hombre que mi niña interior, antes de ser abusada, había deseado siempre. Pude descubrir, a mis 31 años, lo que realmente era la intimidad. Tuvimos un hijo juntos, en total tenemos tres hijos y tres perritos, vivimos una vida realmente plena como familia. Fundamos juntos una empresa que nos ha permitido salir adelante durante los últimos 4 años, y aunque no todo ha sido alegría, mi esposo y yo sabemos que hay cosas peores en la vida que un par de meses con las cuentas apretadas.



LA

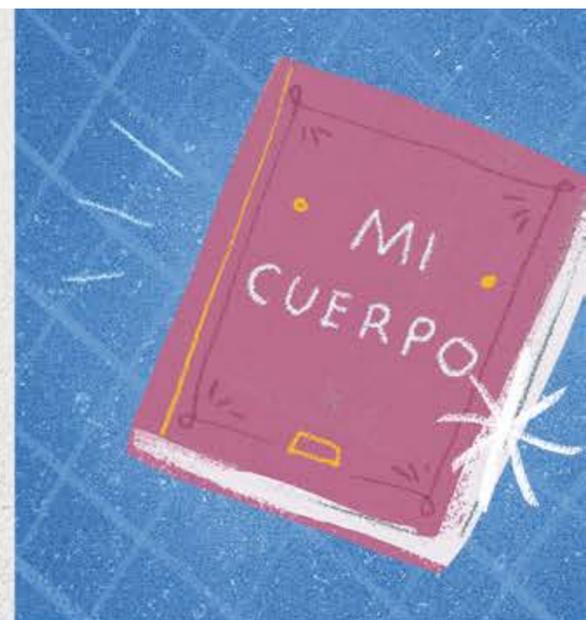
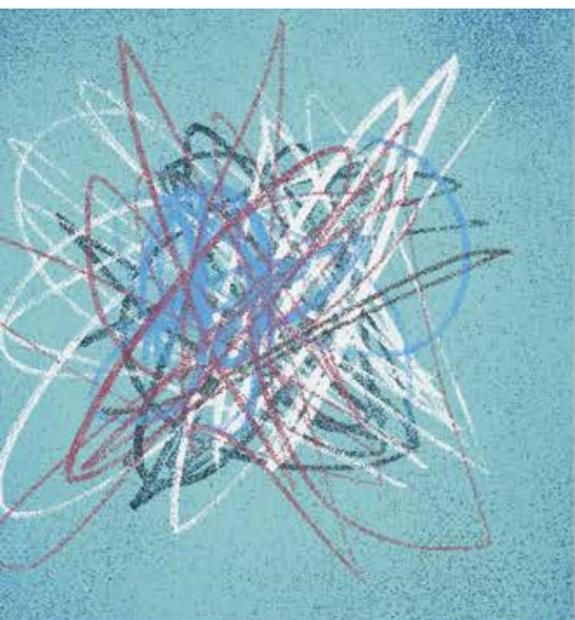


SIGUE

Lidiar con el abuso, teniendo toda la responsabilidad de ser madre, es lo que más me ha costado, pues estoy tremendamente consciente de que estas cosas pasan en todos lados y en todos los estratos sociales.

Cuando mi hija cumplió 7 años, comencé a tener pequeñas crisis de ansiedad (que yo nunca noté, hasta que el psicólogo número 9 me las diagnosticó). He tenido que hacer un esfuerzo **SOBREHUMANO** para no convertirme en una mamá sobre protectora que, a mi juicio, tengo todo el derecho de ser.

Decidí darles clases de educación sexual a mis hijos desde los dos años y les predico con el ejemplo el amor propio. Les he enseñado a ver la desnudez sin morbo, a hacer preguntas sobre sus cuerpos, a alzar la voz cuando algo no les gusta y sobre todas las cosas, aprendí a no forzarles nada, ni la comida. **Porque sus cuerpos son suyos y yo no tengo más derecho sobre sus cuerpos que ellos mismos.**



Ha sido un camino largo y difícil...

