



*Cómo sobreviví*

**A MÁS DE 10 AÑOS DE VIOLACIONES  
SIN QUE NADIE ME CREYERA**

*Cómo sobreviví*

**A MÁS DE 10 AÑOS DE VIOLACIONES  
SIN QUE NADIE ME CREYERA**

**CÓMO SOBREVIVÍ A MÁS DE 10 AÑOS DE  
VIOLACIONES SIN QUE NADIE ME CREYERA**  
MANUALES PARA SOBREVIVIR

© MANUALES PARA SOBREVIVIR, 2025

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:  
PUBLICIDAD COMERCIAL MULLENLOWE

DIRECTORA DE ARTE:  
ELOISA HERNÁNDEZ

DISEÑO DE PORTADA:  
ELOISA HERNÁNDEZ

ILUSTRACIONES:  
GABRIELA GRANDE (XL)



# Contenido

- 
- 1-** Mi nombre es Javier
  - 2-** Mi familia y yo
  - 3-** Mi primer abuso
  - 4-** El segundo abuso
  - 5-** Mi abuelo, escudo de abusadores
  - 6-** Juan y sus abusos regresan
  - 7-** El fin de un ciclo
  - 8-** Sobrellevando viejas heridas
  - 9-** Un cambio para bien
  - 10-** Una pandemia y la bienvenida de mi sobrino
  - 11-** La llave hacia la sanación
  - 12-** Mis pasos para sobrevivir
- 

# Introducción

La historia que estás a punto de leer pertenece a Javier. Él, 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. Javier viene de una familia de clase alta, estudió en una escuela privada, con una vida aparente llena de privilegios; y a pesar de que muchos piensen que el abuso sexual infantil solo pasa en ciertas zonas, están equivocados, pasa en todos lados. Si a ti te pasó como a él, 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 a [www.manualesparasobrevivir.org](http://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 Javier y encuentres la inspiración que necesitas para iniciar tu sanación.

---

**Orlando Álvarez,**

FUNDADOR MANUALESPARASOBREVIVIR.ORG

01



*Mi nombre es Javier*





mi nombre es JAVIER

Mi nombre es Javier y para comenzar esta historia quiero dar un poco de contexto sobre mi vida y mi familia, porque todo esto llega a ser un punto relevante en los abusos que recibí.

Lastimosamente, provengo de una familia divorciada en la que mi mamá, por muchos problemas, cayó en el alcoholismo y mi padre jamás estuvo presente en mi vida.

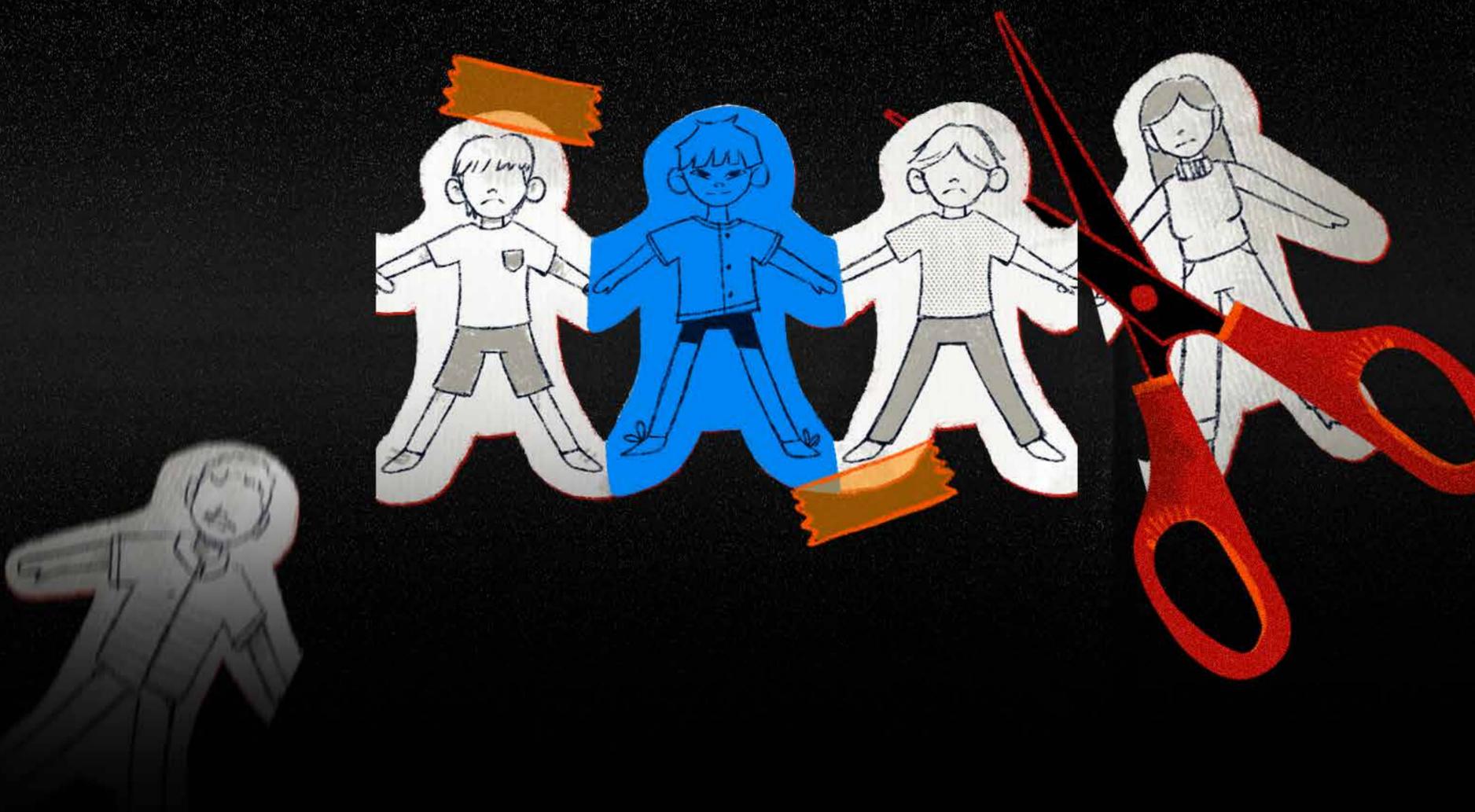
Por las razones anteriores, mi cuidado y el de mis hermanos pasó a manos de mis abuelos. Aunque en la vida he tenido todo gracias a ellos, **por mucho tiempo no recibí el amor, el cuidado y la comprensión que mis nuevos tutores decían tener por mí**, haciéndome sentir desde siempre un niño solo, sin poder contar con nadie.

**Siempre me hicieron creer que yo me tenía que ganar el cariño de ellos, pero no hacerlo mutuamente.**

02

mi familia y yo

Dentro de mi núcleo somos tres hermanos, yo soy el de en medio. Por una u otra razón, **siempre sentí que mi vida les era indiferente a mis abuelos —y no se diga a mis papás—**, pues hubo diferencias en el cariño y el trato que me daban. Siendo muy pequeño, comencé a ser víctima de *bullying* por parte de mi abuelo, ya que mi voz era aguda y eso era un conflicto para él, en comparación de mi hermano mayor y mi hermano pequeño, quienes siempre tuvieron una voz más ronca y varonil.



# 03

*Mi primer abuso*



Mi primer abuso fue provocado por el hijastro de un antiguo funcionario del gobierno, que en ese entonces era el “mejor amigo” de mi abuelo. En mi casa, todos los años mis abuelos celebraban una fiesta de Navidad con todas sus amistades cercanas. **En ese entonces yo tenía 4 años y Mauricio (de quien les hablo) entre 13 y 15 años.**

Usualmente en todas las reuniones a las que la familia de Mauricio asistía, él y mi hermano mayor, que tenían casi la misma edad, jugaban videojuegos y cosas similares, mientras yo jugaba con su hermana pequeña. Pero ese día su hermana no llegó porque estaba con su papá o algo así; mi hermano mayor estaba, pero habían llegado más amigos suyos a mi casa, entonces prácticamente yo estaba solo y mis abuelos son del criterio de que un niño no debe estar con los adultos, así que me mandaban a la sala a jugar con mis juguetes o subir a ver la televisión.

