



PUENTE

Si no sabes qué hacer, te mostramos la ruta.

RUTA PUENTE 04

No sé si lo que viví fue abuso.

Una guía para ordenar la confusión sin obligarte a adoptar una etiqueta, demostrar nada ni tomar decisiones antes de estar preparado/a.

Puedes empezar sin tener certeza

No necesitas resolver hoy qué palabra describe toda tu historia. Basta con reconocer que algo te incomoda, te confunde o sigue afectándote y merece ser tomado en serio.

VERSIÓN 0.1 - DOCUMENTO DE TRABAJO

Puente orienta, educa y conecta. No diagnostica, investiga ni determina responsabilidad legal.

Tu seguridad importa más que encontrar la palabra perfecta.

Esta ruta puede remover recuerdos o emociones. Avanza a tu ritmo.

Haz una pausa si la necesitas

Mira a tu alrededor, siente los pies en el suelo y recuerda que estás leyendo esto en el presente. Puedes cerrar la guía y volver después.

Si hay peligro actual

Si tú o un menor están en peligro inmediato, llama al 105. Para una emergencia médica, 106. Para orientación sobre violencia familiar o sexual, Línea 100. Para orientación de salud mental, Línea 113, opción 5.

Fuentes: [1], [2], [6]

No necesitas responder “sí” a todo.

Estas preguntas sirven para ordenar, no para emitir un veredicto.

Pregunta	Por qué importa
¿Eras menor de edad?	La infancia implica una desigualdad de desarrollo, conocimiento y capacidad frente a una persona adulta.
¿La otra persona tenía autoridad, edad, experiencia, dinero o control sobre ti?	El poder puede limitar una elección aunque no exista fuerza física visible.
¿Podías decir que no sin miedo, culpa, castigo o pérdida?	Consentir requiere libertad real, no solo ausencia de resistencia.
¿Hubo secreto, aislamiento, regalos, amenazas o hacerte sentir “especial”?	Pueden formar parte de un proceso de grooming o manipulación.
¿Tu cuerpo reaccionó o sentiste afecto?	Las respuestas corporales y el vínculo no convierten el abuso en consentimiento.

La pregunta más útil

En vez de preguntarte “¿fue suficientemente grave?”, prueba: “¿Hubo una desigualdad o una presión que hizo que yo no pudiera elegir libremente?”.

Por qué la duda es tan común

La confusión no es una prueba de que lo ocurrido estuvo bien.

- La persona pudo ser alguien querido, protector, admirado o necesario para ti.
- La situación pudo comenzar de manera gradual y normalizarse con el tiempo.
- Quizá no hubo violencia física visible, pero sí manipulación, secreto o desigualdad.
- Pudiste sentir afecto, curiosidad, placer corporal, dependencia o deseo de aprobación.
- La persona pudo decirte que eras “maduro/a”, que tú lo querías o que era una relación especial.
- Es posible que hayas continuado el vínculo durante años y recién ahora lo mires de otra manera.

Fuentes: [3], [4]

Consentimiento no es solo decir “sí”

Una respuesta aislada no siempre refleja una elección libre.

Para que exista una decisión libre deben importar

- La edad y etapa de desarrollo de cada persona.
- La diferencia de poder, autoridad, experiencia o dependencia.
- La posibilidad real de negarse sin miedo ni consecuencias.
- La ausencia de manipulación, engaño, presión, amenazas o intoxicación.
- La capacidad de cambiar de opinión y detener lo que ocurre.

Cuando eras niño/a

Un adulto es responsable de mantener los límites. No es responsabilidad del niño comprender, prevenir o detener la conducta sexual de una persona adulta.

Fuentes: [3], [5]

Poder, confianza y dependencia

El abuso puede ocurrir dentro de una relación que también contenía afecto o cuidado.

Forma de poder	Cómo puede influir
Edad y experiencia	La persona mayor comprende consecuencias que el niño todavía no puede evaluar.
Autoridad	Docente, cuidador, familiar, jefe, líder o profesional puede controlar oportunidades y credibilidad.
Dependencia emocional	Miedo a perder cariño, pertenencia o protección.
Dependencia económica o práctica	Vivienda, dinero, transporte, estudios o cuidado.
Secreto y reputación	Amenazas de destruir a la familia, culparte o no ser creído/a.

