



Cómo sobreviví

**A LOS ABUSOS SEXUALES DE MI ABUELO
DESDE LOS 6 HASTA LOS 12 AÑOS**



Cómo sobreviví

A LOS ABUSOS SEXUALES DE MI ABUELO

DESDE LOS 6 HASTA LOS 12 AÑOS

**CÓMO SOBREVIVÍ A LOS ABUSOS SEXUALES DE
MI ABUELO DESDE LOS 6 HASTA LOS 12 AÑOS**
MANUALES PARA SOBREVIVIR

© MANUALES PARA SOBREVIVIR, 2025

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:
PUBLICIDAD COMERCIAL MULLENLOWE

DIRECTORA DE ARTE:
ELOISA HERNÁNDEZ

DISEÑO DE PORTADA:
ELOISA HERNÁNDEZ

ILUSTRACIONES:
ÉRASE UN PEZ AZUL



Contenido

- 1-** Soy Violeta
- 2-** Mi infancia
- 3-** El inicio de los abusos
- 4-** El daño empezó a mostrarse
- 5-** Mi cuerpo empezó a cambiar
- 6-** Adolescencia
- 7-** Gonzalo
- 8-** Un nuevo comienzo
- 9-** ¿Cuándo y cómo encontré ayuda?
- 10-** ¿Cómo enfrenté el trauma?
- 11-** Mis pasos para sobrevivir

Introducción

La historia que estás a punto de leer pertenece a Violeta. 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. Violeta viene de una familia de clase media alta, estudió en una escuela privada; tiene una familia extensa y amorosa y a pesar de que muchos piensen que el abuso sexual infantil solo pasa en ciertas zonas, están equivocados, pasa en todos lados y muchas veces por quienes deberían de amarte y protegerte. Si a ti te pasó como a ella, no estás sola/o.

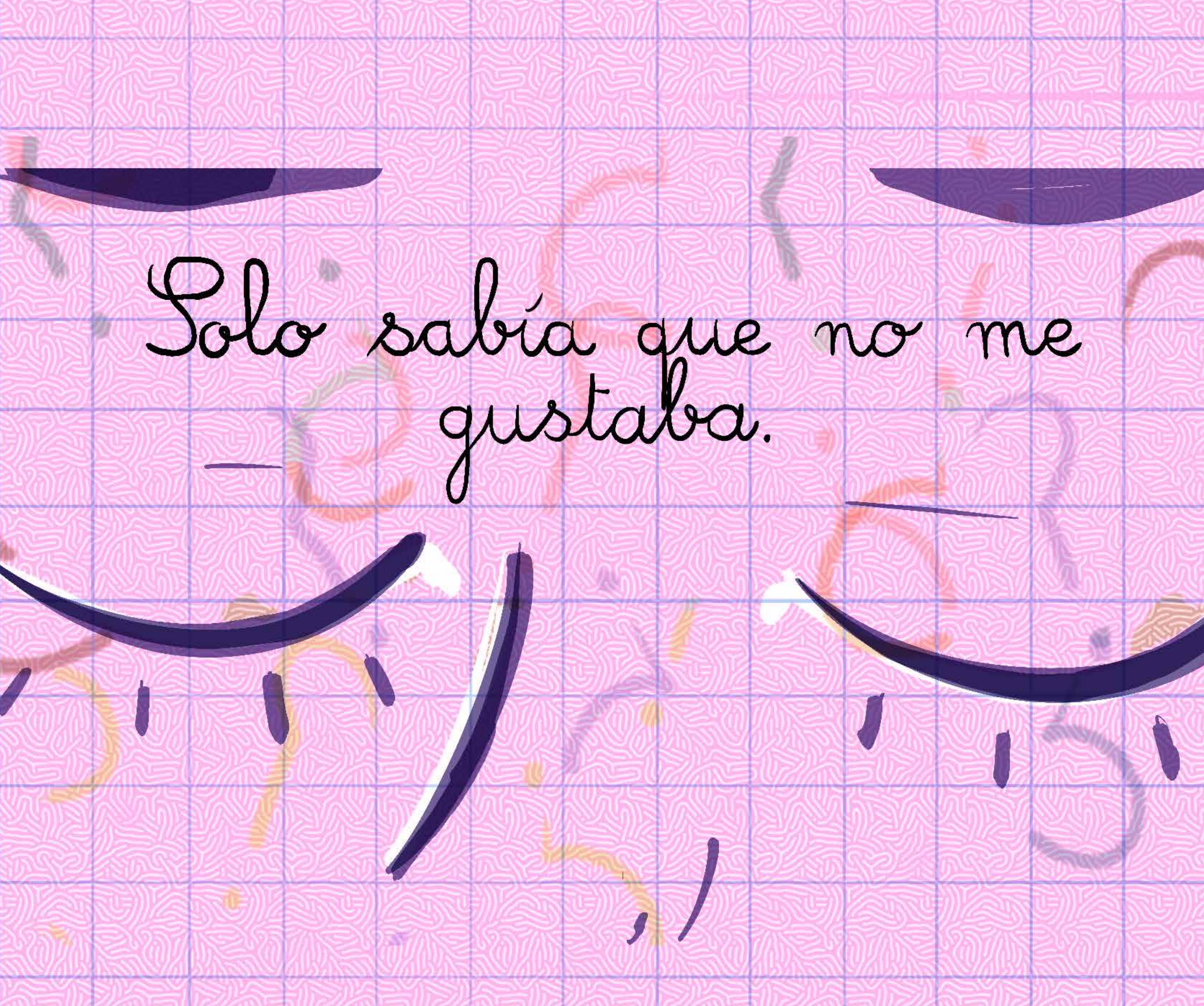
“Manuales para sobrevivir” es una iniciativa impulsada por Fundación Humanos por Humanos, que reúne los pasos de más sobrevivientes para compartir conocimiento con quien quiere enfrentar en su juventud y adultez lo que sufrió en su infancia. Entra a www.manualesparasobrevivir.org y descubre más recursos, 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 que leas a Violeta y encuentres la inspiración que necesitas para dar el paso a tu sanación.

Orlando Álvarez,
FUNDADOR MANUALES PARASOBREVIVIR.ORG

01

Soy Violeta



Solo sabía que no me gustaba.

Mi nombre es Violeta, fui abusada sexualmente por mi abuelo materno desde los 6 hasta los 12 años.

Yo no sabía que era un abuso, no sabía que estaban irrespetando y abusando de mi cuerpo, solo sabía que no me gustaba.

El abuso llegó como cariñitos, era un acto atroz disfrazado de caricias.



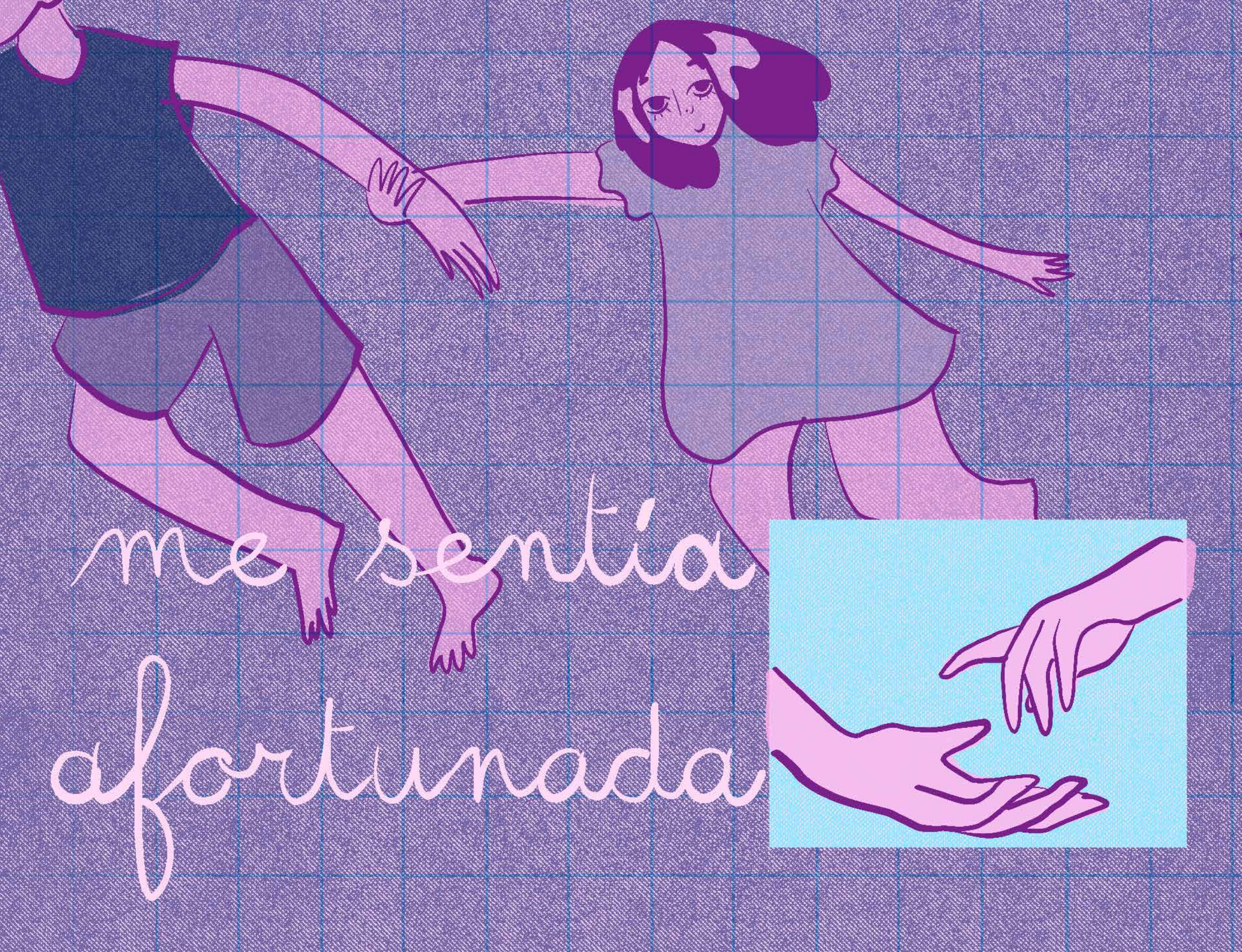
Con tan solo 12 años entré en un proceso de terapia para enfrentar mi trauma, la sanación llegó a mis 20 años, logrando ser una sobreviviente y una guerrera con honor, aprendiendo a establecer límites a los demás.





