



PUENTE

Si no sabes qué hacer, te mostramos la ruta.

RUTA PUENTE 01

Me pasó cuando era menor y hoy soy adulto.

Una guía inicial para entender lo vivido, recuperar margen de decisión y encontrar el siguiente paso sin presión.

Esta guía no te exige nada

No tienes que denunciar hoy, recordar cada detalle, confrontar a nadie ni contar tu historia completa. Puedes usar solo la parte que te sirva y cerrar el documento cuando lo necesites.

VERSIÓN 0.1 - DOCUMENTO DE TRABAJO

Contenido basado en fuentes clínicas y públicas. Antes de difundirse masivamente, esta ruta debe pasar por revisión de un profesional de salud mental especializado en trauma y un abogado peruano.

PUENTE orienta, educa y conecta. No reemplaza atención psicológica, médica, legal ni servicios de emergencia.

Tu seguridad está por encima de terminar esta guía.

Lee solo lo que puedas sostener hoy.

! Si estás en peligro ahora

Aléjate de la persona o del lugar de riesgo si puedes hacerlo con seguridad. Contacta a la Policía Nacional (105) o al SAMU (106) ante una emergencia médica. Para orientación en salud mental en Perú puedes llamar a la Línea 113 y elegir la opción 5.

Línea 113 Salud: [113](#) | [Información oficial](#)

Detente y busca apoyo inmediato si al leer aparecen ideas de hacerte daño, una crisis que no puedes manejar, pérdida de contacto con la realidad, riesgo de violencia o una emergencia médica.

Cómo usar esta ruta

No es necesario leerla de principio a fin. Empieza por la pregunta que más se parezca a lo que necesitas hoy. Puedes subrayar, escribir, saltar ejercicios o regresar después.

¿Qué necesitas hoy?

Si hoy piensas...	Empieza aquí
“No sé si lo que viví fue abuso.”	Sección 1: Poner nombre sin obligarte a tener certeza absoluta.
“Me siento desbordado/a y necesito calmarme.”	Sección 3: Volver al presente cuando tu cuerpo se activa.
“Quiero encontrar ayuda profesional.”	Sección 6: Elegir un profesional y preparar la primera consulta.
“Estoy pensando en denunciar o informarme.”	Sección 7: Opciones legales sin presión.
“El agresor sigue en mi familia o cerca de niños.”	Secciones 8 y 9: Seguridad, límites y riesgo actual.
“Esto afecta mi pareja, intimidad o sexualidad.”	Sección 10: Relaciones, cuerpo y consentimiento.

Contenido de la Ruta Puente 01

Puedes saltar directamente a la sección que necesitas.

- 01 [Poner nombre sin obligarte a tener certeza absoluta](#)
- 02 [Por qué puede afectarte ahora, incluso muchos años después](#)
- 03 [Volver al presente cuando tu cuerpo se activa](#)
- 04 [Culpa, vergüenza, afecto y confusión](#)
- 05 [Contárselo a alguien sin perder el control de tu historia](#)
- 06 [Elegir ayuda profesional sin caer en manos equivocadas](#)
- 07 [Opciones legales en Perú sin presión para denunciar](#)
- 08 [Cuando el agresor sigue en la familia o en tu entorno](#)
- 09 [Si actualmente puede haber un niño en riesgo](#)
- 10 [Pareja, intimidad, sexualidad y límites](#)
- 11 [Sueño, disparadores, trabajo y vida cotidiana](#)
- 12 [Frases y guiones que puedes usar](#)
- 13 [Tu plan: 72 horas, dos semanas y 30 días](#)
- 14 [Recursos públicos en Perú](#)
- 15 [Hojas de trabajo](#)
- 16 [Fuentes y límites de esta versión](#)

Poner nombre sin obligarte a tener certeza absoluta

La confusión no significa que estés inventando. A menudo significa que la situación fue compleja.

El abuso sexual infantil incluye la participación de una persona menor de 18 años en una actividad sexual que no comprende plenamente, para la cual no puede dar consentimiento informado o para la cual no está preparada según su desarrollo. La responsabilidad recae en la persona adulta o con mayor poder, no en el niño o adolescente.