No hace falta una amenaza explícita

A veces la desigualdad ya comunica que decir “no” puede costar demasiado.

Grooming: cuando los límites se mueven poco a poco

La manipulación suele buscar acceso, confianza, secreto y dependencia.

- Dar atención especial, regalos o privilegios para crear una deuda emocional.
- Buscar momentos a solas y debilitar la relación con otras personas seguras.
- Introducir sexualidad gradualmente mediante bromas, imágenes, conversaciones o contacto.
- Presentar el vínculo como un secreto que protege a ambos.
- Hacerte sentir responsable del bienestar, reputación o libertad de la otra persona.
- Alternar afecto, culpa, amenazas, victimización y promesas.

Lo que parecía amor pudo incluir manipulación

Reconocer grooming no obliga a negar todos tus sentimientos. Permite comprender que alguien pudo usar esos sentimientos para cruzar límites.

Fuentes: [4]

Mi cuerpo reaccionó. ¿Eso significa que quería?

No. Una reacción corporal no es una decisión.

- El cuerpo puede experimentar excitación, lubricación, erección u orgasmo de manera automática.
- Puedes haberte congelado, obedecido, complacido o intentado reducir el peligro.
- No resistirse físicamente no equivale a consentir.
- Sentir curiosidad o placer en algún momento no transfiere la responsabilidad al menor.
- Las respuestas de supervivencia pueden aparecer sin planificación consciente.

Una verdad importante

Tu cuerpo intentó responder a una situación. Esa respuesta no define lo que merecías ni convierte a otra persona en inocente.

Fuentes: [5]

Lo quería, lo busqué o seguí volviendo

El vínculo posterior no reescribe la desigualdad original.

- Los niños y adolescentes pueden buscar cercanía con una persona que les da atención o validación.
- Una relación prolongada puede mezclar afecto, dependencia, sexualidad, miedo y costumbre.
- Volver puede ser una forma de mantener estabilidad, evitar pérdida o recuperar una sensación de control.
- No reconocerlo como abuso en ese momento no significa que hoy estés inventándolo.
- Puedes extrañar a alguien y reconocer que te hizo daño. Ambas cosas pueden coexistir.

No recuerdo todo o mis recuerdos cambiaron

No necesitas reconstruir una cronología perfecta para pedir apoyo.

- Los recuerdos pueden ser fragmentarios, sensoriales o difíciles de ordenar.
- El paso del tiempo, el estrés y las conversaciones posteriores pueden afectar la forma de recordar.
- Una laguna no demuestra que nada ocurrió, pero tampoco debe llenarse con suposiciones.
- Evita métodos que prometen “recuperar la verdad” o confirmar recuerdos ocultos.
- Puente no usa hipnosis ni técnicas sugestivas para recuperar, verificar o producir recuerdos.

Trabaja con lo que sí sabes

Puedes hablar de emociones, límites, efectos actuales y recuerdos existentes sin forzarte a descubrir más.

No necesito una etiqueta para empezar a cuidarme

Puedes utilizar lenguaje provisional.

Frases posibles

- “Hubo una relación sexualizada cuando yo era menor y ahora necesito entenderla.”
- “Una persona con más poder cruzó límites conmigo.”
- “No sé qué nombre ponerle, pero me afecta.”
- “No quiero entrar en detalles; necesito apoyo para lo que siento hoy.”
- “Estoy explorando si lo que viví pudo ser abuso.”

La etiqueta puede venir después

Pedir ayuda no exige presentar una conclusión jurídica o clínica.

Cómo hablar con un profesional

Busca alguien que tolere la incertidumbre y respete tu autonomía.

Buenas señales

- No te presiona a revelar detalles ni adopta conclusiones inmediatas.
- Explica confidencialidad, límites y qué ocurriría si un menor está en riesgo.
- Trabaja con seguridad, regulación emocional, relaciones y efectos actuales.
- Reconoce lo que no sabe y deriva cuando corresponde.
- No promete recuperar recuerdos ni confirmar hechos mediante hipnosis, regresión u otras técnicas sugestivas.