02

Mi infancia

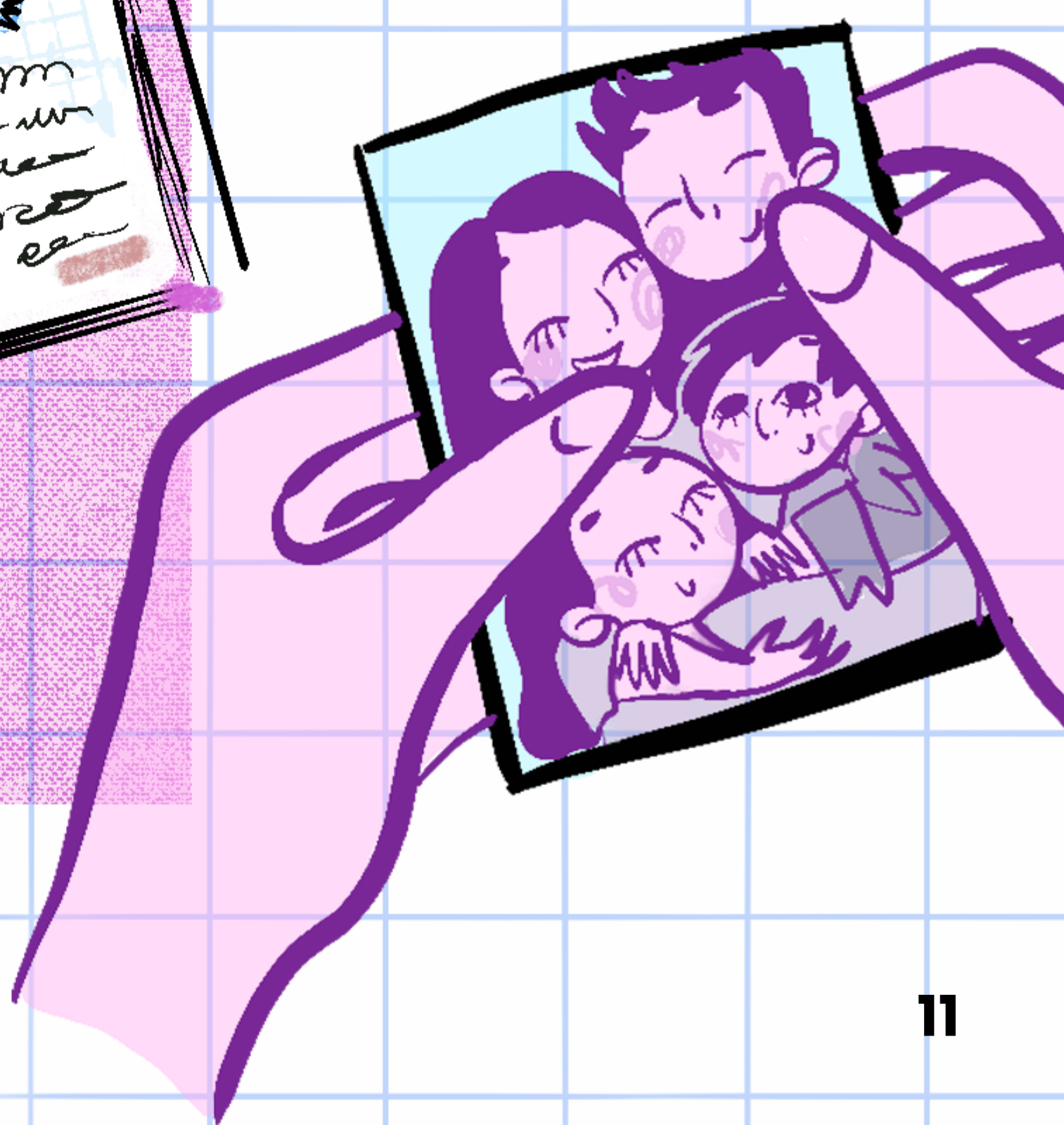
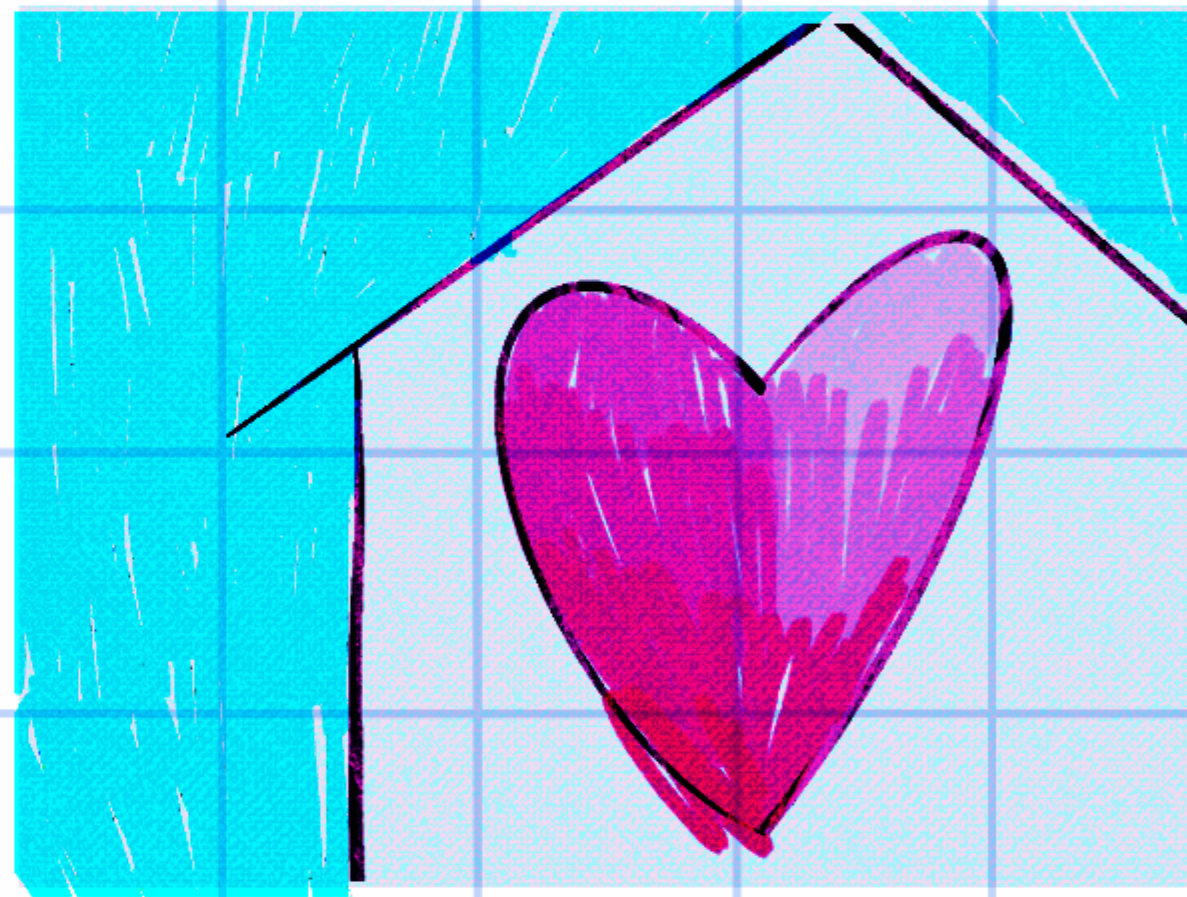
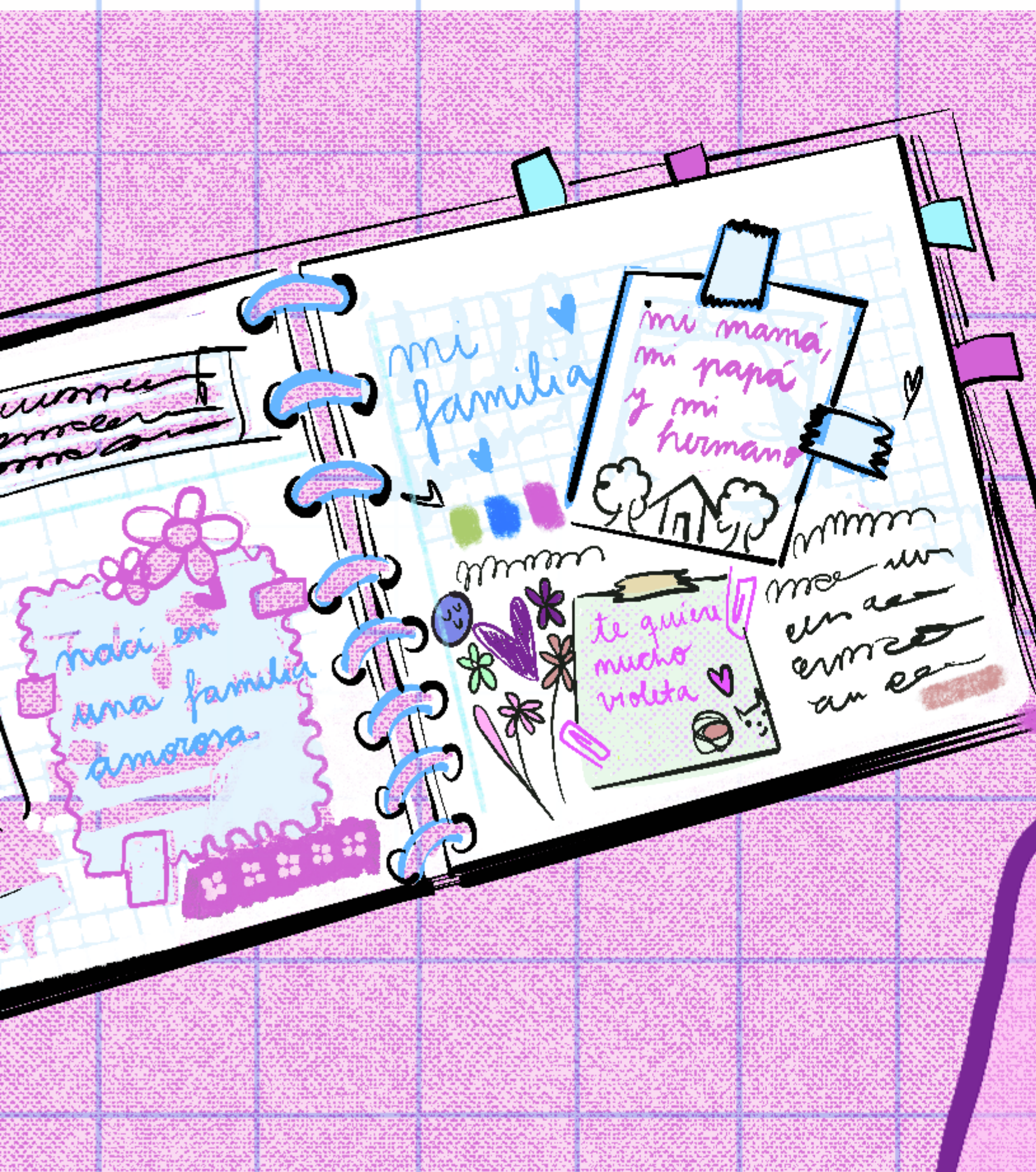


Nací en una familia amorosa de tres integrantes: mamá, papá y un hermano mayor. Con mi familia por parte de papá no era tan unida; sin embargo, con mi familia materna sí.