He decidido escribirlo para que mi relato pueda servirle a otras personas, pero a pesar de estar convencida de que debo hacerlo, me ha tomado 8 meses sentarme a escribirlo... tuve que volver a pensar en lo que había pasado, a revivir detalles que habría preferido no recordar nunca y sorprendentemente me di cuenta de que muchas de esas sensaciones y recuerdos estaban demasiado frescos y que aún me afectaban; pero que inconscientemente, había decidido no darles importancia, para poder seguir adelante; pero que todos los días pienso en lo que me pasó y que en muchas ocasiones recuerdo la pijama morada con anaranjado que usaba mientras Samuel abusaba de mí.

Me da cuenta de que entrar a cualquier lugar me causa ansiedad, que mi cerebro hace un escaneo completo de la gente que está presente y que al **darse cuenta de que no hay ningún gordo, pelón, barbudo como Samuel**, mi corazón vuelve a palpar al ritmo que debe.

También reconocí que me siento tranquila al acostarme por las noches junto a mi esposo y que sus caricias me causan un placer que nunca había experimentado con otras personas.

Antes de él, pensaba que nunca iba a poder ser realmente feliz, que el demonio del abuso se iba a apoderar de mi vida para siempre; pero ahora, puedo decirles con certeza, que desde hace 5 años no le temo a mi pasado ni lo utilizo como excusa para hacerle daño a otros.

Creo firmemente en que salir adelante es una decisión personal y reconozco que todavía hay ocasiones en las que necesito repetirme como un mantra que "yo no soy lo que me pasó, yo no soy lo que sufrí", para poder iniciar un nuevo día sin ataduras emocionales.

LIBERANDO

AL MUNDO

DE MILES

DE SAMUELES.



A medida que he compartido esta historia, me he dado cuenta de que muchas personas se preguntan ¿por qué no lo demando y lo meto a la cárcel?... y lo único que les puedo responder es que prefiero no volver a verlo, porque cuando me lo he encontrado en la calle, he perdido el control de mis emociones, el miedo se apodera de mí, me da terror que sepa que existo y que estoy compartiendo lo que me hizo.

Pero sé que al hacer pública mi historia, puedo librar al mundo de miles de "**Samueles**" y eso es más importante que buscar justicia encerrando en la cárcel a uno solo.

10

¿QUÉ HICE PARA
Sobrevivir
Y LLEGAR
HASTA AQUÍ?



01

Lo más importante, fue encontrar dentro de mí las ganas de vivir y aferrarme a ellas más que a las sábanas de mi cama cuando tenía miedo.



02

Acepté que necesitaba ayuda y colaboré con mi terapia, fui a todas las citas sin falta e hice las tareas que mi terapeuta me dejó, aunque me hicieron llorar amargamente, pasar por todas las etapas del duelo, a veces me dio diarrea y una vez hasta vomité en la clínica de la psicóloga número 8.

03

He regresado a terapia cada vez que lo he necesitado (por ansiedad, insomnio, me vuelvo totalmente irritable) y he entendido que es probable que lo vaya a necesitar a lo largo de toda mi vida. Esto no me hace una persona enferma ni loca, me hace una mortal **que está lidiando con un trauma.**