Recuerdo a Mauricio como un joven bastante divertido, elocuente y sobresaliente. Siempre estaba con mi hermano o con los adultos haciendo algo,

*pero ese día no fue así..*

Yo estaba en la sala jugando cuando llegó él, digamos que a veces él y mi hermano jugaban conmigo, por lo que no era raro que estuviéramos juntos. Mientras yo jugaba, él se unió y estuvimos un ratito así hasta que me dijo que si subía con él y veíamos televisión. Como su familia y la mía tenían mucha confianza, no era raro tampoco que él subiera a la segunda planta de mi casa.





Entonces subimos y cuando íbamos en las escaleras me dijo que también íbamos a jugar un juego super divertido, pero que claro, "yo no fuera a decir nada".

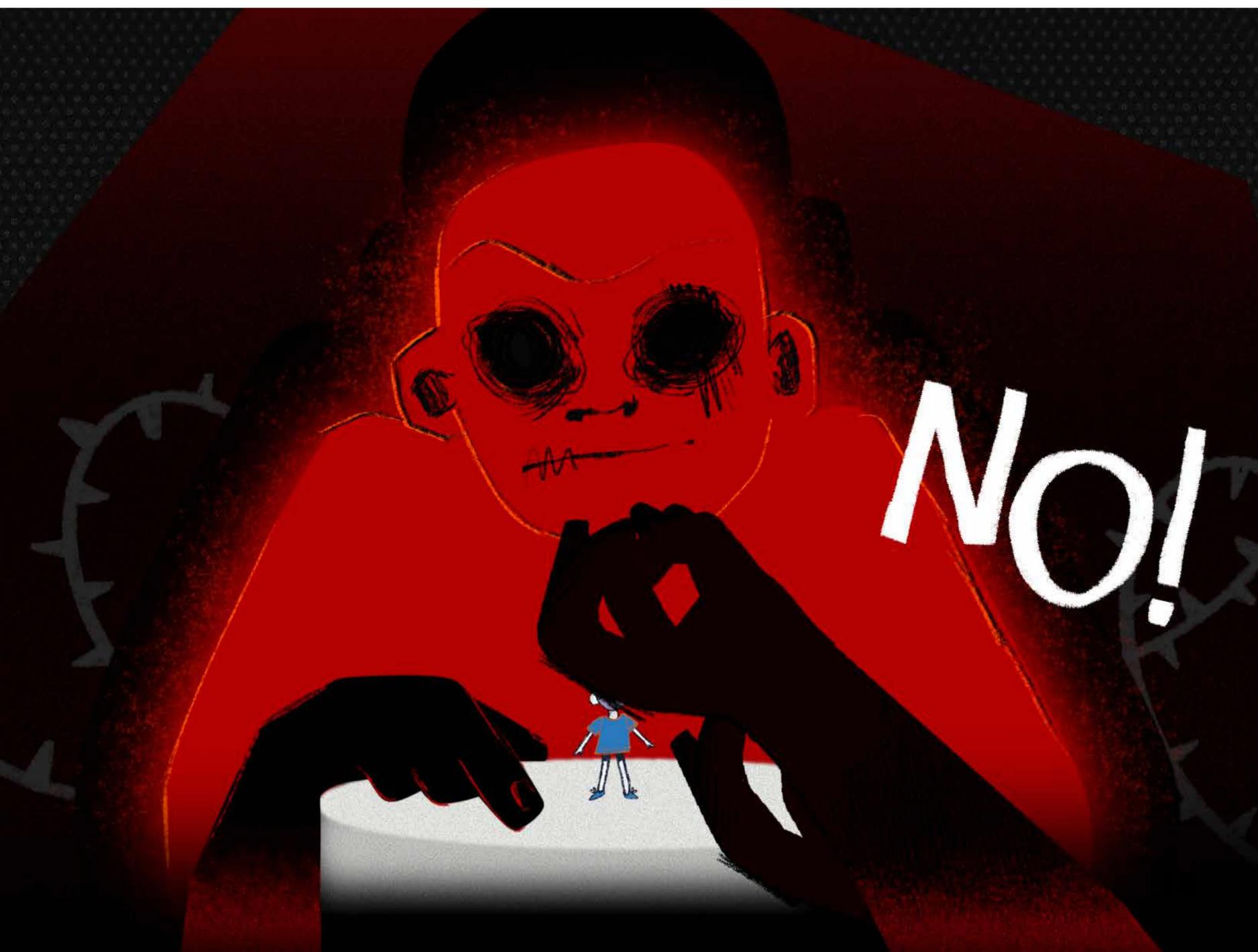
Llegamos a la sala y como solo estábamos los dos tengo tan presente cómo comenzó a fajarse su cincho, desabrochando su pantalón y bajándose el zíper.

*No entendía nada*  
**hasta que me dijo que su juego divertido se trataba de que "su miembro estuviera en mi boca".**

*¡Jamás en mi vida había sentido tanta confusión de lo que estaba viendo!*

Recuerdo claramente decirle que "NO", que yo no quería hacer eso, pero antes de que pudiera seguir diciendo algo su miembro ya estaba en mi boca. Y mientras me obligaba a que le hiciera sexo oral, me tocaba mis genitales y mis glúteos.

Cuando terminó me repitió que no dijera nada porque si lo hacía **"un monstruo me iba a llevar con él y a matar a mi mamá"**.



Triste



sucio



También recuerdo haberme ido corriendo a mi cuarto llorando y sintiéndome sucio.

*Jamás se me va a olvidar esa escena, en el momento me guardé lo que había pasado, pensando que jamás volvería a pasar.*

Pero lastimosamente no fue así, no recuerdo exactamente cuánto tiempo pasó, pero considero que no más de seis meses, y él siguió haciendo lo mismo hasta que comenzó a ocurrir lo peor de mi vida.



Mauricio —cada vez que podía y sabía que estaba solo— hacía lo mismo una y otra vez, intimidándome, diciéndome que si yo le decía algo mi mami se iba a morir, que me iba a llevar un monstruo, que me iban a dejar de querer.





Como mencioné al inicio, mi mamá es una persona alcohólica y, a pesar de estar pequeño, yo era consciente de que ella no estaba bien; **sabía que si yo le decía lo que me estaba pasando se iba a poner mal y lo que menos quería era que estuviera de esa manera.**

04

*Mi segundo abuso*

"Intachable"

"Buena

gente"



"Honrado"

Mi segundo agresor, llamado Juan, apareció en mi vida. Él fue el motorista de mi abuelo por años, una persona intachable, honrada, buena, según mi abuelo.

Juan se llevaba bastante bien con Mauricio y sus motoristas. Un día yo estaba solo en mi casa y las señoras de servicio en la cocina, pero como sabían que yo permanecía en mi cuarto no estaban pendiente de qué sucedía en las áreas comunes de la casa.