Crecí y me desarrollé en un entorno de culturas venezolanas. **Amaba y admiraba tanto a mi familia que me sentía afortunada de haber nacido y crecido en ella.**

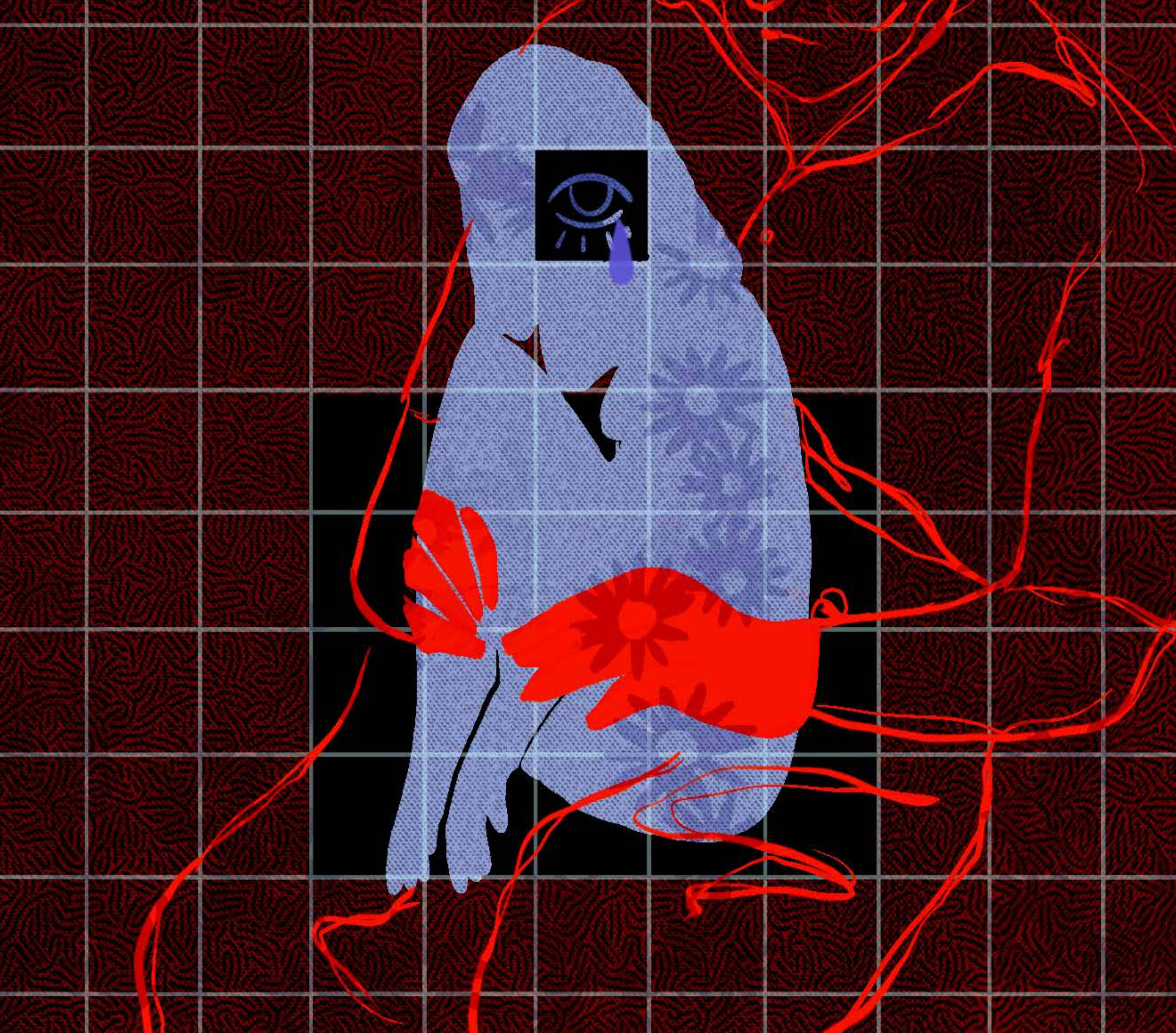
Mi infancia la recuerdo feliz.

Mi hermanito y yo nos llevábamos bien, siempre jugábamos juntos. Fui desde los 2 años al kínder donde iba mi hermano, luego entré a un colegio católico solo de niñas. ¡Me encantaba ir al colegio a jugar con mis amigas y recibir clases!



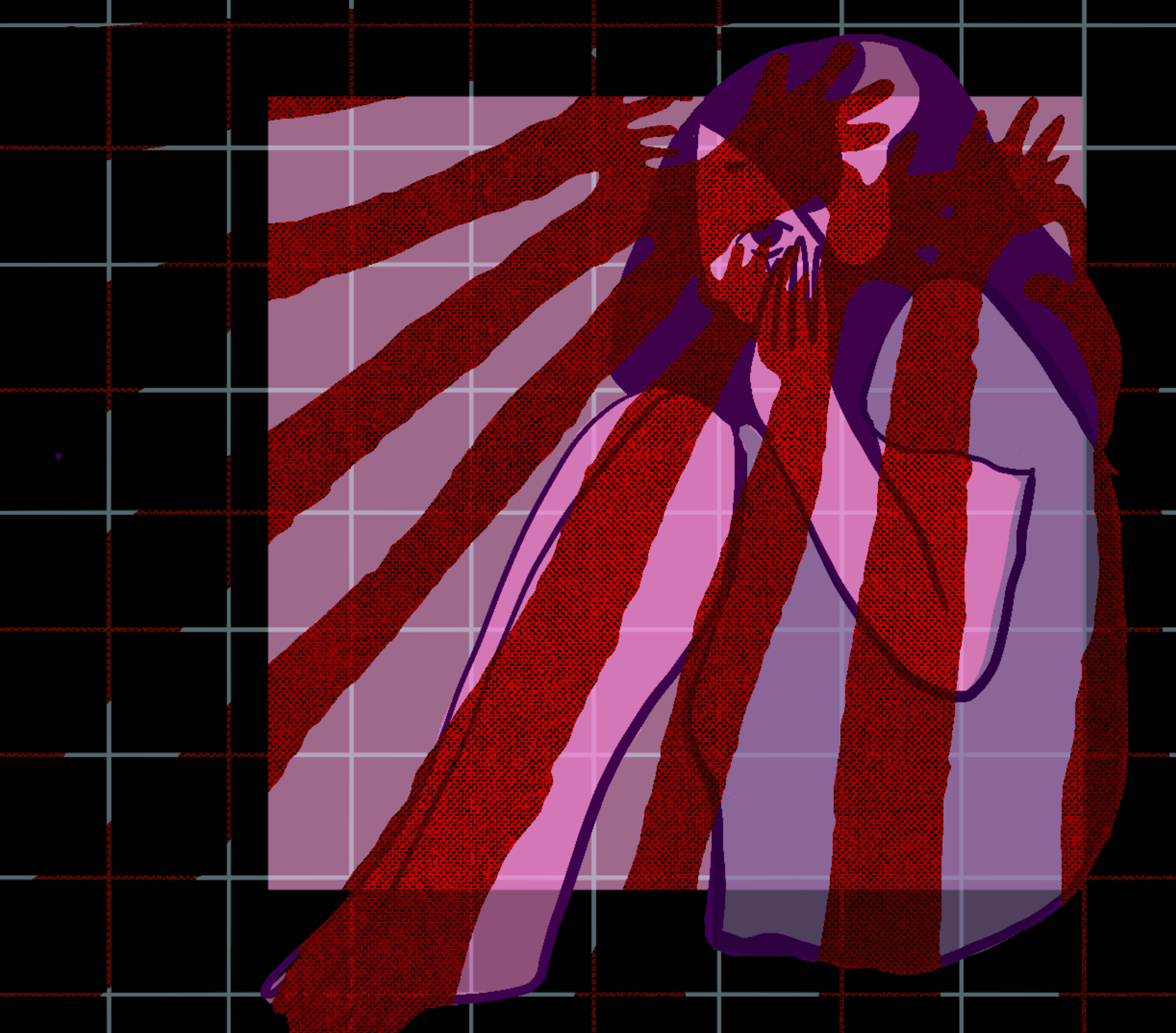
03

El inicio de los abusos



Yo estaba en primer grado **cuando el papá de mi mamá me abusó sexualmente, tenía 6 años de edad.** Lo hacía ver como un cariño en la pierna, pero cuando estábamos él y yo solos ya no pasaba solo a ser un toque de pierna. Él subía su mano comenzando desde mi pierna hacia arriba, hasta llegar a mi vulva.

Cuando no teníamos mucho tiempo solos, me tocaba sobre mi ropa interior y **me repetía constantemente que era un “cariño” que él me daba.**



Cuando sentía el roce de sus manos viejas sobre mí, **me sentía incómoda, sucia, desprotegida.**

Sabía que no me gustaba, pero no sabía que estaba siendo abusada sexualmente en ese momento.

Casi siempre el abuso sexual se daba en su sala, donde veía televisión. Abusaba sexualmente de mí cuando iba a saludarlo o a despedirme de él y todo ocurría en un par de minutos.



Recuerdo una vez cuando yo estaba en la sala donde él veía televisión, estaba sentada en sus piernas de frente y podía ver cómo metía su mano por debajo de mi pantaleta.

Tocó mi vulva como examinándola —o así sentí yo—, abrió y tocó tanto mis labios externos como internos, tocando hasta mi clítoris.

Recuerdo sentir el olor de mi vulva y cómo luego le quedaban las manos olorosas de mi parte íntima.

Esa vez recuerdo que el tiempo corría lento.

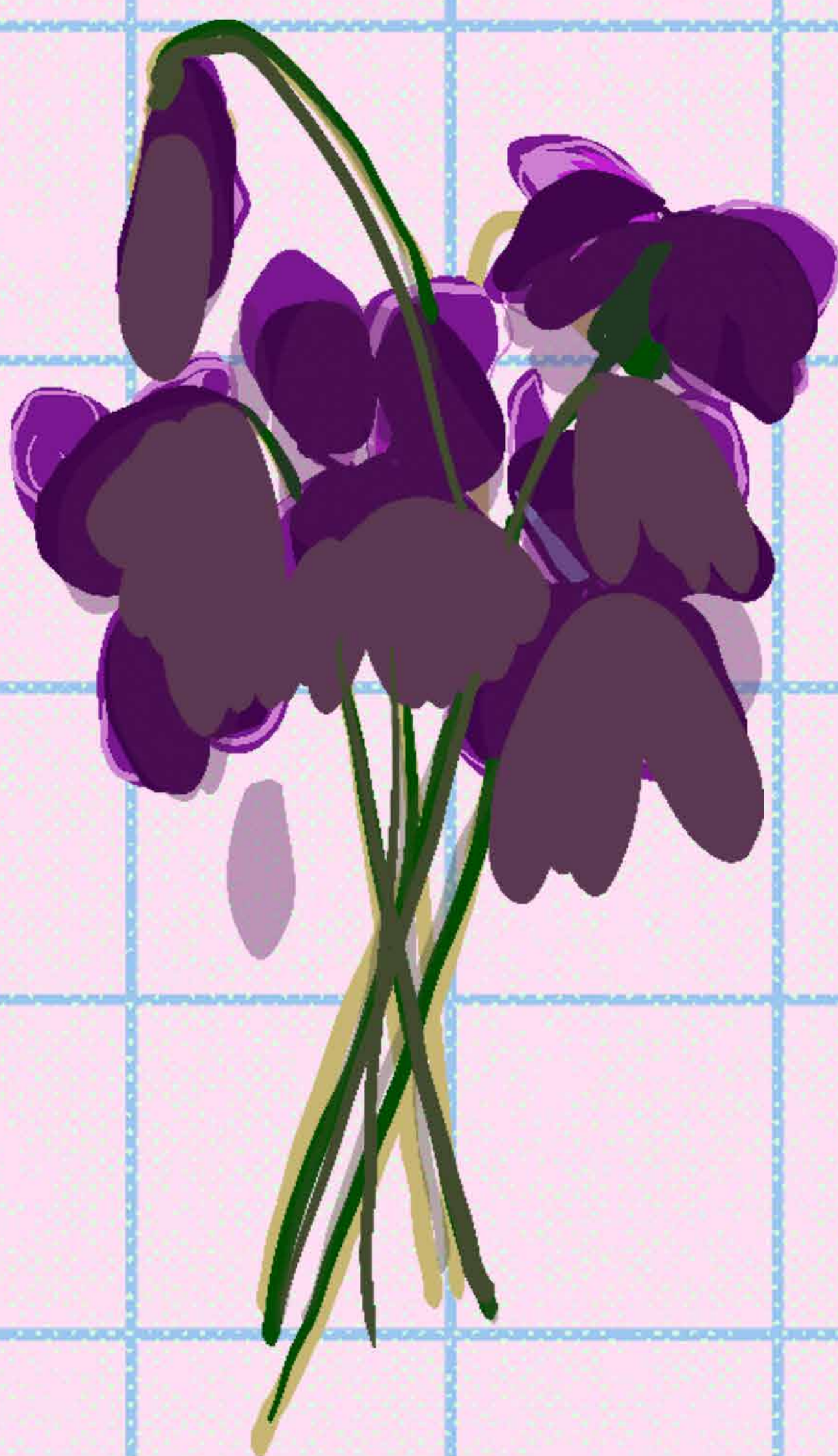
me sentí confundida

y no podía entender cómo mi abuelito, a quien quería tanto, podía hacerme sentir tan incómoda.