Frase para la primera cita

Puedes decir

“Tengo recuerdos y una relación de mi infancia que me generan confusión. No quiero que me digas qué debo creer; necesito un espacio seguro para entender cómo me afecta hoy.”

¿Tengo que denunciar o confrontar?

No necesitas tomar esas decisiones para que tu experiencia importe.

- Puedes pedir orientación legal antes de decidir.
- No confrontes por impulso si podría existir riesgo para ti o para un menor.
- Guardar mensajes, fechas o documentos puede preservar opciones sin obligarte a usarlos.
- Las reglas legales dependen de los hechos, edades, fechas y jurisdicción.
- Puente no determina delitos ni reemplaza asesoría jurídica individual.

Si un menor puede estar en riesgo ahora

Busca orientación de protección infantil aunque todavía tengas dudas sobre cómo nombrar tu propia historia. La prioridad es reducir el acceso y activar canales competentes.

Fuentes: [1]

Un plan de siete días

No para resolver tu historia: para recuperar margen de decisión.

1. Elige una frase provisional para describir lo que necesitas.
2. Identifica una persona segura o un profesional con quien puedas hablar.
3. Anota qué situaciones actuales te activan, sin escribir detalles que no desees conservar.
4. Revisa sueño, comida, alcohol, drogas y aislamiento; busca reducir lo que aumenta vulnerabilidad.
5. Guarda los números oficiales que podrían servirte.
6. Decide un límite pequeño y concreto que puedas aplicar esta semana.
7. Recuerda: no tienes que denunciar, confrontar ni publicar para validar lo que sientes.

Frases para momentos difíciles

Palabras que puedes tomar prestadas.

Situación	Frase
Alguien te exige detalles	“No voy a contar más de lo que quiero. Necesito que respetes eso.”
Te presionan para denunciar	“Primero necesito información y seguridad. La decisión me corresponde.”
La familia minimiza	“Que sea difícil de aceptar no hace menos real mi confusión ni mi dolor.”
Dudas de ti	“No necesito certeza absoluta para tratarme con cuidado.”
Te sientes culpable	“Yo era menor. Mantener los límites era responsabilidad de la persona adulta.”

RECURSOS

Ayuda disponible en Perú

Verifica disponibilidad y cobertura según tu ubicación.

Canal	Uso
Policía Nacional - 105	Peligro inmediato o necesidad de intervención policial.
SAMU - 106	Emergencia médica.
Línea 100	Información, orientación, consejería y derivación frente a violencia familiar o sexual.
Línea 113, opción 5	Orientación de salud mental.
Centros Emergencia Mujer y Familia	Atención especializada e interdisciplinaria según cobertura.

Puente no es una línea de emergencia

La web ofrece rutas informativas. El canal de orientación de Puente se activará cuando existan privacidad, capacidad de respuesta y revisión profesional.

FUENTES

Base de esta versión

La guía traduce principios generales; no sustituye evaluación clínica o legal.

[1] MIMP / Warmi Ñan. Servicios para atender casos de violencia y directorio de servicios.

<https://www.gob.pe/479-servicios-para-atender-casos-de-violencia-contra-las-mujeres-e-integrantes-del-grupo-familiar>

[2] MINSA. Línea 113 Salud, opción 5: salud mental.

<https://www.gob.pe/555-recibir-informacion-y-orientacion-en-salud>

[3] OMS. Maltrato infantil: relación de responsabilidad, confianza o poder.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>

[4] RAINN. Información sobre grooming y abuso sexual infantil.

<https://rainn.org/get-the-facts-about-sexual-violence/get-the-facts-about-grooming/>

[5] RAINN. Respuestas de supervivencia y reacciones al trauma.

<https://rainn.org/mental-health-therapy-support-after-sexual-violence/fight-flight-freeze-and-fawn-understanding-survival-responses/>

[6] OMS. Atención informada por trauma: seguridad, opciones y autonomía.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550147>

CIERRE

No necesitas demostrar tu dolor para merecer cuidado.

La confusión puede ser el comienzo de una búsqueda honesta, no una razón para callarte.

Tu siguiente paso puede ser pequeño

Guardar esta guía. Hablar con alguien. Poner un límite. Buscar orientación. Descansar. No necesitas resolverlo todo hoy.

Si no sabes qué hacer, Puente te muestra la ruta.