*Ha pasado tanto tiempo que no recuerdo cómo pasé de mi cuarto a la cochera haciendo lo mismo que Mauricio me hacía hacer, solo que ahora con Juan*

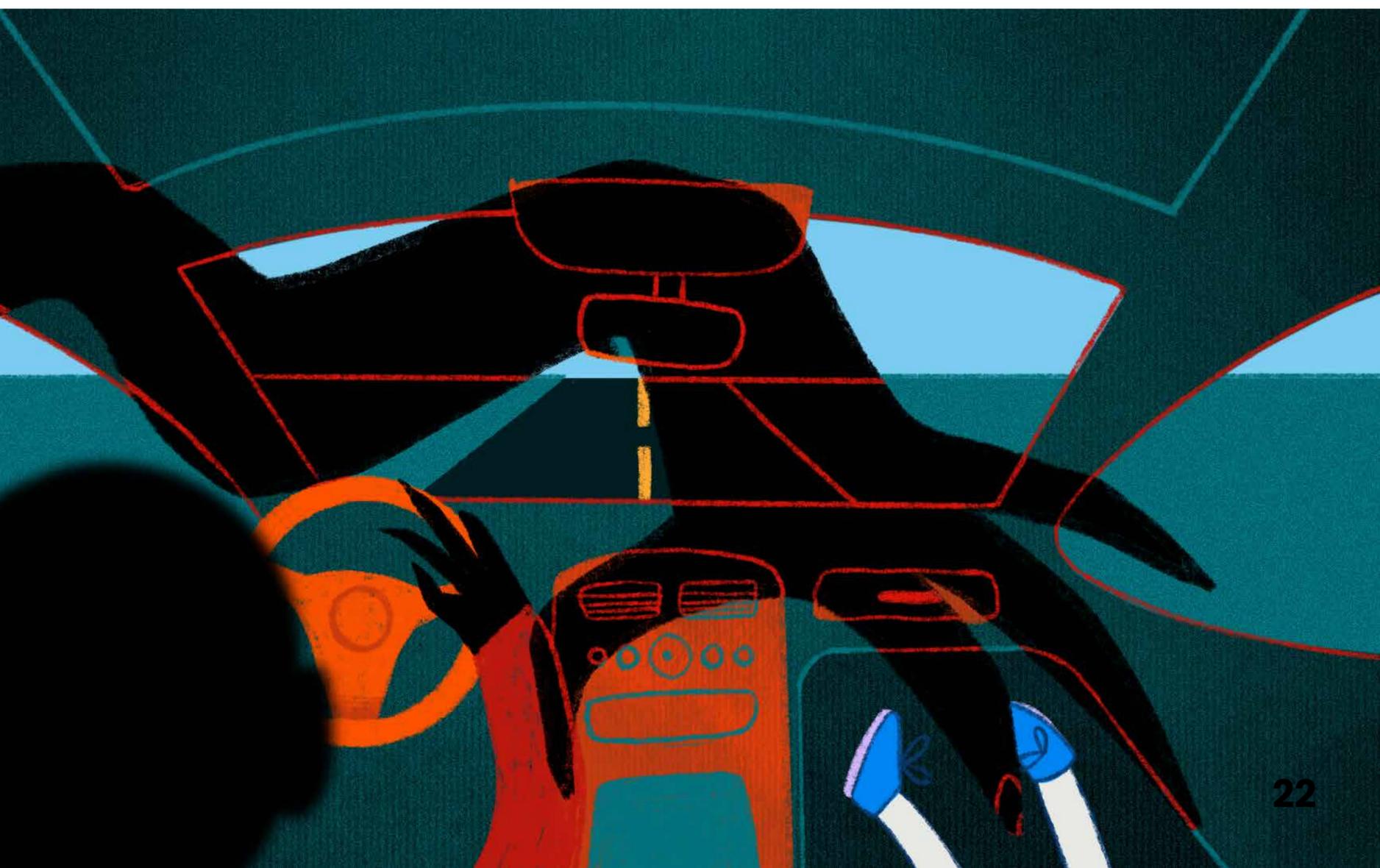
Él, claramente como Mauricio, me dijo lo que pasaría si yo decía algo. Tenía miedo, no entendía por qué debía hacer esas cosas, no entendía por qué mis papás no podían saber y, a pesar de eso, le hice caso. Mauricio y Juan hicieron lo mismo por un tiempo.



Un día Juan me fue a recoger al colegio como de costumbre, íbamos él y yo solos. Cuando veníamos de camino, se desvió y me dijo que me haría algo que no solo me gustaría, sino que jamás olvidaría y que siempre lo iba a querer.

*Ese día fui víctima de una violación.*

Aún recuerdo el sinfín de frases asquerosas que me dijo. Cuando terminó, me cambió y me llevó a comprar el sorbete que siempre me compraban cuando salía del colegio, me dijo que era mi premio por ser un buen niño. Yo iba llorando, destrozado no solo física, sino también mentalmente. Recuerdo perfectamente mi llanto, naturalmente no me comí el sorbete. Puedo decir que hasta el día de ahora comer sorbete es de mis cosas menos preferidas en la vida. Llegué a mi casa a llorar y a encerrarme en mi cuarto. **Las señoras que trabajaban en mi casa me preguntaban qué me pasaba, pero no les dije nada.**



05

Mi abuelo  
escudo de abusadores



Pasó dos veces más hasta que le dije a mi mami todo de ambos, Juan y Mauricio, porque ya no lo soportaba.

*A esa corta edad quería dejar de vivir, quería solamente desaparecer.*

Mi mamá obviamente respondió de la manera más explosiva que había visto en mi vida, sacó al motorista de la casa y además fue a reclamarle a la mamá de Mauricio, pero él negó todo.

Cuando mi mamá llamó a mis abuelos para decirles lo que estaba sucediendo, llegaron a la casa y mi abuelo textualmente dijo:

**“¿Con qué derecho le vas a reclamar a la mamá de Mauricio?”, “¿No ves lo que puedes ocasionar?”, “El trago te tiene pendeja”.**

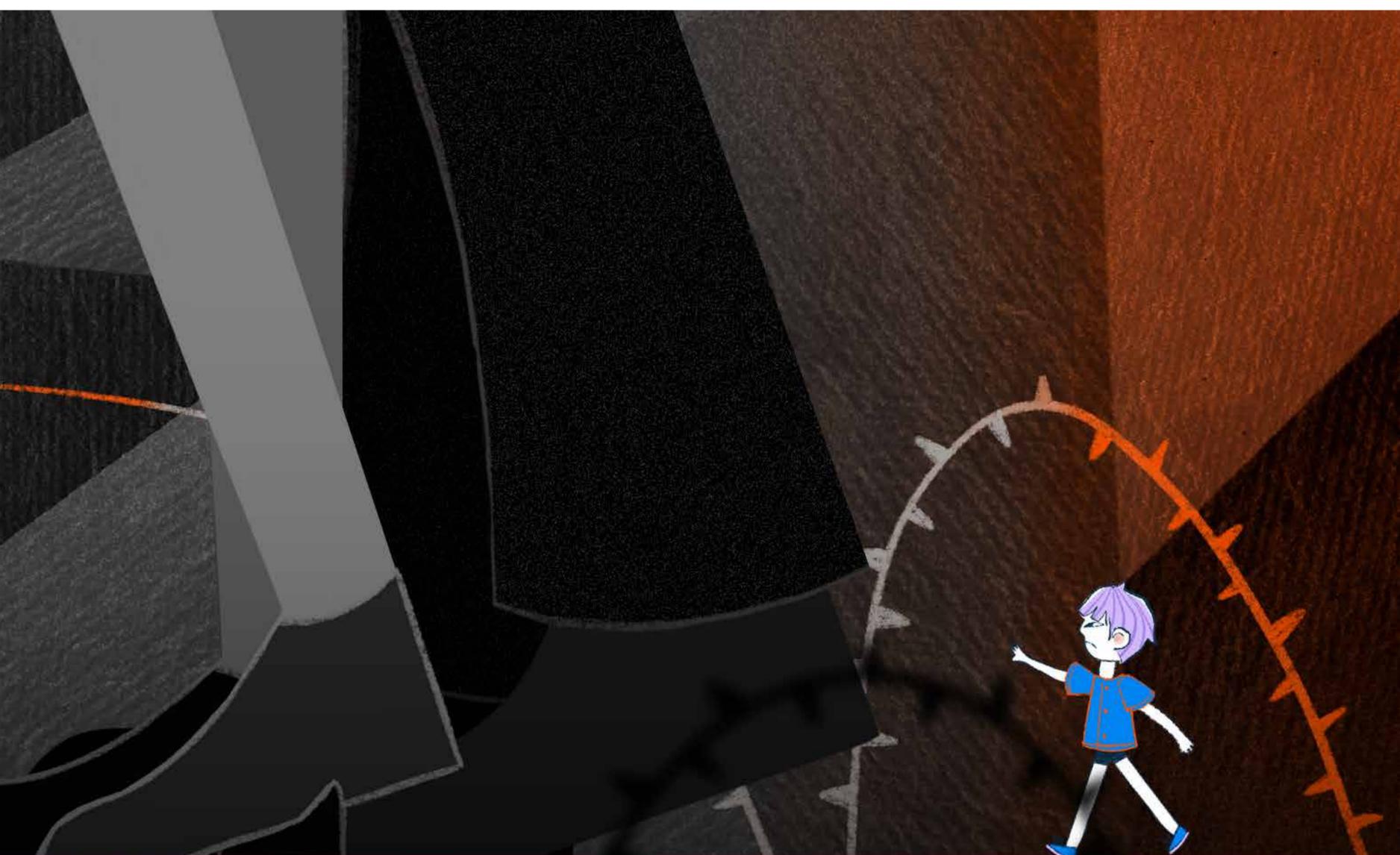
Te imaginas escuchar todo eso y no entender qué pasaba y que para rematar tu abuelo te diga “deja de llamar la atención”, “mira lo que haces con tus mentiras”, “ni pienses que lo voy a despedir porque es una vil mentira tuya para hacer que tus papás regresen”.