Fuentes: [1]

Puede haber sido abuso aunque...

La persona te tratara con cariño, te hiciera sentir especial, fuera alguien conocido, la relación continuara durante años, tú buscaras su atención, tu cuerpo respondiera, no dijeras “no”, guardaras el secreto o recién ahora lo estés cuestionando.

Estas circunstancias no convierten a un menor en responsable. El afecto, la dependencia, la diferencia de edad, el secreto, la autoridad o la manipulación pueden coexistir con el abuso. Una respuesta corporal involuntaria tampoco equivale a consentimiento.

Fuentes: [1], [5]

Preguntas para orientarte

- ☐ ¿Yo era menor de 18 años cuando empezó?
- ☐ ¿La otra persona era adulta, mayor, cuidadora, empleadora, docente, familiar o tenía autoridad sobre mí?
- ☐ ¿Había una diferencia clara de edad, experiencia, dependencia económica o poder?
- ☐ ¿Se construyó una relación especial, secreta o difícil de contar a otras personas?
- ☐ ¿Sentía que podía negarme sin miedo a perder afecto, protección, dinero, vivienda o estabilidad?
- ☐ ¿La otra persona fue normalizando conductas sexuales poco a poco?
- ☐ ¿Me hizo sentir responsable de cuidarla, protegerla o guardar el secreto?

No necesitas contestar “sí” a todas. Estas preguntas no sustituyen una evaluación legal o clínica; sirven para reconocer dinámicas de poder y decidir si deseas buscar orientación.

Lo que NO necesitas para pedir ayuda

Una memoria perfecta y cronológica.

Pruebas físicas conservadas durante años.

Saber exactamente qué delito pudo haberse cometido.

Sentir odio hacia la persona.

Tener decidido denunciar.

Usar una palabra específica para describirte.

Por qué puede afectarte ahora

Que algo cobre sentido tarde no vuelve menos real lo ocurrido.

Muchas personas tardan en revelar o nunca revelan el abuso sexual vivido en la infancia. La investigación describe la revelación como un proceso complejo, influido por miedo, vergüenza, vínculo con la persona agresora, falta de palabras, posibles consecuencias familiares y la respuesta esperada de los demás.

Fuentes: [1], [6]

Puede reaparecer o hacerse más visible cuando...

Empiezas una relación íntima o aparece una situación sexual parecida.

Te conviertes en padre, madre, cuidador o convives con niños de la edad que tenías.

La persona agresora vuelve a tu vida o enferma, muere o es denunciada por alguien más.

Tienes más independencia y ya no necesitas sobrevivir dentro del mismo sistema familiar.

Una terapia, película, noticia, conversación o recuerdo conecta piezas antes separadas.

Tu cuerpo deja de sostener estrategias que antes te permitían funcionar.

Las experiencias de abuso pueden asociarse con consecuencias físicas, emocionales y conductuales a corto o largo plazo, pero no todas las personas presentan los mismos efectos ni desarrollan un trastorno. Una guía no puede diagnosticarte.

Fuentes: [1], [2]

Reacciones que algunas personas reconocen

Emociones

- vergüenza o culpa
- ira o tristeza
- entumecimiento emocional
- miedo o ansiedad
- duelo por la infancia perdida

Relaciones

- dificultad para confiar
- necesidad intensa de aprobación
- miedo al abandono
- aislamiento
- límites muy rígidos o muy débiles

Cuerpo

- tensión o sobresaltos
- problemas de sueño
- desconexión del cuerpo
- dolor o malestar sin explicación clara
- activación ante olores, lugares o contacto

Sexualidad

- evitación
- conductas sexuales impulsivas
- confusión entre afecto y sexo
- dificultad para sentir deseo o seguridad
- sensación de estar observando desde fuera

No eres una lista de síntomas

Puedes tener muchas, pocas o ninguna de estas reacciones. La recuperación no exige recordar más ni sentir de una manera determinada.

Volver al presente cuando tu cuerpo se activa

Primero seguridad y regulación. Después decisiones.