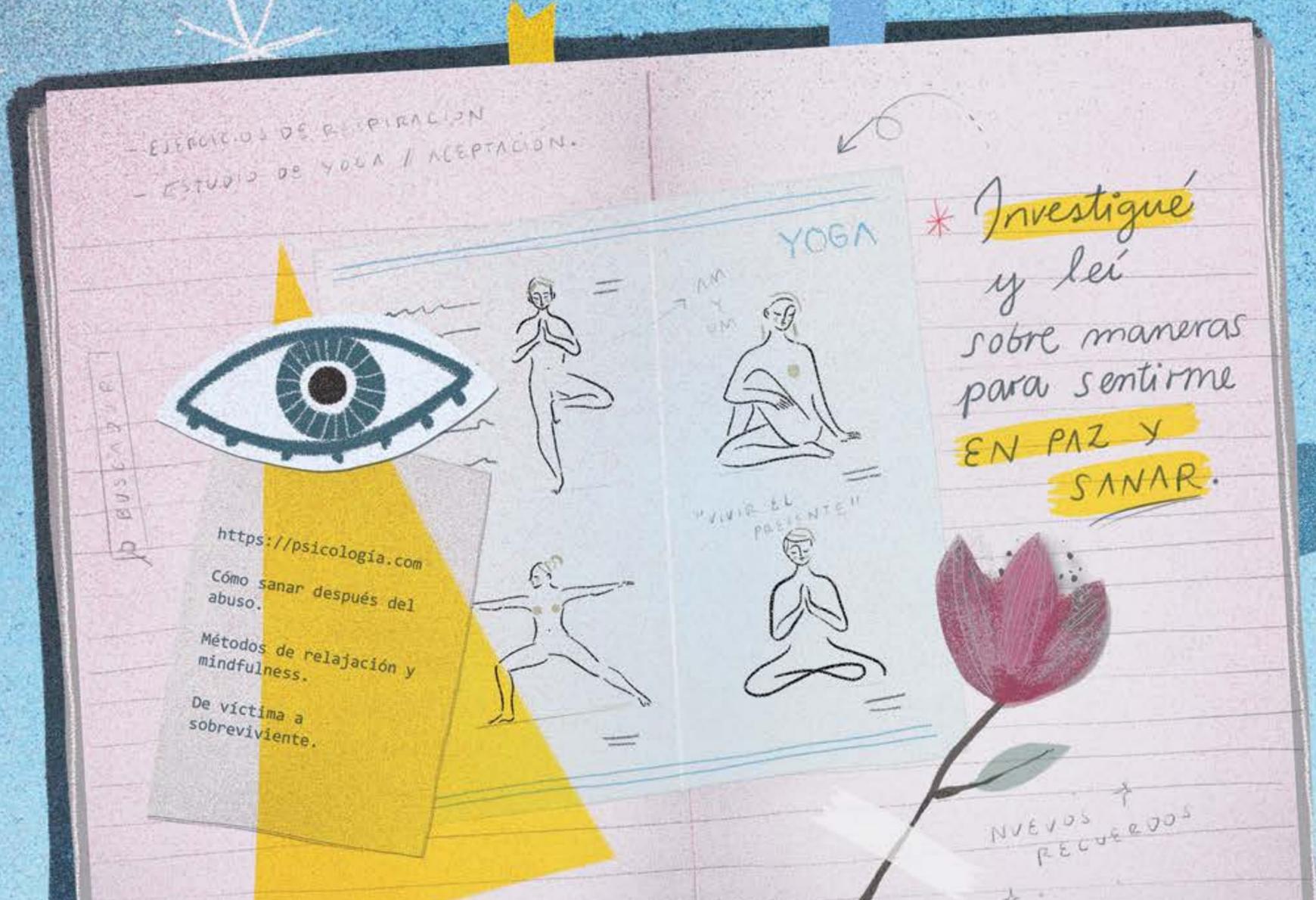


04

En terapia, sostuve sesiones con mi mamá y le dije que la amo, que no la hago responsable por nada de lo que me pasó y que entiendo que ella también sufre con mi trauma

porque es nuestro.





05 Leí mucho (en la ventana incógnita de Google) sobre cómo podía sanar más. Descubrí el ejercicio, el yoga y la meditación como TERAPIA.



06 Aprendí a rodearme de gente que alimenta mi alma y mi espíritu y a no mantener relaciones tóxicas con nadie, así sean personas de mi propia familia.



07

Acepté mi pasado y lo utilizó como herramienta para **educar a otros** compartiendo mi historia con la gente que me siento cómoda.



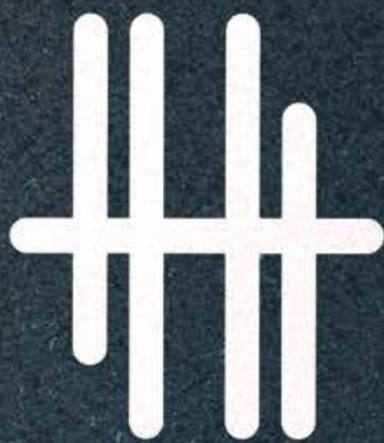
lo que te dañó
de niña no tiene
que matarte hoy.

Entra a manualesparasobrevivir.org
y encuentra el mejor apoyo para salir
adelante, como lo hizo Gracia.



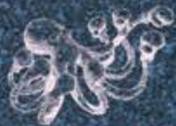


valiente



FUNDACIÓN
HUMANOS
POR
HUMANOS

Con el apoyo de



PUBLICIDAD
COMERCIAL

MULLENLOWE

 **Applaudo**