Me sentía sucia de nuevo, sentí que no valía nada.

04

*El daño empezó
a mostrarse*



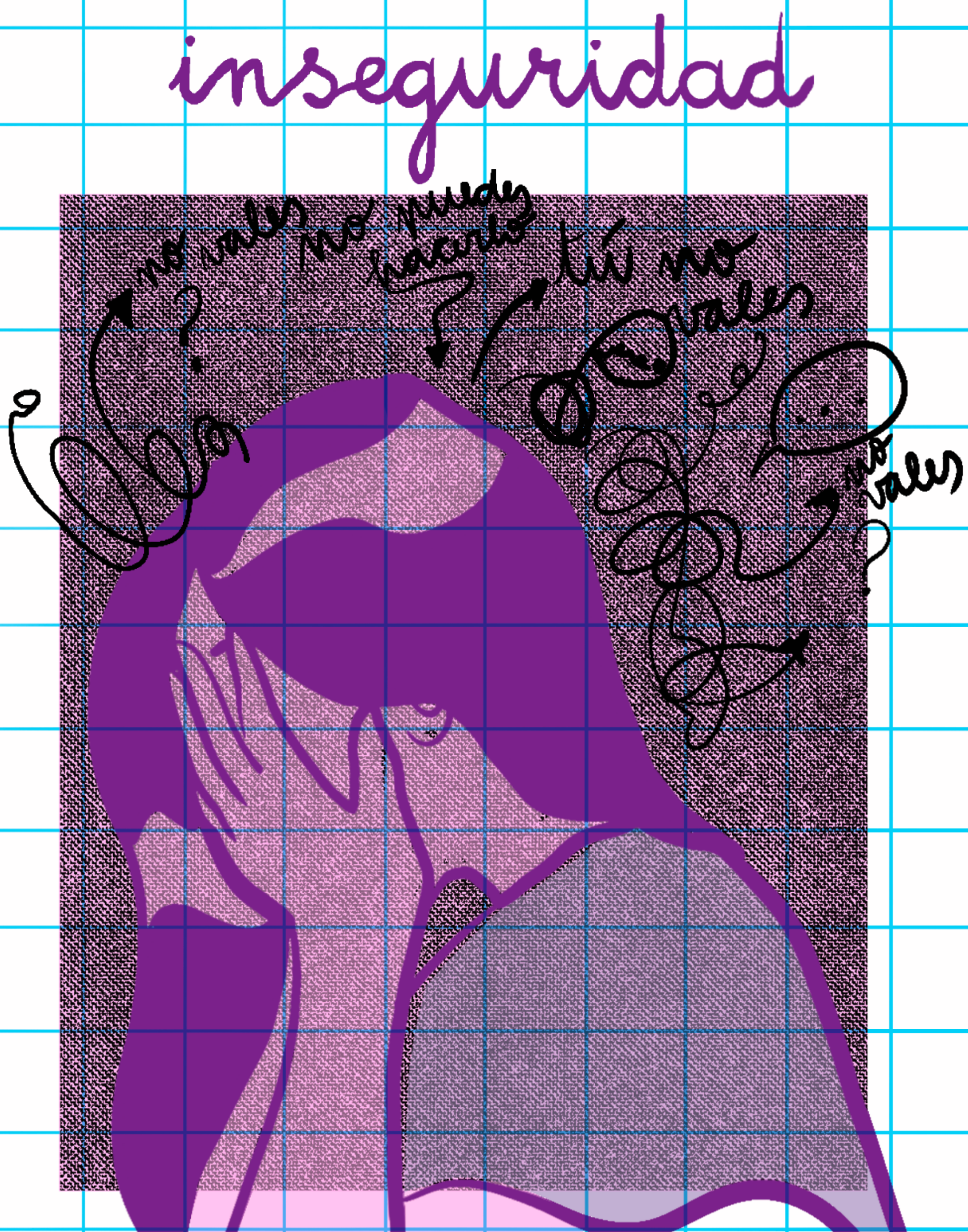


El abuso sexual a los 6 años comenzó a hacer sus estragos en mi cuerpo, pues **desarrollé alergias a ciertos alimentos y se manifestaban en mis ojos, se me ponían rojos.** Mi maestra pensaba que tenía conjuntivitis o que me pegaban en mi casa y llegaba llorando.

La alergia de mis ojos formó mucha inseguridad en mí. El abuso sexual creó una voz interior en mi cabeza que me repetía constantemente "tú no vales", "no puedes hacerlo".

Creé pensamientos destructivos y negativos en mí.

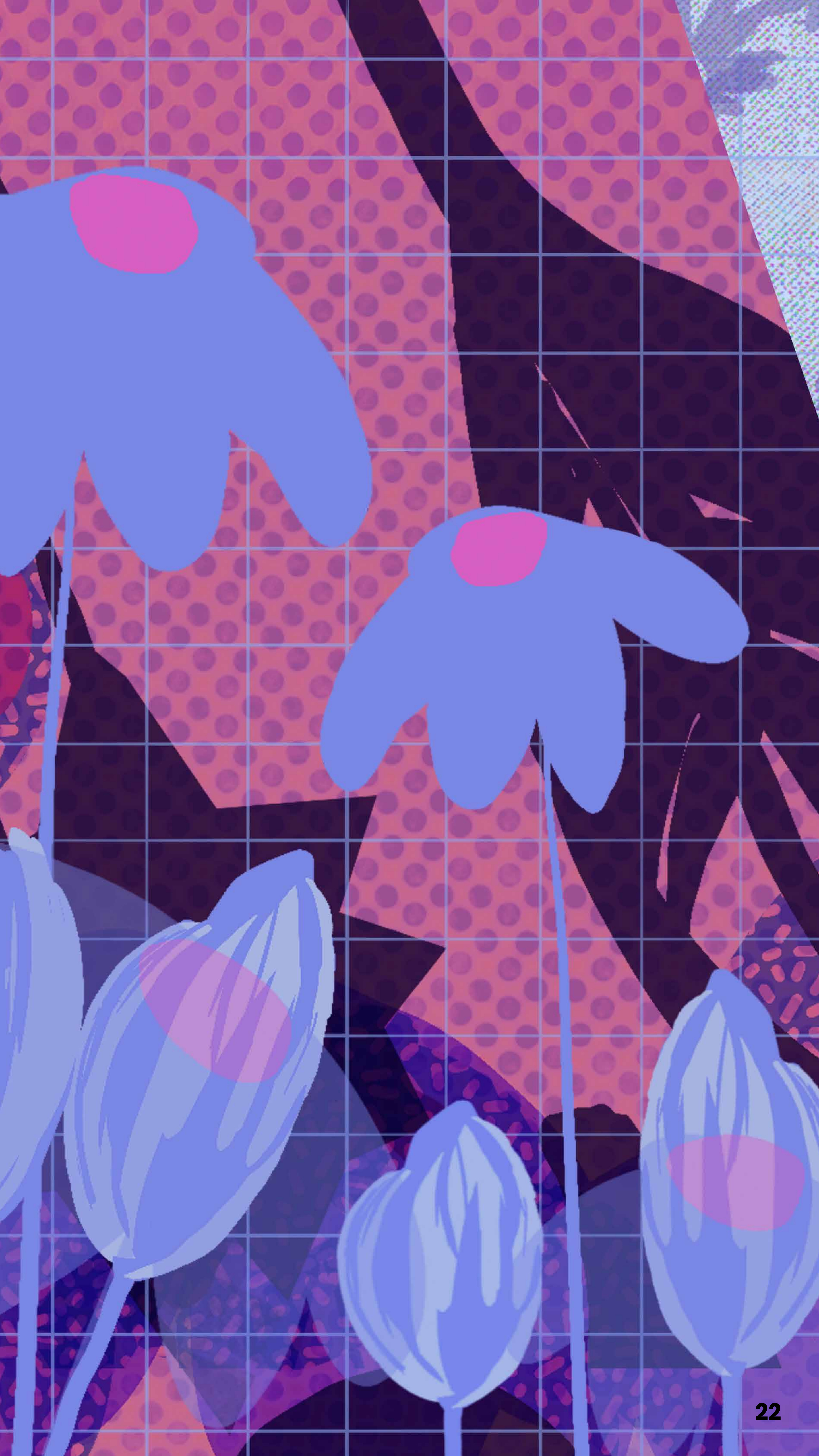
Durante los años de mi abuso sexual — que fue hasta los 12 años— internalicé en mí que eran unos cariños de pierna, pero en el fondo yo sabía que no solo era eso; sabía que mi abuelito tocaba mi vulva pero **no conocía la palabra “abuso sexual”, no sabía el término del acto abominable que él hacía en mí.**





05

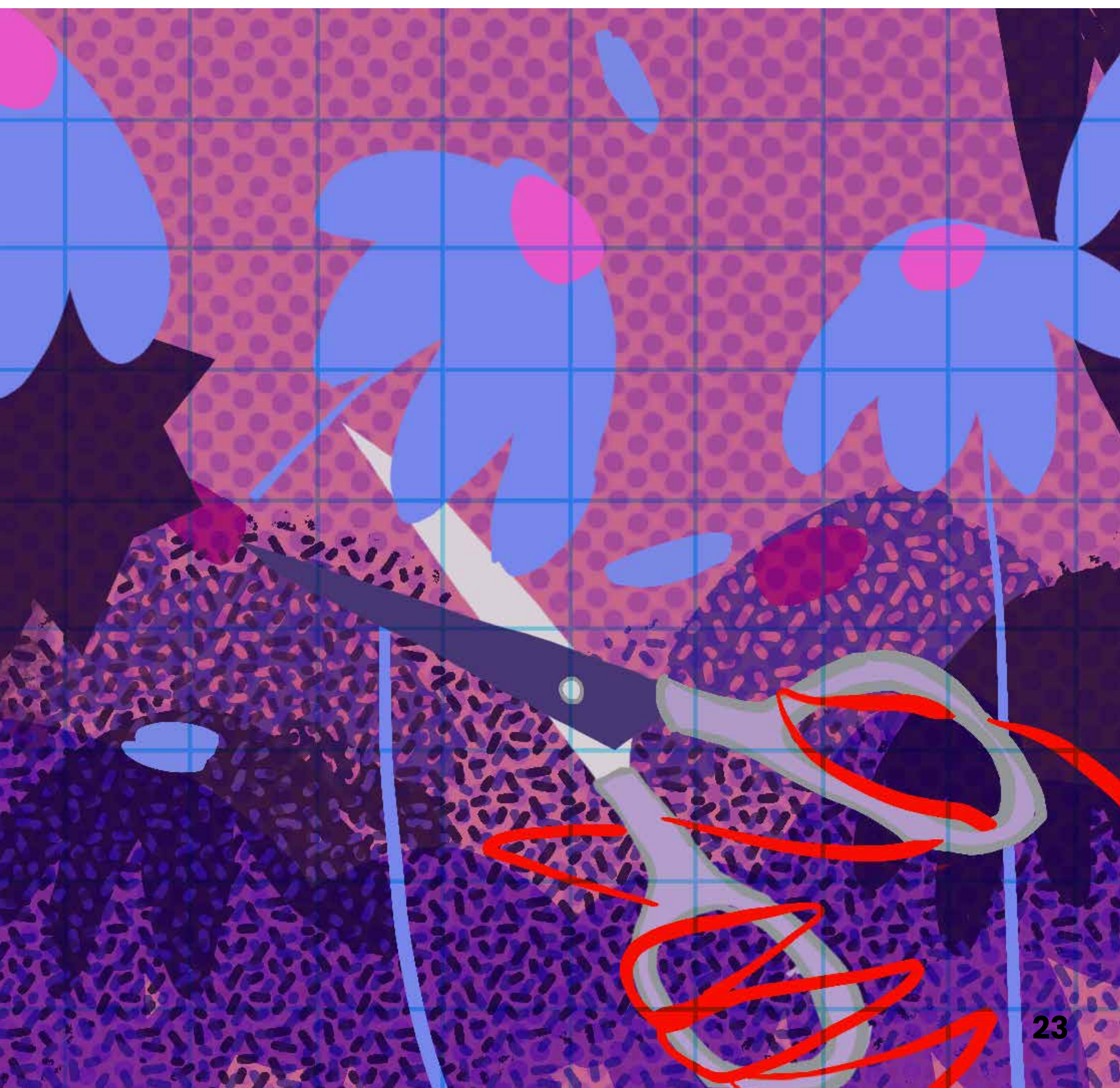
*Mi cuerpo empezó
a cambiar*



Desarrollé a la edad de 10 años. Cuando comencé esta etapa, él no solo tocaba mi vulva, sino también mis pechos, pues ya estaban comenzando a crecer.