Cuando algo dispara una reacción intensa, intentar analizar toda la historia puede aumentar el desborde. El objetivo inmediato no es “resolver el trauma”, sino ayudar a tu cuerpo a reconocer que estás en el presente.

Ejercicio de 90 segundos

Mira a tu alrededor y nombra en voz baja dónde estás, qué fecha es y cuántos años tienes ahora.

Apoya ambos pies en el suelo o presiona tus manos contra una superficie firme.

Identifica cinco cosas que ves, cuatro que sientes con el tacto, tres que escuchas, dos que hueles y una que saboreas.

Exhala un poco más lento de lo que inhalas, sin forzar respiraciones profundas.

Elige una acción pequeña del presente: beber agua, encender una luz, salir al balcón, llamar a alguien o cambiar de habitación.

Si respirar te empeora

No insistas. Algunas personas se activan más al concentrarse en la respiración. Prueba orientación visual, movimiento suave, agua fría en las manos o describir objetos del entorno.

Tu kit de regreso al presente

- ☐ Una frase de orientación: “Esto es un recuerdo; ahora estoy en ____.”
- ☐ Una persona a quien pueda escribir solo: “¿Puedes acompañarme cinco minutos?”
- ☐ Un objeto con textura, aroma o peso que me recuerde el presente.
- ☐ Una lista de lugares en los que me siento físicamente seguro/a.
- ☐ Una actividad neutral que no exija pensar: ducha, caminar, ordenar algo simple, sostener hielo envuelto, escuchar una voz familiar.

Mi señal de que necesito ayuda externa

Culpa, vergüenza, afecto y confusión

Puedes sentir emociones contradictorias sin que cambie quién tenía la responsabilidad.

“Pero yo lo quería / regresaba / lo buscaba.”

Un niño puede querer afecto, atención, regalos, protección o cercanía. Puede adaptarse a una relación porque depende de ella o porque ha sido construida poco a poco. Nada de eso convierte al menor en la persona responsable de establecer límites adultos.

“Mi cuerpo respondió.”

La excitación, lubricación, erección u orgasmo pueden ser respuestas involuntarias del cuerpo. No son una decisión ni prueban consentimiento. El cuerpo puede responder a estimulación mientras la persona siente miedo, confusión, desconexión o rechazo.

Fuentes: [5]

“No luché ni escapé.”

Las personas no siempre pueden pelear o huir. Pueden quedarse inmóviles, complacer, desconectarse, minimizar o seguir instrucciones para reducir el peligro. Sobrevivir no siempre se parece a resistir físicamente.

Una forma más justa de hablarte

La culpa dice...	Una respuesta más justa puede ser...
“Yo dejé que pasara.”	“Yo era menor y hacía lo que podía dentro de una diferencia de poder.”
“Debí haberlo contado.”	“Contarlo podía sentirse peligroso, imposible o incomprensible.”
“Si lo extrañé, entonces no fue abuso.”	“Puedo extrañar partes del vínculo y reconocer que hubo abuso.”
“Ya pasó; no debería afectarme.”	“El tiempo no obliga al cuerpo a procesar algo para lo que quizá no tuvo apoyo.”

Contárselo a alguien sin perder el control de tu historia

Revelar es una decisión. Puedes elegir a quién, cuánto y para qué.

Antes de contar, decide qué necesitas

- ☐ Solo que me escuchen y me crean.
- ☐ Que me acompañen a buscar un profesional.
- ☐ Que me ayuden a estar lejos de una persona o lugar.
- ☐ Que guarden privacidad dentro de límites claros.
- ☐ Que me ayuden a investigar opciones legales.
- ☐ Que no intenten confrontar a nadie ni contar a toda la familia.

Elige a alguien que...

No dependa emocional o económicamente de la persona agresora.

Pueda escuchar sin interrogarte ni pedir detalles explícitos.

Respete un “hasta aquí” y no convierta tu historia en la suya.

No te presione a perdonar, denunciar, callar o reconciliarte.