Ese día, con tan solo 4 años, ya casi 5, **comencé a sentir algo malo en contra de mi abuelo, algo que no sabía explicar pero que solamente el hecho de verlo me repudiaba.** Era un odio que entendí hasta mucho después.

Mi abuela y mi mamá me quisieron llevar al doctor para que les dieran un diagnóstico sobre el abuso y así poder proceder como se debía, pero mi abuelo se negó rotundamente, amenazando con que si hacían eso se olvidaran de todo, que se iban a quedar en la calle y que ellas sabían que no les convenía.

*No recibí la ayuda  
que necesitaba.*





Me convertí en un niño simple que le huía al contacto físico, aunque viniera de mi propia familia. Me volví objeto de burla por parte de mi abuelo, ya que él le divulgaba a toda mi familia lo que “yo inventaba” y esto provocó que me aislaran, porque mis tíos consideraban que como yo decía esas cosas era capaz de abusar de mis primos. Por muchos años recibí maltrato psicológico de parte de mi abuelo, diciendo también que por culpa de mi voz aguda capaz y sí podrían llegar a hacerme algo.

**Viví muchos años solo sobrellevando mi abandono, siendo fuerte, pero también había días en que me quería morir, pero en ese entonces solo eran pensamientos...**

Juan dejó de llegar como un mes, momento en que mi mamá cae en un abismo depresivo y alcohólico pidiéndoles a mis abuelos que la internen para ayudarse. Mi madre se fue a un centro de rehabilitación en Suiza, donde pasó cuatro años.

# 06

Juan y sus abusos regresan

Cuando Juan regresó a su trabajo, ya cuando mi mamá no estaba, **siguió abusando de mí y así fue durante diez años más.** Yo le dije a mis abuelos como dos veces más que él siguió abusando, pero mi abuelo siguió con su pensamiento y no me creyó. Mi abuela pasaba trabajando todo el día y por el mismo pensamiento de mi abuelo lo omitía. Fue en ese momento en que dejé de sentir, de querer y solamente cambié. Me volví un niño con muchas inseguridades, odio y miedos, al punto de restringir mis necesidades para evitar entrar a un baño de hombres, porque el simple hecho de pensar que me iba a violar otro hombre me aterrorizaba, con solo verlos se me aceleraba el corazón de una manera espantosa.



# 07

*El fin de un ciclo*

EL  
fin



de un  
Ciclo



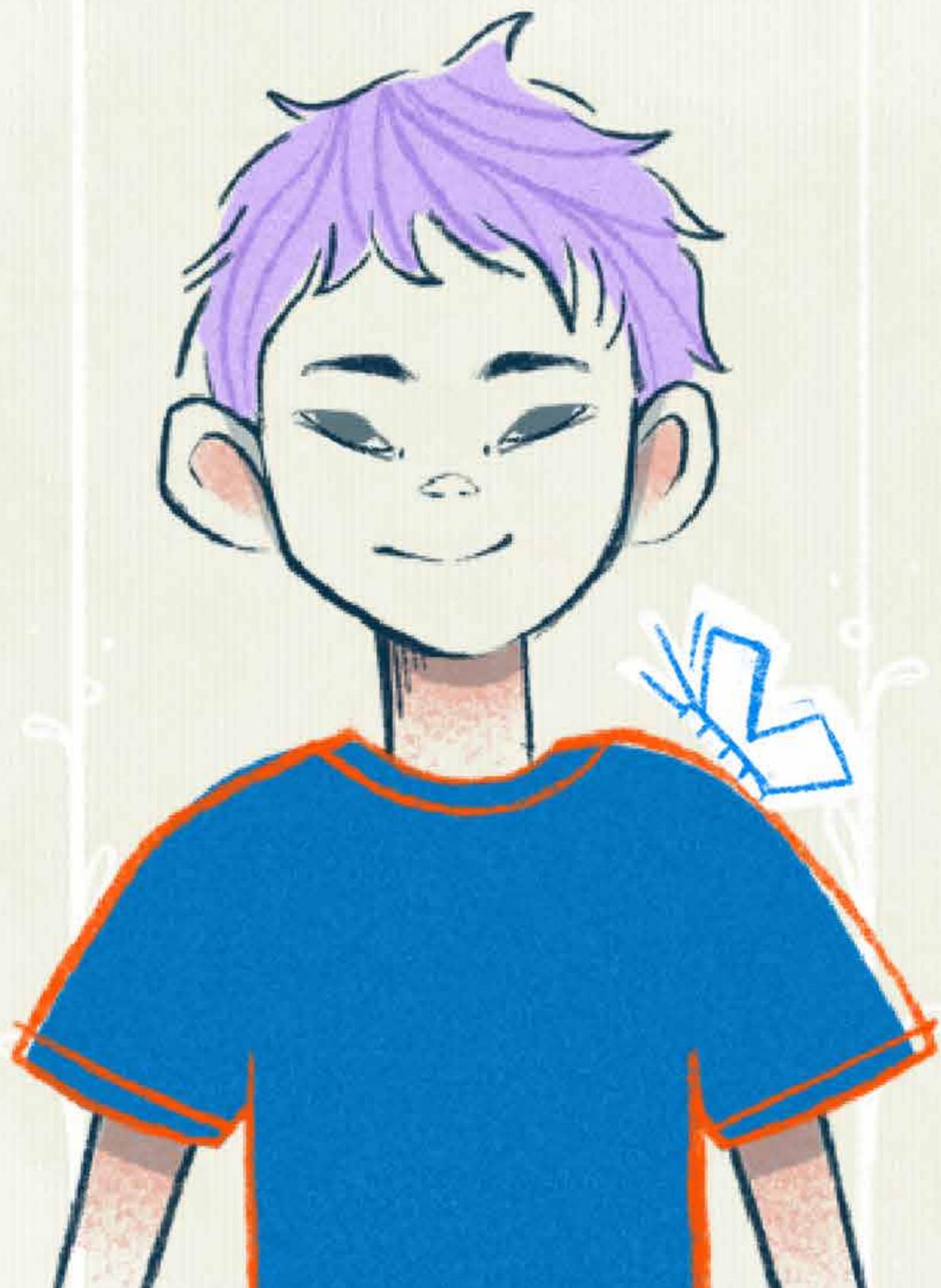


Cuando tenía como 14 años, más o menos, Juan fue llevado preso, pero no por haberme abusado, sino por traficar armas. Ese día yo vi tan preocupados a mis abuelos, ya que hacía esas cosas en los parqueos de las empresas familiares. Cuando les pregunté qué pasaba y me dijeron lo que sucedía sentí que algo en mi cuerpo se desprendió, sentí que por fin iba a ser libre, me sentí tan feliz que, de una u otra manera, ese maldito iba a pagar por haberme destrozado mi vida; sin embargo, yo me tenía que asegurar de que era cierto y eso iba a ser en la noche. Pero ¿por qué en la noche? Pues Juan dormía en mi casa y yo tenía demasiado pavor, al punto que dormía con tres edredones gruesos para sentirme un poco protegido y con un muro de almohadas alrededor mío.