Recuerdo que una vez mencionó: “Hijita, ya te están creciendo”.

Recuerdo cuando me los tocaba y pasaba sus manos viejas sobre mis pezones. Tengo un vago recuerdo de él dándoles un beso a cada uno y sentir orgullo de que ya me estaban creciendo. Me sentía incómoda, mercadería dañada, cuando me abusaba sexualmente.





Hubo veces en las que yo ponía resistencia cuando intentaba tocar mis partes íntimas. De alguna forma, él **giraba su codo cuando yo me acercaba a saludarlo y alcanzaba a rozar “por accidente” mis pechos.** Esto lo hacía repetidas veces cuando yo comencé a tener más edad y a decir que NO quería que me tocara ya, que no me gustaba.

Recuerdo que a veces nos quedábamos a dormir con mis primas en la casa de él y de mi abuelita. Dormíamos mis tres primas y yo en el cuarto de invitados.

Entraba a darnos “las buenas noches” y a dar su “cariñito de piernas” luego de que mi abuelita nos diera las buenas noches también. Yo recuerdo ponerme boca abajo cuando llegaba mi turno del “cariñito de piernas”, aún recuerdo cómo metía su mano por debajo para alcanzar mi vulva y decir “abre un poquito”, así lograba tocarme.

De algún modo, yo intuía que **a mis primas les hacía lo mismo que a mí; lo sabía por la expresión en sus caras, porque esas mismas expresiones hacía yo.** Dormía sucia, dañada, incómoda. Él incluso entraba cuando me estaba bañando, irrespetando mi privacidad.



06

Adolescencia

Violeta de 15 años



Mi adolescencia fue complicada para mí. Crecí con la voz en mi interior que me decía “tú no puedes, “no vales”, “no eres suficiente”.

Y me lo creí

tanto que para practicar deportes, cada vez que jugaba algo, me repetía constantemente “que no podía hacerlo”, “que no servía para eso”. El único lugar donde yo me sentí a salvo, protegida, en control y feliz fue cuando estudiaba para mis exámenes. Me refugié en mis estudios, fui una niña muy aplicada, yo reflejaba mi valor como persona en mis notas.

Mi autoestima fue muy débil durante mi adolescencia, donde me deje llevar por amistades tóxicas. Aún recuerdo que en sexto grado tuve un problema con una niña de mi grupo de trabajo, quien era “mi mejor amiga”, pues por unas diferencias que tuvimos en nuestra amistad me sacó del equipo de trabajo. Un día, durante el recreo, me enfrentó con dos niñas más para decirme que yo no valía. Realmente me trató muy mal.

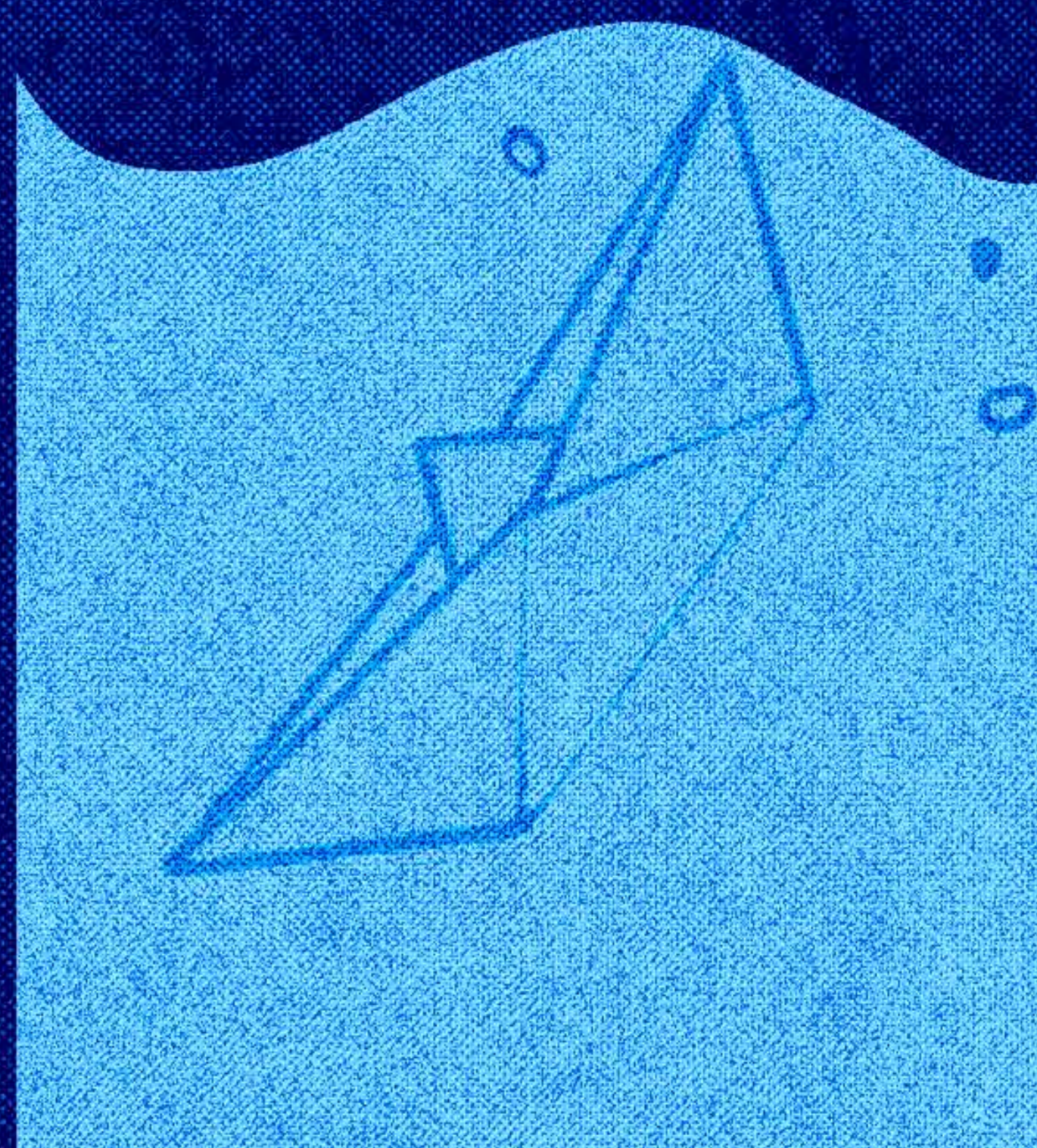
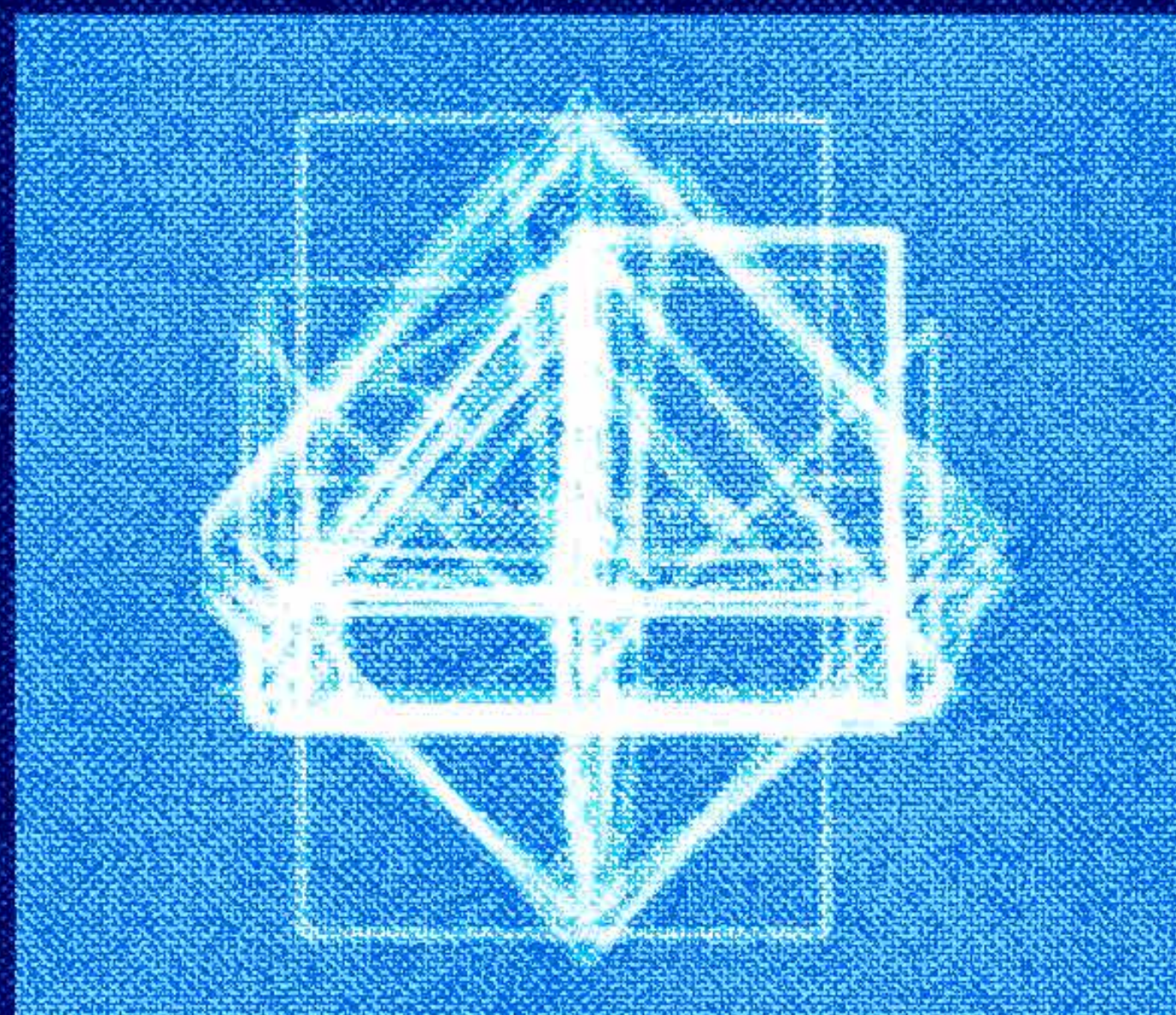
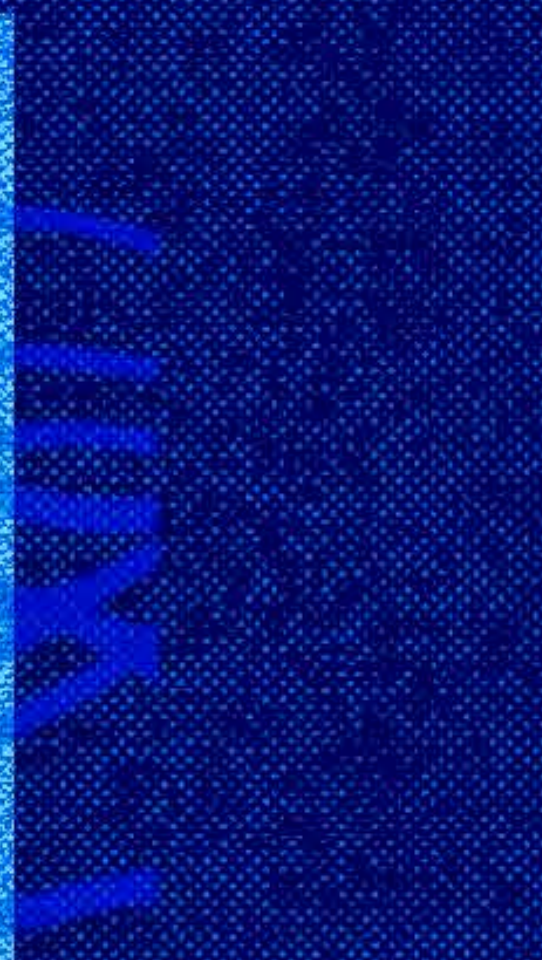
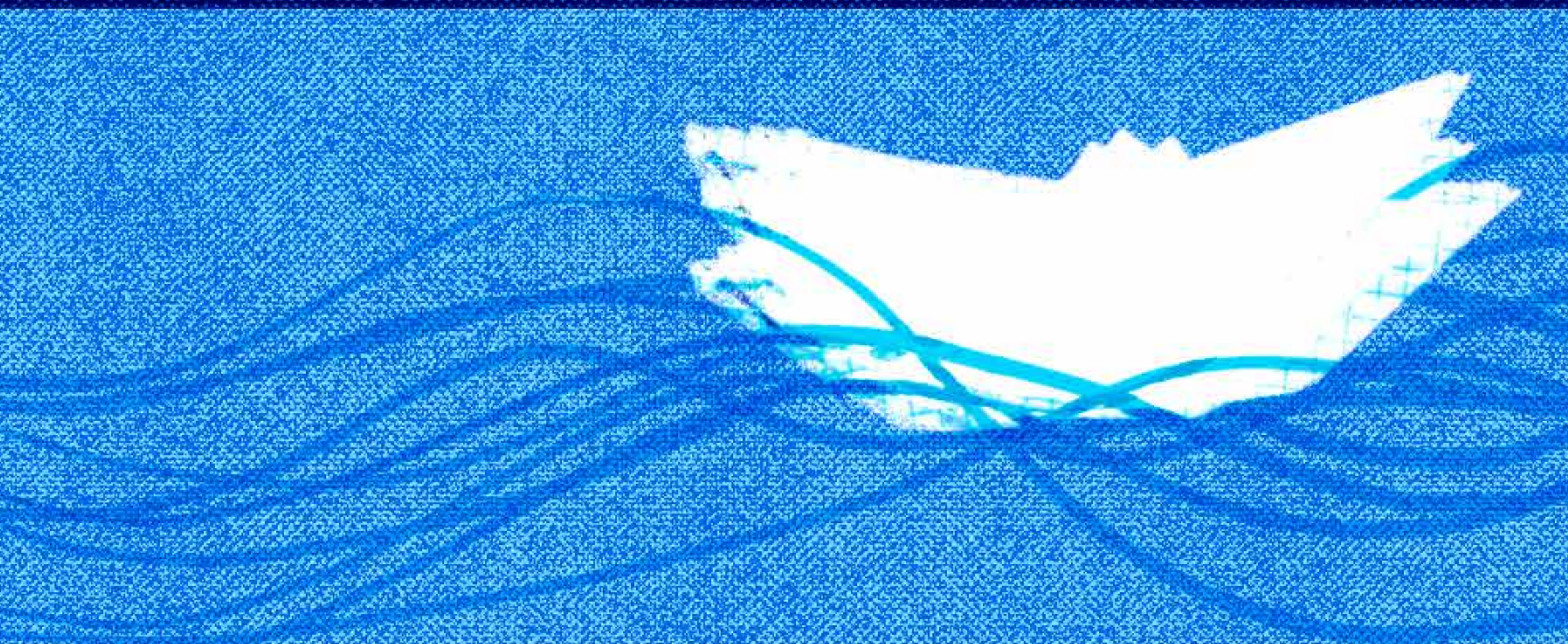
Encontré buenas amigas de séptimo grado hasta graduarme de bachiller. Tuve otra mejor amiga que era muy tóxica, controladora y celosa. Esos fueron los estragos de mi abuso sexual, porque yo permitía que me dominaran amistades tóxicas.