Sea capaz de ayudarte con una acción concreta después de escuchar.

Puedes empezar sin narrar los hechos

“Me pasó algo sexual cuando era menor y recién estoy intentando entenderlo. No quiero dar detalles. Necesito que me escuches y que no hagas nada sin preguntarme.”

Plan para después de contarlo

- ☐ No quedarme solo/a inmediatamente después, si sé que suelo desregularme.
- ☐ Tener transporte o una salida preparada.
- ☐ No consumir alcohol u otras sustancias para soportar la conversación.
- ☐ Tener una actividad neutral y un lugar seguro para descansar.
- ☐ Saber a quién llamar si la respuesta es dañina.

Elegir ayuda profesional sin caer en manos equivocadas

El título profesional importa; también importa cómo te trata.

No todas las personas sobrevivientes necesitan el mismo tipo de tratamiento. Una evaluación profesional puede ayudarte a decidir. Para adultos con síntomas de trastorno de estrés postraumático, guías internacionales respaldan terapias centradas en trauma, entre ellas la terapia cognitivo-conductual con enfoque traumático y EMDR, aplicadas por profesionales capacitados. Esto no significa que debas empezar narrando todo desde la primera sesión.

Fuentes: [7], [8]

Qué buscar

- ☐ Profesional colegiado y habilitado, con formación verificable en trauma y violencia sexual.
- ☐ Explica confidencialidad, límites legales, costos y método antes de pedir detalles.
- ☐ Respeta tu ritmo y toma decisiones contigo.
- ☐ Puede trabajar primero seguridad, estabilización, sueño, límites y recursos.
- ☐ No promete borrar recuerdos ni curarte en una sesión.
- ☐ No mezcla tratamiento con seducción, dependencia, secretos o contacto fuera de límites profesionales.

Preguntas para la primera consulta

- ¿Qué experiencia tiene trabajando con adultos que vivieron abuso sexual en la infancia?
- ¿Qué enfoque utiliza y cómo decide si es adecuado para una persona?
- ¿Tengo que contar detalles desde el inicio?
- ¿Cómo trabajamos si me disocio, me bloqueo o me desbordo?
- ¿Cuáles son los límites de confidencialidad en Perú?
- ¿Cómo mediremos si el tratamiento me está ayudando?
- ¿Qué ocurre si decido pausar o cambiar de profesional?

Señales de alerta

Promesas absolutas: “te curaré”, “recuperaremos la memoria exacta”, “en una sesión se va todo”.

Presión: te obliga a narrar, denunciar, perdonar, confrontar o mantener contacto.

Dependencia: dice que solo él o ella puede ayudarte o intenta aislarte de otras fuentes de apoyo.

Límites rotos: sexualiza la relación, pide secretos, favores, dinero fuera de lo acordado o contacto personal inapropiado.

Desprecio: minimiza por tu género, orientación sexual, conducta, vínculo con la persona agresora o tiempo transcurrido.

Puente e hipnosis

Puente no debe ofrecer hipnosis como sustituto de terapia, evaluación forense o atención de trauma. Tampoco debe inducir, “recuperar” o validar recuerdos. Cualquier servicio personal del fundador debe mantenerse separado de la orientación de Puente.

Opciones legales en Perú sin presión para denunciar

Informarte no te obliga a iniciar un proceso.

Las posibilidades legales dependen de la edad en que ocurrieron los hechos, las fechas, la relación entre las personas, la evidencia disponible, la ley vigente y otros detalles. Esta guía no puede decirte si un caso prescribe, qué delito corresponde ni cuál será el resultado. Eso requiere asesoría legal individual.

Puedes avanzar por etapas

Pedir información confidencial sin decidir todavía si denunciar.

Escribir una cronología privada con fechas aproximadas, lugares, personas y documentos que recuerdes.

Guardar mensajes, fotografías, correos, transferencias, diarios u otros registros sin alterarlos ni publicarlos.

Consultar a un abogado o servicio público sobre tus opciones y posibles riesgos.

Decidir con apoyo si deseas denunciar, solicitar medidas de protección o no actuar legalmente por ahora.