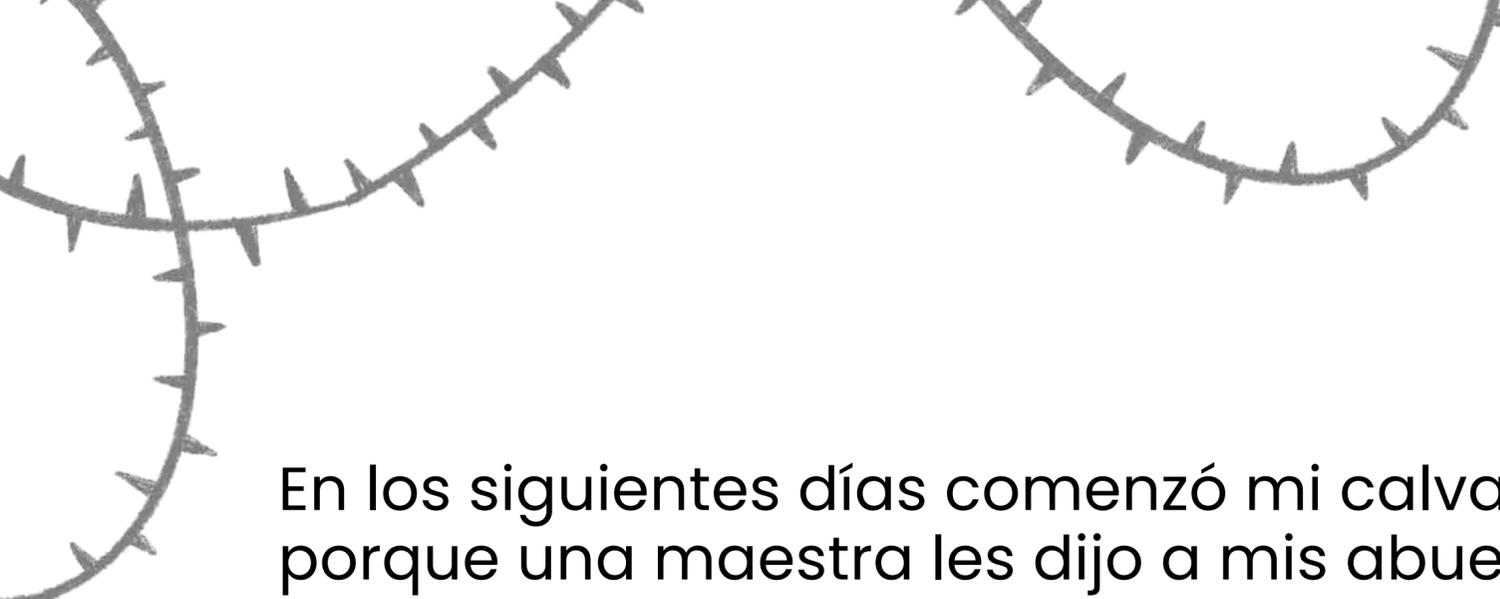
**Ese día, por primera vez en 10 años,**  
**dejé de sentir miedo,** *dejé de sentirme  
preso, dormí como jamás había  
dormido en mi vida.*





# 08

*Sobrellevando viejas heridas*

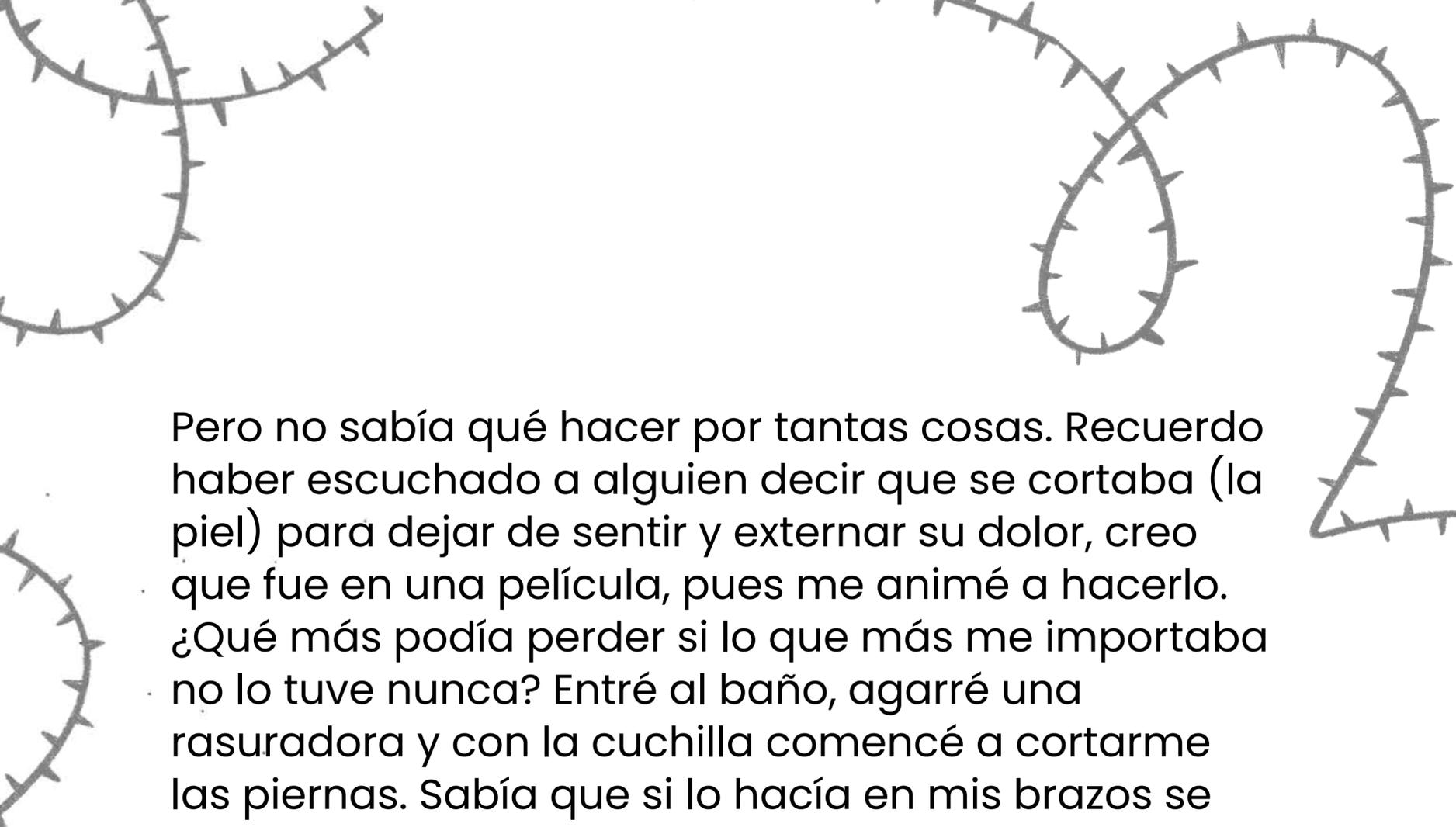


En los siguientes días comenzó mi calvario, porque una maestra les dijo a mis abuelos que tenían que llevarme al psicólogo por mi comportamiento poco adaptable, agregando que quizá había podido ser ocasionado por el abuso que recibí.

Claramente, no me llevaron; al contrario, mi abuelo me gritó diciéndome que los problemas de la casa se arreglan en la casa, que **uno no ventila sus problemas porque después es objeto de burla.**

Ahora entiendo que mi maestra y la psicóloga del colegio, a su manera, trataron de ayudarme, pero solo me hicieron revivir escenas, sentimientos y malos tratos que había omitido durante un tiempo.