Yo no sabía que podía decir lo que no quería y lo que no me gustaba, realmente yo no sabía que existía ese derecho.



07

Gonzalo



A mis 15 años tuve mi primer novio, Gonzalo, un joven responsable, amable y cariñoso. Todo empezó como un noviazgo de adolescentes.

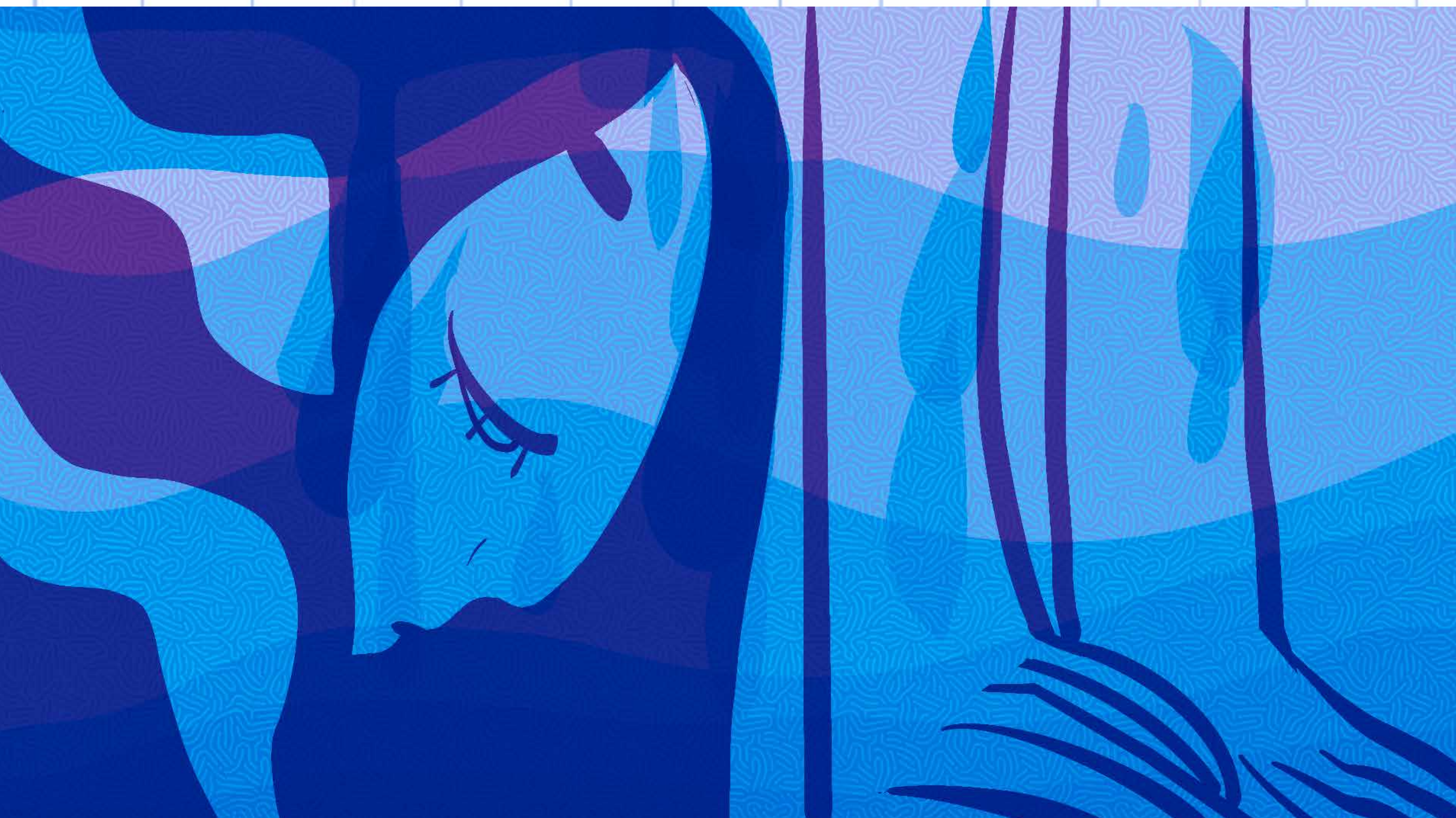
Pero con el tiempo **dejé pasar varias faltas de respeto, él no era el niño del que me había enamorado**, se volvió una persona controladora, con un carácter difícil.

A mis 16 años me tocó vivir una de las experiencias más difíciles de mi vida: mi hermano falleció. Recuerdo llorar por las mañanas antes de irme al colegio, me sentía vacía por dentro, mi mundo se había venido abajo.

Mi familia se quebró

Porque realmente solo éramos mi mamá, mi hermano y yo. Y aunque mi papá siempre estuvo presente, **se sentía como si nunca lo hubiese estado.**





Entré a la universidad a estudiar Economía, Gonzalo también estaba en esa misma universidad estudiando otra carrera, ahí tuvimos una discusión y él terminó la relación, recuerdo haberme puesto de rodillas para que no me dejara.

Ese y muchos días más durante mi relación de ocho años con él **perdí mi dignidad como mujer**, no reconocía mi verdadero valor, dejé pasar faltas de respeto, alzadas de voz y actos de manipulación.

Terminamos y regresamos porque me prometió “cambiar”. Esto no duró mucho, pues al cabo de cuatro años más decidí terminar mi relación con él, porque **yo ya no era feliz y decidí que merecía algo mejor**. Y así fue.



decidí que merecía algo mejor...

The background of the entire page is a light blue grid with a fine, multi-colored dot pattern. Overlaid on this grid are numerous stylized flowers. Each flower has a dark purple, multi-petaled center and a bright pink, circular center. The flowers are scattered across the page, with some appearing larger and more prominent than others.

08

*Un nuevo
comienzo*



A mis 24 años me enamoré de nuevo, llegó Federico a mi vida y con él aprendí el significado de un noviazgo sano y real. Federico pudo darme todo lo que yo soñé en mi vida.

09

*¿Cuándo y cómo
encontré ayuda?*





A mi mamá le recomendaron una psicóloga que tenía una especialidad en traumas y abusos infantiles, ella me llevó por primera vez con mi terapeuta. Entré a terapia cuando tenía 13 años y la continué hasta mis 22. Casi nueve años en terapia...

Lo que me ayudó a sobrellevar mi trauma de abuso sexual infantil fueron varias cosas. En primer lugar encontré a una persona especialista en el tema y dispuesta a ayudarme. Junto a ella creamos un ambiente de confianza donde yo me podía sentir a salvo para contar lo que me hizo mi abusador. Además, tuve el apoyo y la compañía de mi mamá, mi hermano, mi novio de entonces y mis amigas. No tenía que hablar en específico del tema, sino que se convirtieron en personas con las cuales yo podía pasar un lindo rato.

Fue crucial construir una buena autoestima y practicar tiempo para mí sola, porque podía hacer lo que a mí me gustaba.