No confrontes para “obtener una confesión”

Una confrontación improvisada puede aumentar el riesgo, provocar represalias, destruir evidencia o afectar tu estabilidad. Si contemplas contactar a la persona, consulta primero a un abogado y evalúa tu seguridad.

Servicios públicos que puedes consultar

Centros Emergencia Mujer y Familia (CEM): servicios públicos gratuitos con orientación legal, psicológica y social para personas afectadas por violencia.

Defensa Pública y centros ALEGRA: asistencia legal y defensa de víctimas, sujeta a requisitos del servicio.

Ministerio Público / Policía Nacional: canales oficiales para denuncias y medidas dentro de sus competencias.

Fuentes: [9], [10]

Cuando el agresor sigue en la familia o en tu entorno

No tienes que elegir entre fingir normalidad y explotar todo hoy.

Primero, separa tres decisiones

Qué contacto necesitas limitar ahora para sentirte seguro/a.

Qué información deseas compartir y con quién.

Qué acciones legales o familiares considerarás después, con apoyo.

Límites posibles

No asistir a reuniones donde estará la persona.

No quedarte a solas con ella.

No permitir contacto físico, llamadas ni mensajes.

Bloquear temporalmente mientras organizas apoyo.

Ir acompañado/a y contar con transporte propio.

Pedir que no compartan contigo noticias sobre esa persona.

Un límite no necesita una confesión completa

“No voy a asistir si esa persona está presente. No voy a discutir las razones ahora. Necesito que respetes esta decisión.”

Si dependes económicamente o vives con esa persona

No anuncies un límite que pueda dejarte sin vivienda, dinero, documentos o seguridad antes de preparar una salida. Haz un plan discreto: persona de apoyo, documentos, dinero, transporte, medicación, alojamiento y asesoría.

Si actualmente puede haber un niño en riesgo

La protección actual requiere apoyo oficial; no una investigación privada.

! Prioridad inmediata

Si tienes información concreta de que un niño está en peligro inmediato, contacta a la Policía Nacional (105) o acude a un servicio oficial. No esperes a terminar esta guía.

Cuando la persona que te agredió tiene acceso actual a niños, es comprensible sentir urgencia, culpa o miedo. Tú no causaste el riesgo y no tienes que resolverlo solo/a. Busca orientación oficial para actuar de forma que proteja al niño y no te exponga innecesariamente.

Evita

- Interrogar repetidamente al niño o sugerirle respuestas.
- Confrontar al posible agresor antes de recibir orientación.
- Publicar acusaciones o datos del niño en redes sociales.
- Prometer secreto absoluto si existe riesgo para un menor.
- Asumir que debes obtener pruebas por tu cuenta.

Sí puedes

- Registrar por escrito hechos concretos: qué viste, escuchaste o recibiste y cuándo.
- Mantener al niño lejos de situaciones de riesgo cuando puedas hacerlo legalmente y con seguridad.
- Contactar servicios oficiales para orientación y protección.
- Buscar apoyo psicológico y legal para manejar tu propia activación.

Fuentes: [3], [9]

Pareja, intimidad, sexualidad y límites

El objetivo no es obligarte a “funcionar normal”, sino recuperar elección.

Antes de la intimidad

- ☐ Acordar una palabra o señal para parar inmediatamente.
- ☐ Definir qué prácticas, lugares o palabras están fuera de límites.
- ☐ Tener permiso explícito para cambiar de opinión en cualquier momento.
- ☐ Evitar usar alcohol o sustancias para tolerar algo que no deseas.
- ☐ Saber que el cariño de la otra persona no depende de continuar.

Durante

Mantener luz, ropa, posición o distancia que te ayuden a sentir control.

Hacer pausas y verificar: “¿Sigo queriendo esto?”

Parar ante desconexión, congelamiento o sensación de estar “fuera” del cuerpo.

Cambiar a contacto no sexual sin tratarlo como fracaso.

Después

Hablar de qué se sintió seguro y qué no.

Evitar análisis intensos si estás activado/a.

Practicar una rutina de regreso al presente.