*Un día estaba cansado de existir, cansado de sentir, por una sola vez quería saber qué era ser feliz*



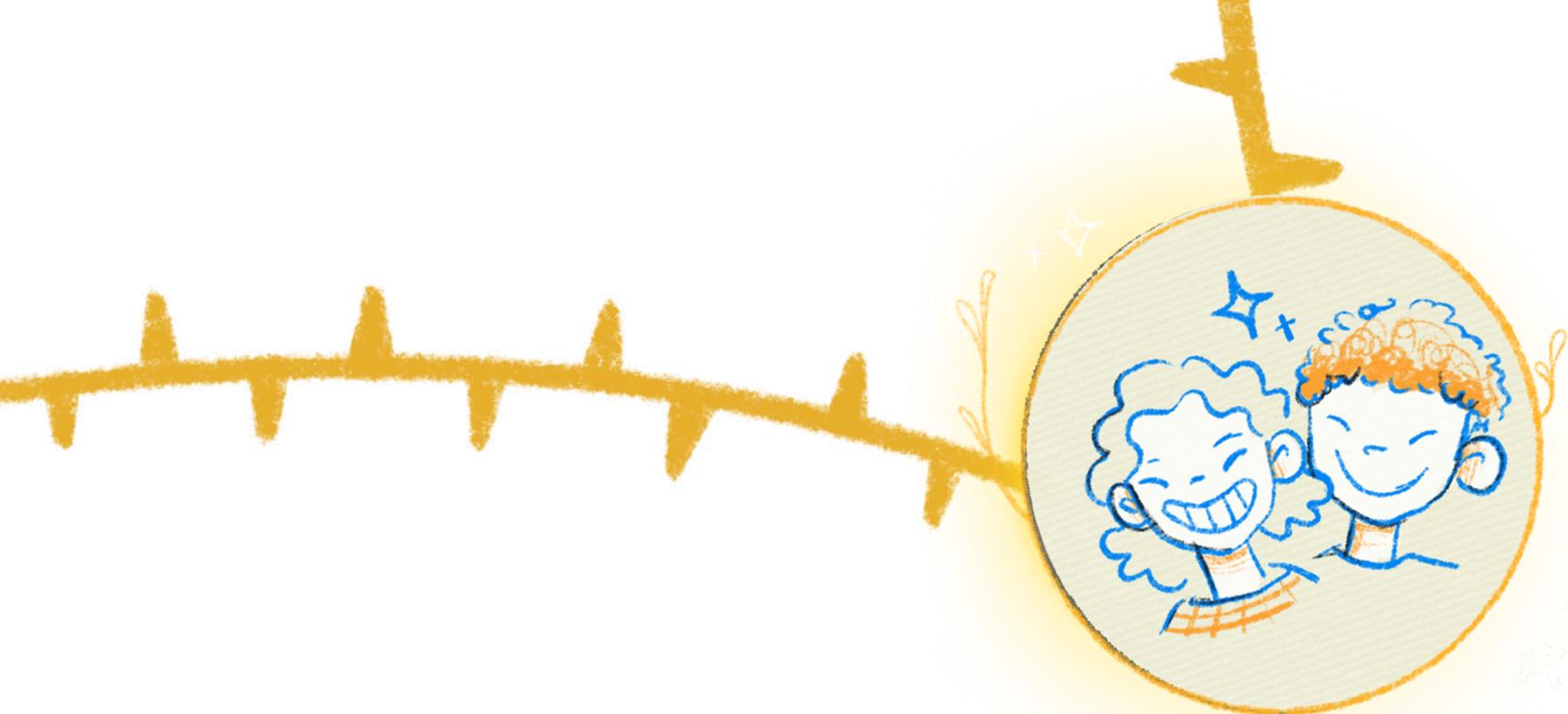
Pero no sabía qué hacer por tantas cosas. Recuerdo haber escuchado a alguien decir que se cortaba (la piel) para dejar de sentir y externar su dolor, creo que fue en una película, pues me animé a hacerlo. ¿Qué más podía perder si lo que más me importaba no lo tuve nunca? Entré al baño, agarré una rasuradora y con la cuchilla comencé a cortarme las piernas. Sabía que si lo hacía en mis brazos se darían cuenta, entonces en las piernas fue la mejor opción. Lo hice quizá por un mes y medio seguido hasta que era imposible seguir cortándome, pues ya había usado todo el espacio posible.

Un día, con mis sentimientos a punta de esplendor, **decidí cortarme las venas, pero no conseguí lo que buscaba porque claramente lo hacía mal**, así que lo hice tres veces más, pero solo sangraba mucho y jamás logré mi objetivo. Esto también porque tenía una perrita que era mi todo, era como mi escudo. Por ella, por pensar en qué sería de ella, por pensar que no podía hacerle eso a un ser inocente, que no podía hacerle lo que me hicieron a mí, fue lo que me dio fortaleza para seguir.

Desde los 17 años, más o menos, comencé con un trastorno alimenticio. Siempre fui una persona delgada y jamás comía demasiado, pero de vez en cuando me atracaba de comida por ansiedad y luego la vomitaba. Comenzó una vez cada dos semanas, después fueron dos veces cada dos semanas y posteriormente casi todos los días vomitaba lo que comía o solamente no comía y vomitaba. **Estuve mal por mucho tiempo, pero no podía ni siquiera hablar con nadie de lo que me pasaba gracias a que me lavaron el cerebro y no me sentía lo suficientemente importante como para creer que a alguien le interesaría mi problema.**

09

*Un cambio para bien*

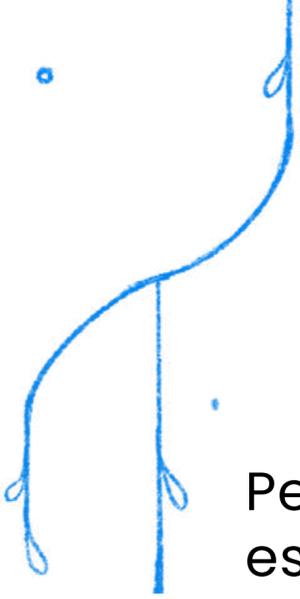


Cuando entré a bachillerato mis abuelos me sacaron del colegio porque iba mal en notas y en conducta; además, por extrañas cosas, me inscribieron en un colegio cristiano. Cabe recalcar que en mi familia somos católicos de toda la vida, obviamente detesté la idea, pero ahora entiendo la frase de “nada pasa por casualidad”.

Tenía miedo de ese colegio porque en mi mente iban solo personas de escasos recursos, tenía un pensamiento demasiado clasista que golpeó la poca estabilidad que tenía. Fue un año duro, pero jamás había conectado con Dios como lo hice en 2019 y 2020. Ahí conocí a la que ahora es mi mejor amiga y a la que le debo mucho porque, aunque ella no sabía mi situación, siempre me escuchó. Ella me enseñó que a pesar de tener mucho hay que conformarse con poco y agradecerlo (los abuelos paternos de ella y mis abuelos fueron muy amigos hasta su fallecimiento). Poco a poco comencé a cambiar mi forma de ser, escuchaba más la palabra de Dios y lo mejor es que **lo que para mí fue un castigo al inicio se convirtió en el comienzo de mi felicidad.**

# 100

Una pandemia y la bienvenida  
de mi sobrino.

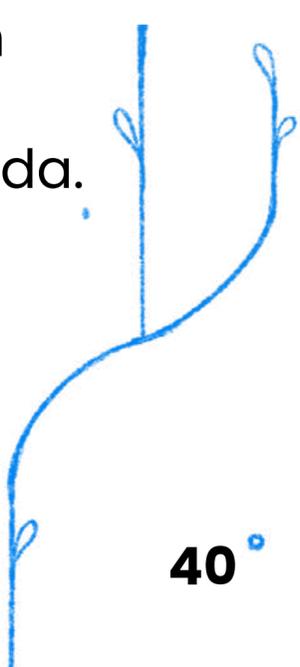


Pero no todo es perfecto en esta vida. En el 2020 estuvimos en pandemia, arruinando mi último año de clases, dejándome sin la oportunidad de poderme ir del país, escapando de mi realidad. Según yo, estando lejos iba a poder sanar.