10

*¿Cómo enfrenté
el trauma?*



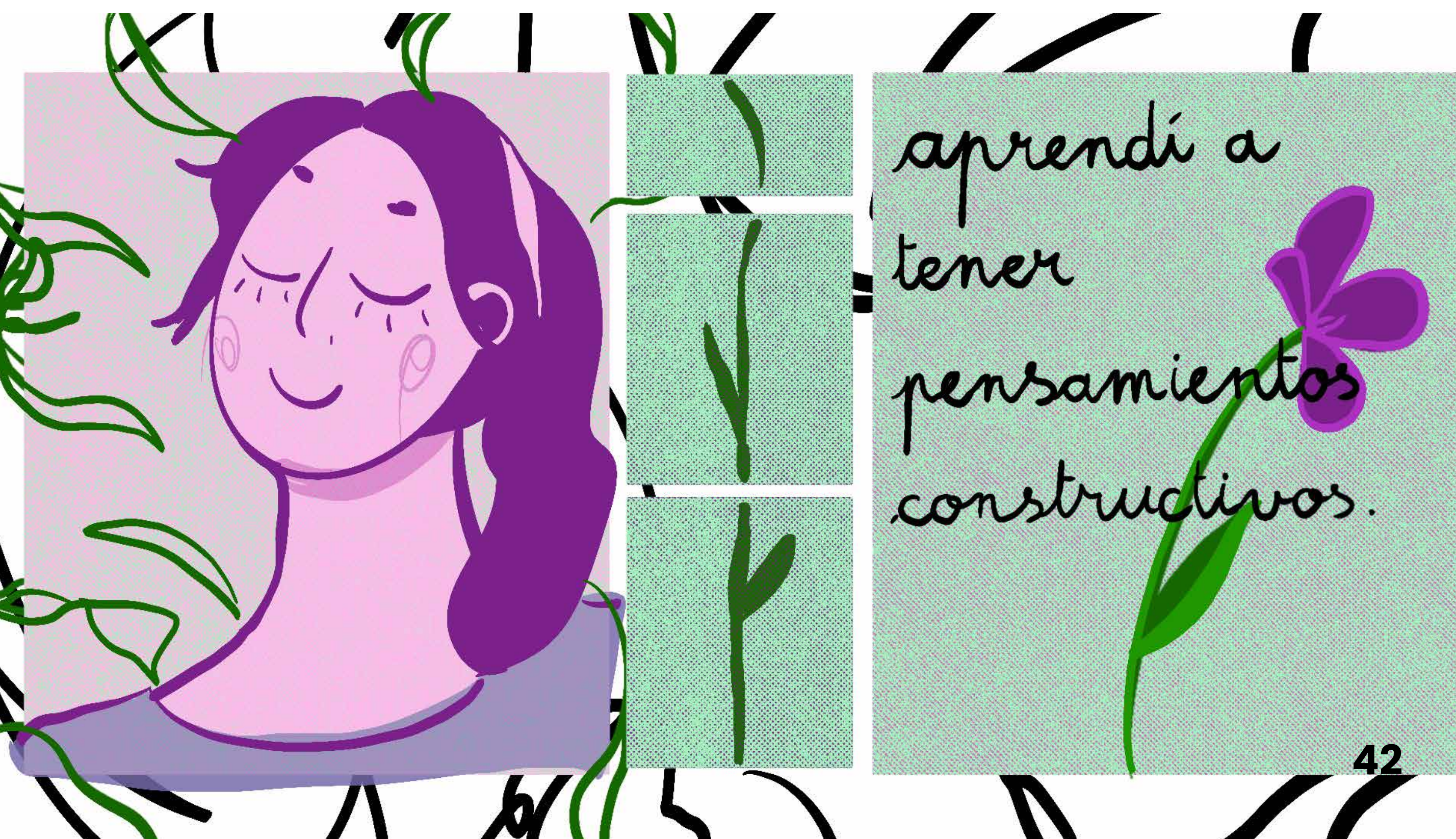
Al principio de mi proceso aprendí el valor que existía en mí, construí una buena autoestima y **poco a poco comprendí que no fue mi culpa haber sido abusada sexualmente, entendí que estaba muy pequeña para poder dimensionar la gravedad de lo que me estaba pasando.**

A medida que pasaron las sesiones con mi psicóloga, ella me ayudó a entender que nada de eso fue mi culpa. Me ayudó a comprender la inocencia de una niña de 6 años y la responsabilidad de un adulto de velar por la seguridad e integridad de los niños, consciente de que en mi caso se violaron mis derechos.

Conocí mis fortalezas y mis debilidades, me conocí a mí misma, reconocí cada uno de mis logros y los validaba en mi pensamiento.

Aprendí a reestructurar la voz en mi interior que me decía "no vales", "no puedes"

Aprendí a tener pensamientos constructivos en mi mente y, junto con mi psicóloga, hice una cajita de herramientas que contenía pequeños salvavidas que podía usar en situaciones difíciles; por ejemplo, encontré en mi mente un lugar seguro, lo imaginé como yo quería que fuera y recurría a él cada vez que me sentía con miedo y en peligro. Tuve una red de apoyo, personas seguras y de confianza para mí, también escribía frases motivadoras.





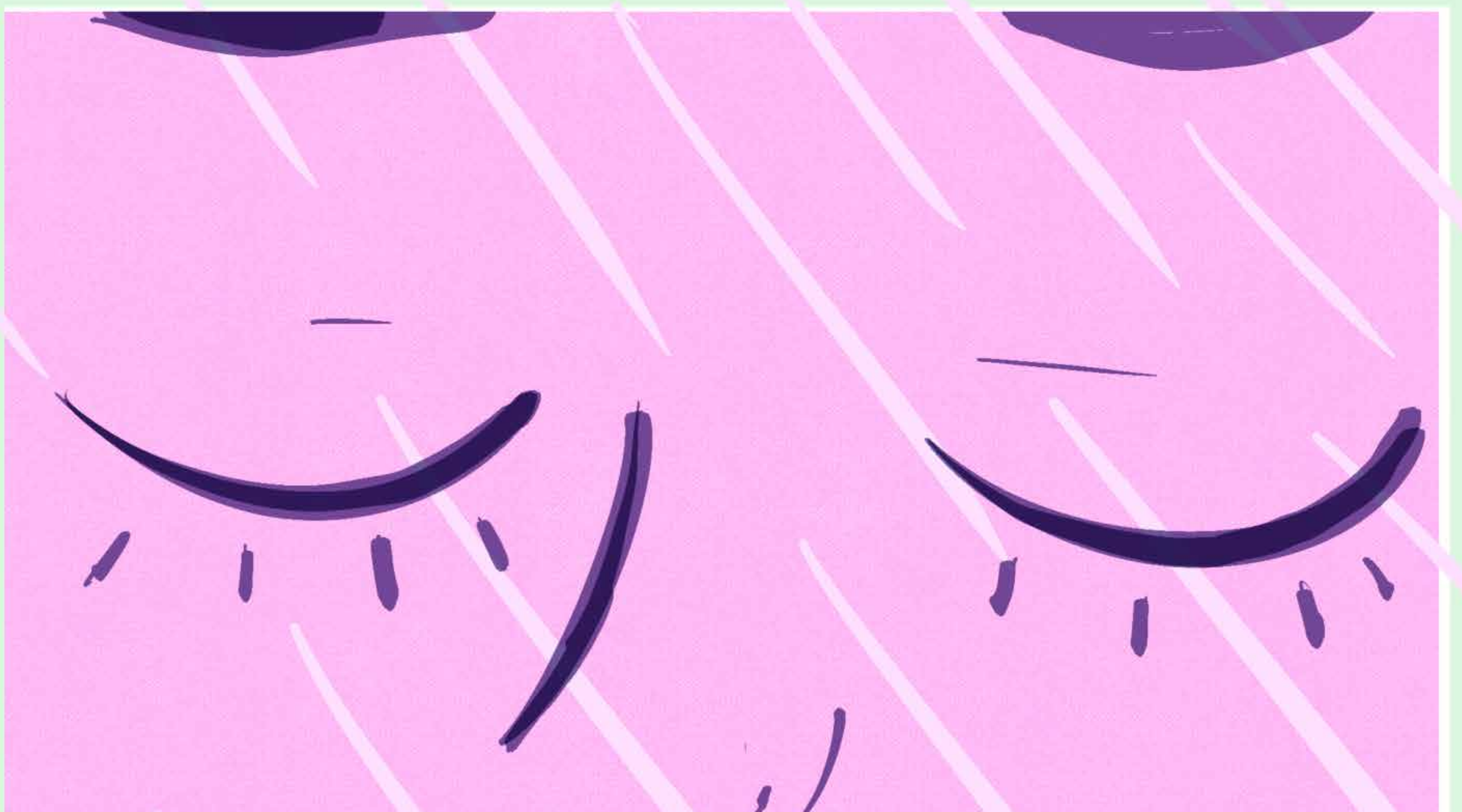
Comencé a hablar de mi abuso sexual, **hablé y hablé hasta cansarme de las veces en que mi vulva, mis piernas y pechos fueron tocados por esas manos viejas.**

Lloré por todas las veces en que esa niña de 6 años fue abusada sexualmente por su abuelo materno hasta los 12. Aprendí a conectar con mi respiración, esa que va desde el estómago, me calmaba mucho en momentos de ansiedad.

Aprendí, sobre todo, a poner límites con mis amigos, mi noviazgo, incluso con mi familia.

Y muchos en mi familia no procesaron el abuso cometido por mi abuelo conmigo y con mis primas, no todos saben qué les pasó a mis tías, ya que mi abuelo **les hizo lo mismo hasta a sus propias hijas a la edad de 16 años.**

Fui recobrando la valentía y el amor hacia mi persona durante mi proceso de terapia, donde pude enfrentar mi abuso sexual sin que me hiciera daño y perturbara mi presente.



11

*Mis pasos para
sobrevivir*





1

Entré a terapia con una persona especializada en abuso sexual infantil, reconocí que fui abusada y trabajé junto a mi psicóloga en crear:

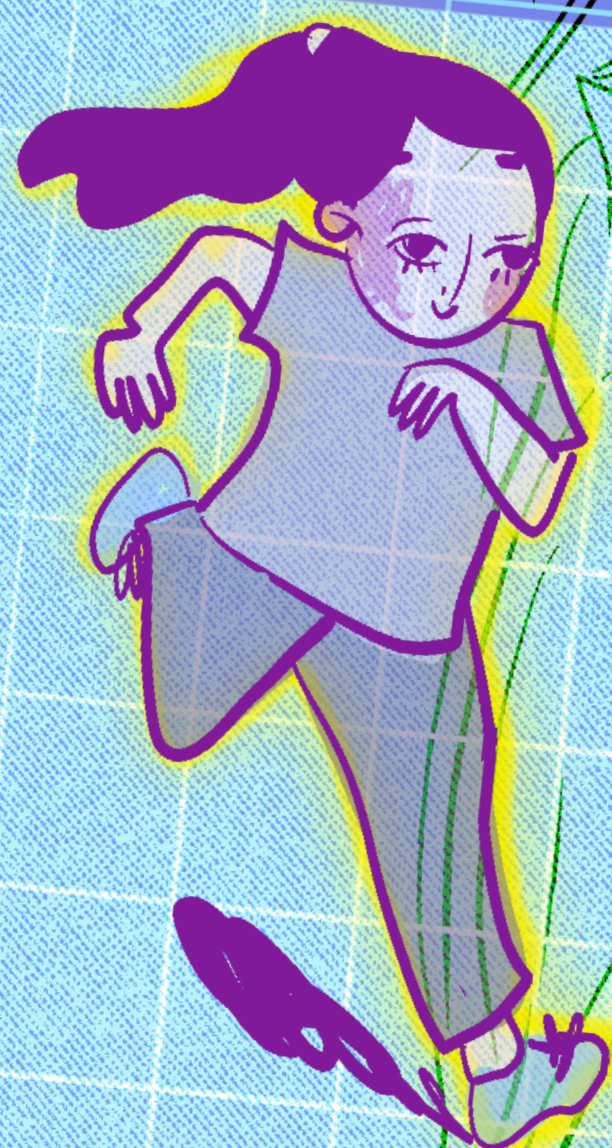
Una buena autoestima

Conocerme mejor

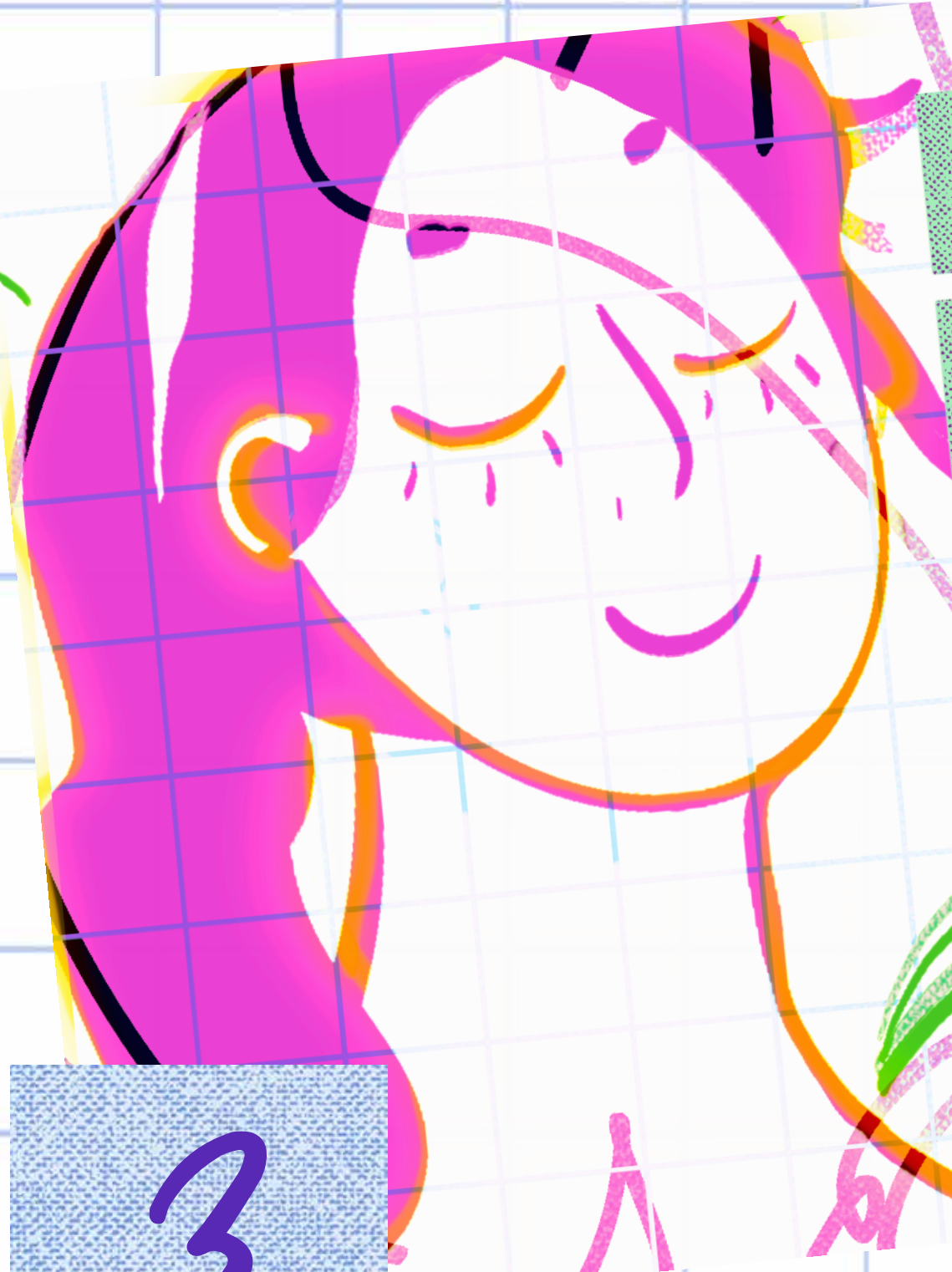
Construir una caja de herramientas que me ayudaran a sobrellevar los momentos difíciles al contar mi abuso.

Hacer ejercicio **me ayudó a liberar todo mi enojo y frustración**, conocí métodos para liberarlos de una manera saludable.

2



hacer
ejercicio



3

conectar con mi
respiración
eso me calmaba
...

Aprendí a conectar con mi respiración, esa que va desde el estómago, **me calmaba mucho en momentos de ansiedad**.

4

poner límites

Aprendí, sobre todo, a poner límites con mis amigos, mi noviazgo, incluso con mi familia.

5

me acerqué a Dios...
un lugar
seguro en mi mente.

Me acerqué más a Dios, fui a un grupo de mi comunidad y fui a asambleas, donde construí en mi mente mi lugar seguro, el cual era junto a Dios.



Escribí poemas en los que se pudiera plasmar en papel todo mi enojo y mi frustración, pero también mi orgullo y amor propio por haber enfrentado mi abuso sexual infantil.

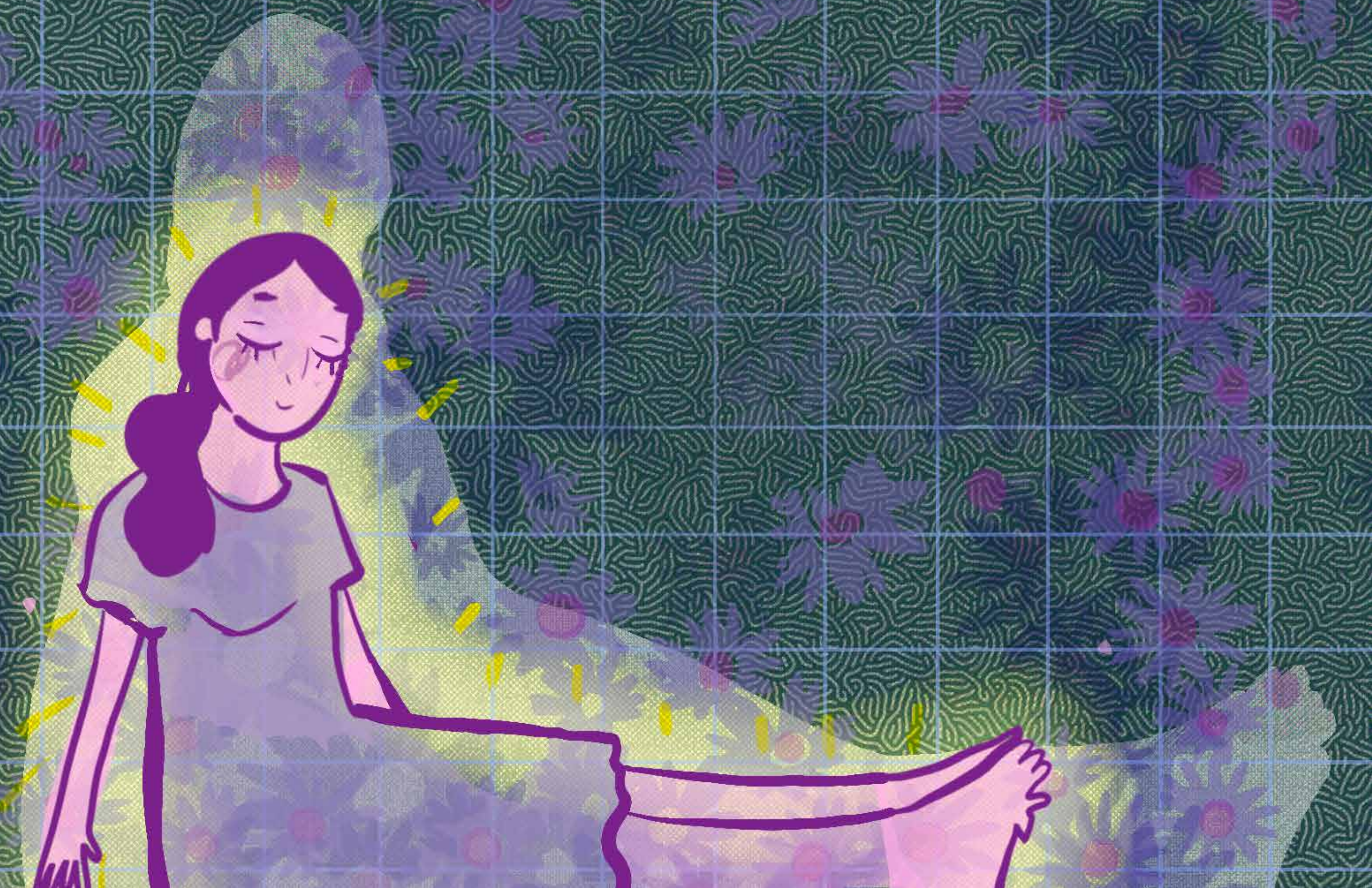


También trabajé en crear amistades de confianza, sanas y sinceras que **me han acompañado en este camino de transformación.**

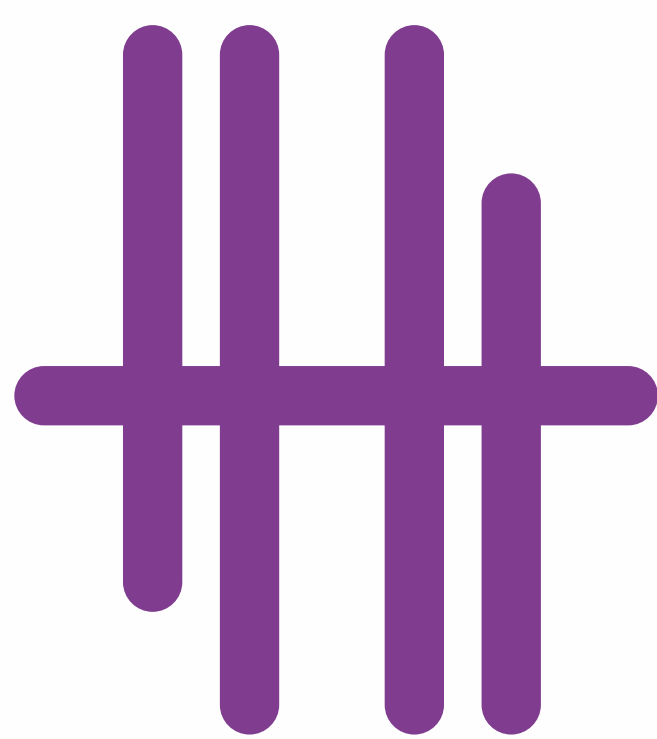
Hoy soy una mujer de 26 años
que puede defenderse sola,
que dice lo que no le gusta y
pone límites.

Soy, sobre todo, una mujer
que se ama plenamente a
sí misma y a su historia de
vida, soy una guerrera con
honor gracias a eso.

Lo que te dañó de niña,
no tiene que matarte
hoy.

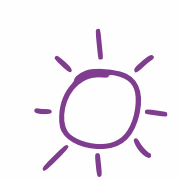


Entra a **manualesparasobrevivir.org**
y encuentra el mejor apoyo para
salir adelante, como lo hizo Violeta.



FUNDACIÓN
HUMANOS
POR
HUMANOS

Este manual es posible
gracias a la donación de:



A BREEZE
HOPE

PUBLICIDAD
COMERCIAL
MULLENIOWE