Registrar límites nuevos que quieras probar la próxima vez.

Tu pareja no necesita todos los detalles

Puede saber cómo apoyarte sin conocer una narración completa. Puedes explicar señales, límites y acciones útiles, y reservar la historia para cuando tú decidas.

Sueño, disparadores, trabajo y vida cotidiana

Pequeñas estructuras pueden devolverte capacidad de elección.

Sueño

Mantén una luz tenue, objeto o sonido que te oriente al despertar.

Escribe una tarjeta visible: nombre, edad, fecha, lugar y persona a quien llamar.

Si una pesadilla se repite o el sueño se deteriora por semanas, consulta a un profesional.

Evita revisar mensajes de la persona agresora antes de dormir.

Disparadores

Nombra el disparador sin juzgarte: olor, palabra, contacto, fecha, lugar, persona.

Identifica la reacción: cuerpo, emoción, impulso o recuerdo.

Distingue peligro actual de recuerdo del peligro.

Elige una acción: salir, pedir pausa, poner límite, orientarte, llamar a alguien.

Anota qué ayudó para construir tu propio manual.

Trabajo o estudio

Reduce decisiones no esenciales durante días de alta activación.

Divide tareas en bloques breves y concretos.

Usa una explicación neutral si no deseas revelar: “Estoy atendiendo una situación de salud y necesito flexibilidad temporal”.

Evita renunciar, mudarte o confrontar en el pico de una crisis, salvo que sea necesario por seguridad.

Frases y guiones que puedes usar

No tienes que encontrar las palabras perfectas.

Para una persona de confianza

“Necesito contarte algo difícil. No quiero que me hagas preguntas ni que actúes sin consultarme. Solo necesito que me escuches y me creas.”

Para pedir acompañamiento

“No estoy en peligro inmediato, pero hoy no quiero estar solo/a. ¿Puedes quedarte conmigo o hablar por teléfono?”

Para buscar terapeuta

“Busco atención para efectos de abuso sexual vivido en la infancia. Antes de agendar, quisiera saber su formación en trauma, enfoque y manejo de confidencialidad.”

Para consultar a un abogado

“Quiero conocer mis opciones legales sobre hechos ocurridos cuando era menor. Aún no he decidido denunciar y necesito una consulta informativa y confidencial.”

Para poner un límite familiar

“No voy a compartir espacios con esa persona. No explicaré más por ahora. Si intentan presionarme, me retiraré.”

Para una pareja

“A veces mi cuerpo se activa o se desconecta. Si digo ‘pausa’, necesito que pares sin preguntas. Después te diré qué me ayudaría.”

Para detener preguntas

“No voy a dar detalles. Ya te dije lo que necesito que sepas.”

Para corregir una respuesta dañina

“Lo que dijiste me hizo sentir cuestionado/a. Necesito que no busques explicaciones ni razones para justificar a la otra persona.”

Tu plan: 72 horas, dos semanas y 30 días

No tienes que reconstruir toda tu vida. Solo crear el siguiente tramo.

Próximas 72 horas

- ☐ Identificar una persona segura o un servicio al que pueda contactar.
- ☐ Reducir contacto con la persona o situación que me activa.
- ☐ Guardar documentos o mensajes importantes sin revisarlos compulsivamente.
- ☐ Dormir, comer y tomar medicación indicada con la mayor regularidad posible.
- ☐ No hacer una confrontación impulsiva.
- ☐ Elegir una sola acción concreta para mañana.

Próximas dos semanas

- ☐ Tener una primera consulta de salud mental o pedir una referencia.
- ☐ Solicitar una consulta legal informativa si quiero conocer opciones.
- ☐ Crear una lista de límites y situaciones de riesgo.
- ☐ Decidir quién puede saber y quién no.
- ☐ Registrar disparadores y recursos que sí funcionan.

Próximos 30 días

- ☐ Evaluar si el profesional elegido me trata con respeto y claridad.
- ☐ Crear una rutina mínima de sueño, movimiento, alimentación y conexión.
- ☐ Revisar decisiones legales con información, no con presión.
- ☐ Fortalecer al menos dos vínculos fuera de la persona o familia que me dañó.
- ☐ Actualizar mi plan de seguridad si existe riesgo actual.