Exactamente a las dos semanas de estar en cuarentena nació mi sobrino, fue la noticia que me hizo sentir felicidad de nuevo, fue algo que me regresó a la vida y recuerdo haber dicho "no voy a permitir que este bebé sea infeliz como yo he sido toda mi vida". Hasta que un día, después de que la esposa de mi hermano escuchó que yo supuestamente había inventado ser abusado, ella decidió mantenerse alejada de mí con su bebé argumentando que yo iba a violarlo. Esto me dolió tanto que estuve en depresión. Mis abuelos me aislaban en mi habitación para que el bebé estuviera tranquilo en la casa. Creo que jamás había sentido tanto dolor en mi vida y pensaba constantemente en que ellos no me defendieron; pero al final caí en cuenta de que si no lo hicieron cuando estaba pequeño, ¿por qué estaba esperando su apoyo en este punto? Hasta que un día dije

*"ya basta", "quiero y deseo ser feliz", "es momento de darme el valor que yo tengo y merezco".*

Había sido un niño que tuvo demasiados privilegios que otros quisieran, pero mi situación no me dejaba ser feliz y jamás disfruté ni lo más mínimo, ni viajes, ni juguetes, absolutamente nada.



# 11

*La llave hacia la sanación*



En 2021 mis abuelos me dieron una tarjeta de crédito y, como no revisaban los gastos, aproveché y fui donde una psicóloga. **Fue un proceso duro porque reviví todo de nuevo; mi ansiedad regresó, mis miedos me atormentaban diariamente.** Mi psicóloga, al ver esta situación, me remitió con un psiquiatra.

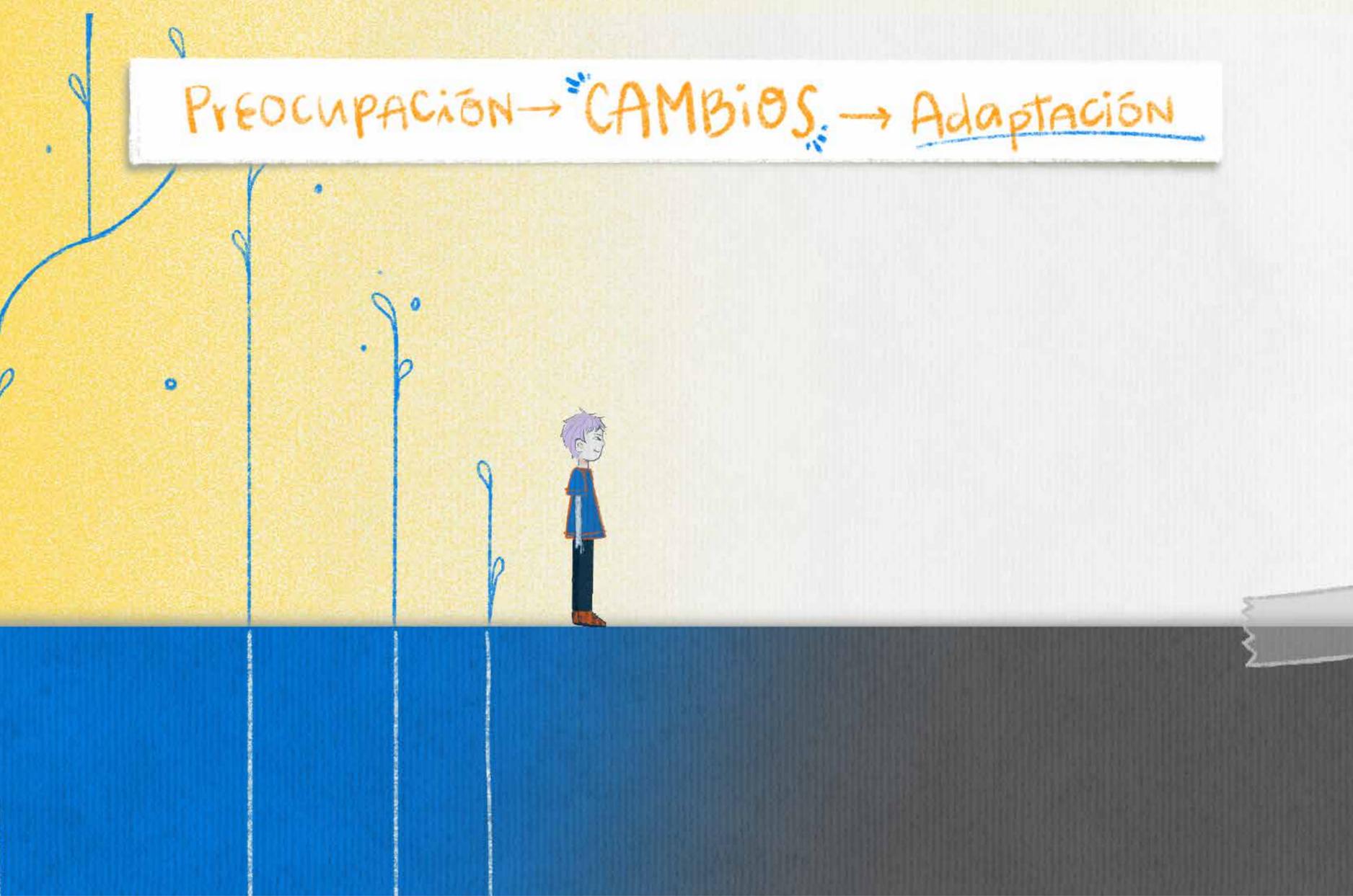
Mientras buscaba al indicado, comencé a visitar Guatemala, donde vive mi tía. Ella conocía mi situación y el proceso en el que estaba, así que un día, al hablarle, mencioné que la psicóloga me había remitido con un psiquiatra pero que aún estaba buscando uno con buenas referencias. Mi tía había estado muchos años en control con un psiquiatra debido a su bipolaridad, así que busqué información sobre él. Me di cuenta de que es un doctor reconocido en Guatemala, que vive en La Antigua, y por los comentarios en internet decidí informar a mi psicóloga que lo había encontrado.

Ella se encargó de hacer la conexión para comenzar con mis terapias. Fue difícil hallar excusas para visitar a mi tía una vez al mes, pero mis abuelos nunca se negaron a que fuera de “visita” y logré que me ayudara.

Claro que tomé medicamentos para la ansiedad y la depresión, obviamente tuve altibajos. Recuerdo que al principio de mi tratamiento era difícil manejar mis emociones debido a los fármacos. Tenía días felices y tristes, días en que odiaba a la gente y días en que ni comía por lo mal que me sentía. **Mi psicóloga estaba preocupada porque sabía que no tenía apoyo en casa, nadie con quien pudiera contar y que además entendiera mi proceso y los cambios de ánimo que experimentaba con la medicación.** Una vez me adapté, todo fue mucho más fácil.



PREOCUPACIÓN → CAMBIOS → Adaptación



Y al adaptarme a mi nueva vida y acostumbrarme a los medicamentos, realmente comencé a ver un cambio. Jamás me había sentido tan pleno, tan libre de ser yo. Recuerdo que con mi psicóloga hacíamos listas de lo que quería lograr, de lo que quería dejar de sentir y cambiar en hábitos o cualquier otra cosa. ¡Cada semana era como escalar una montaña! Si retrocediera los años, habría visto imposible todo.

**El proceso fue largo, pero logré estabilizar mis sentimientos, perdonar, aliviar mis miedos, dejar los medicamentos, aceptarme y descubrir cosas de mí que no sabía.** Después de ese año lleno de retos y metas por cumplir, comencé a vivir una nueva etapa. Me convertí en una persona plena, disfrutando de mis privilegios, viendo las cosas positivas de la vida, respetando las formas de pensar y no permitiendo que afectaran mi vida; además, valorando y agradeciendo la oportunidad de haber recibido la ayuda que jamás pensé que me daría la posibilidad de tener una nueva vida.

A large, bold red number '12' is the central focus. The background is a textured blue with geometric patterns and yellow barbed wire. Three white paper butterflies are scattered around the number. A white paper strip with red pushpins is pinned across the bottom of the number.

12

Convertirme en sobreviviente



Ahora puedo decir que sí, aún tengo mi trauma porque es algo que jamás se olvida, pero también es algo de lo que se puede aprender. Gracias a esto, me he convertido en un joven decidido y determinado, con metas y deseos, con muchos planes de superación, con ganas de conocer el mundo para enriquecer mi vida, conocimiento y, sobre todo, para ser feliz ante todo y todos. **Está claro que no necesito que nadie más me valore, sé lo que valgo y sé que es un trabajo que seguiré llevando por años. Tratar no significa olvidar, significa sanar y ser feliz.**



Ahora soy un  
**SOBREVIVIENTE**

# 13



mis  
PASOS:  
PARA  
SOBREVIVIR



## 1 Búsqueda de AYUDA PROFESIONAL

Aproveché la oportunidad económica que tenía para buscar ayuda psicológica en lugar de perderme en adicciones que hubieran destruido mi vida por completo.



## 2 Apoyo FAMILIAR

Busqué apoyo en mi tía, quien comprendió mi situación, me acogió en su casa y me brindó el espacio que necesitaba para superar el problema.



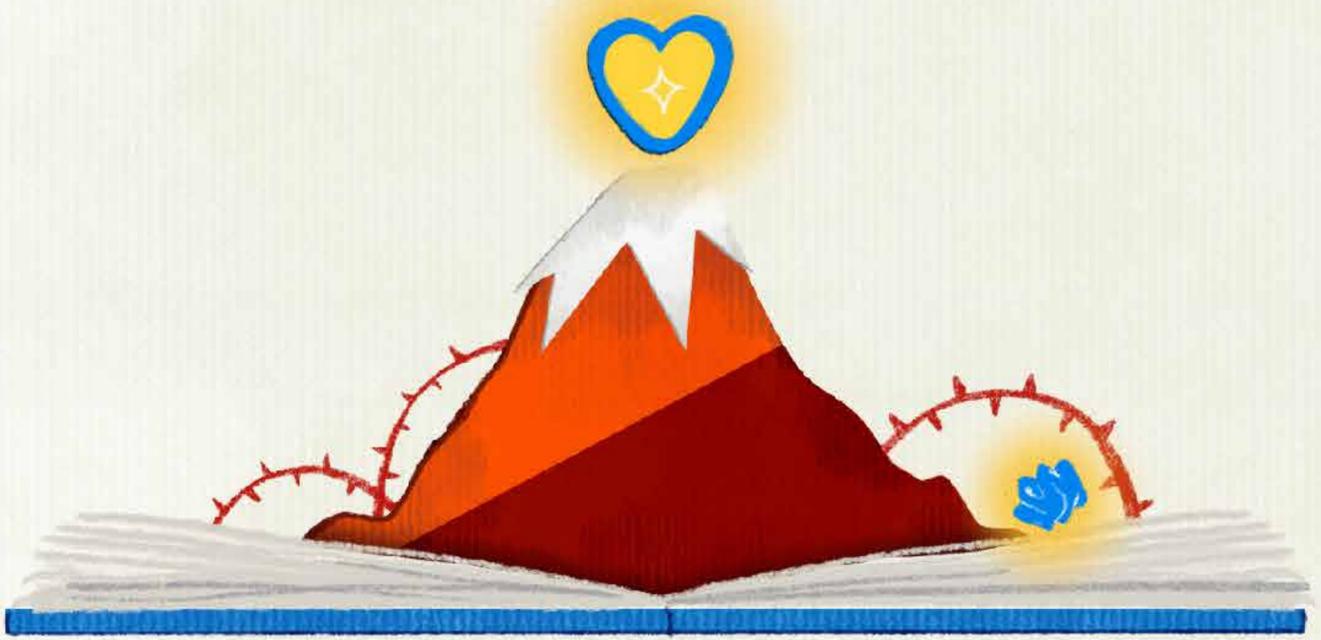
### 3 CONSTANCIA en el tratamiento

Aceptar que solo con la ayuda profesional y los medicamentos iba a poder salir adelante. A pesar de los altibajos, jamás dejé de asistir a mis citas y tomar mis medicamentos. Fue clave para la superación.



### 4 PROCESO de SANACIÓN

A través del tratamiento, logré estabilizar mis emociones, alivié mis temores y comencé a trabajar en mí.



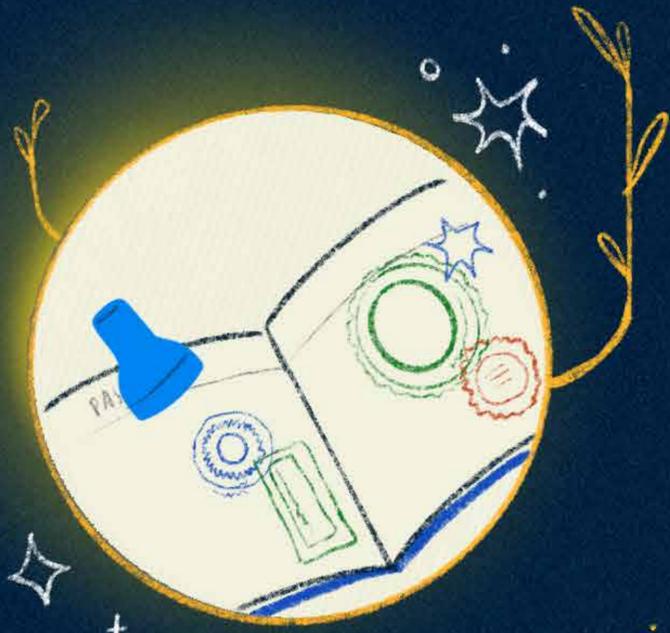
## TRANSFORMACIÓN PERSONAL

Experimenté un cambio significativo en mi vida, sintiéndome pleno y libre. Establecí metas, aprendí a darme valor, a ser feliz y a dejar de lado las opiniones, los tabúes y mi trauma en el pasado.



## RECONOCIMIENTO DEL TRAUMA

Ser consciente de que mi trauma jamás se iba a ir también fue una parte clave para mi proceso. Comprendí que sí es posible aprender de él, seguir adelante y también estar siempre en control.





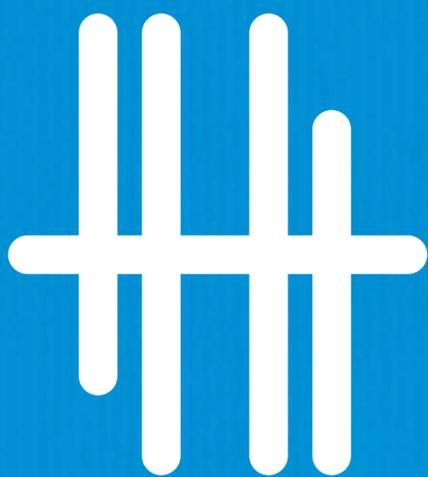
Gracias a esto me he convertido en un joven decidido y determinado, con metas, deseos y muchos planes de conocer el mundo, para enriquecer mi vida, conocimiento y sobre todo para ser feliz.



Lo que te dañó de niño  
NO tiene que MATarte hoy.

Entra a **[manualesparasobrevivir.org](http://manualesparasobrevivir.org)**  
y encuentra el mejor apoyo para  
salir adelante, como lo hizo Javier.





FUNDACIÓN  
HUMANOS  
POR  
HUMANOS

Este manual es posible  
gracias a la donación de:



PUBLICIDAD  
COMERCIAL  
MULLENLOWE