Mi único siguiente paso

Recursos públicos en Perú

Verifica siempre horarios y cobertura en el portal oficial.

Servicio	Para qué puede servir
Policía Nacional del Perú	Emergencias y protección inmediata. Número oficial: 105.
SAMU	Emergencia médica. Número oficial: 106.
Línea 113 Salud - opción 5	Orientación y soporte en salud mental.
Centros de Salud Mental Comunitaria	Evaluación y atención especializada a través de la red pública.
Red de servicios del MIMP	CEM, Línea 100, Chat 100 y otros servicios de atención frente a violencia.
Defensa Pública y ALEGRA	Asistencia legal y defensa de víctimas según los requisitos del servicio.

Sobre la cobertura

Algunos servicios públicos están dirigidos a personas afectadas por violencia contra las mujeres o integrantes del grupo familiar. Si no sabes si aplican a tu situación, pide orientación antes de descartarlos.

Hojas de trabajo

Úsalas en privado. No tienes que entregárselas a nadie.

A. Lo que necesito hoy

B. Lo que NO estoy dispuesto/a a hacer hoy

C. Personas y lugares seguros

D. Mi mapa de límites

[illegible]

E. Registro breve de un disparador

Qué ocurrió en el presente:

Qué sentí en el cuerpo:

Qué pensé o recordé:

Qué hice:

Qué me ayudó:

Qué probaré la próxima vez:

Fuentes y límites de esta versión

Puente debe ser útil y también intelectualmente honesto.

Esta ruta es una síntesis pública de orientación inicial. No es una guía clínica de tratamiento, una evaluación forense ni asesoría legal. Se ha diseñado para reducir presión, devolver opciones y facilitar el acceso a ayuda. Debe revisarse con profesionales peruanos antes de presentarse como documento definitivo.

[1] [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\). About Child Sexual Abuse. Actualizado 2024.](#)

[2] [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\). Adverse Childhood Experiences y resultados de salud.](#)

[3] [World Health Organization. Responding to children and adolescents who have been sexually abused: WHO clinical guidelines. 2017.](#)

[4] [World Health Organization. Responding to intimate partner violence and sexual violence against women: clinical and policy guidelines. 2013.](#)

[5] [RAINN. Consent 101: las respuestas físicas involuntarias no equivalen a consentimiento.](#)

[6] [McGill L. et al. Adult and Adolescent Disclosures of Child Sexual Abuse. Journal of Interpersonal Violence, 2022.](#)

[7] [World Health Organization. PTSD: psychological interventions for adults. Actualización 2023.](#)

[8] [American Psychological Association. Clinical Practice Guideline for the Treatment of PTSD in Adults. 2025.](#)

[9] [Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. Red de servicios: CEM, Línea 100, Chat 100 y SAU.](#)

[10] [Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. Dirección General de Defensa Pública y Acceso a la Justicia. Actualizado 2026.](#)

[11] [Ministerio de Salud. Línea 113 Salud. Actualizado 2026.](#)

[12] [Ministerio de Salud. Centros de Salud Mental Comunitaria en el Perú.](#)

[13] [Policía Nacional del Perú. Números de emergencia.](#)

[14] [Ministerio de Salud. SAMU - atención médica de emergencia.](#)

Revisión profesional pendiente

- ☐ Psicólogo/a clínico/a con experiencia verificable en trauma y violencia sexual.
- ☐ Abogado/a peruano/a con experiencia en violencia sexual, protección de menores y confidencialidad.
- ☐ Revisión de accesibilidad y lenguaje por sobrevivientes adultos diversos.
- ☐ Prueba de usabilidad: ¿una persona encuentra un siguiente paso sin sentirse interrogada?

Principio editorial de Puente

Nunca sacrificar seguridad por parecer contundentes. Nunca sacrificar humanidad por parecer institucionales. Nunca sacrificar verdad por acelerar el lanzamiento.