

INCLUSIÓN Y SEGURIDAD

¿Qué puedo hacer si siento que alguien me está acosando o me ha causado daño sexual?

PALABRAS CLAVE

acoso | daño | apoyo | denuncia



Si sientes que alguien te ha acosado o dañado sexualmente, debes saber que estamos contigo y que hay acciones que puedes tomar para protegerte. Revisemos cómo puedes priorizar tu bienestar y qué pasos puedes seguir para abordar la situación. Algunas sugerencias están cubiertas en el texto “¿Cómo puedo reconocer el acoso sexual?”, pero puedes encontrar una guía más extensa a continuación para ayudarte a tomar la mejor decisión para ti.

Algunas acciones que pueden ayudarte en la mayoría de las situaciones:

1. Confía en tus sentimientos

Si algo te parece mal o te hace sentir incomodidad, confía en tus instintos. Hay una razón por la que tu intuición se activa. Sin importar cuál sea la situación, no es tu culpa, aunque tu acosador te diga lo contrario o te haga sentir que te lo buscaste.

2. Busca ayuda

Habla con alguien de confianza, como uno de tus padres, un amigo, un familiar, el padre de un amigo, un entrenador, un maestro, un consejero escolar o un médico. Es importante compartir tus sentimientos y experiencias con alguien que pueda ofrecerte apoyo y orientación.

3. Establece tus límites

Si sospechas que alguien tiene malas intenciones contigo, dile que su comportamiento no es deseado y que quieres que pare. Mantén el mensaje corto y habla con claridad y calma. Luego, aléjate; en algunos casos, eso puede ser suficiente para que dejen de hacerlo.

4. Lleva un registro del comportamiento sospechoso.

Si te sientes con la comodidad suficiente, documenta los incidentes de acoso. Puedes hacerlo guardando mensajes, fotos, registrando fechas y horas de ciertos incidentes, y también anotando los nombres de cualquier testigo que estuviera presente. Esta información puede ser útil si decides denunciar el acoso a la policía.

5. Involucra a la policía

Si te sientes con comodidad suficiente o crees que tienes suficientes pruebas, denuncia el acoso a las autoridades escolares o a las fuerzas del orden como la policía. Ellos pueden guiarte sobre los pasos adecuados a seguir y ofrecerte ayuda.

6. Busca ayuda profesional:

Si el acoso que has experimentado te estresa, te hace sentir depresión, ansia o con falta de sueño, hablar con un buen terapeuta o psicólogo puede ser útil. Te pueden ayudar a encontrar formas de lidiar con la situación y recuperarte del estrés. No dudes en contactar también con organizaciones especializadas en apoyar a sobrevivientes de acoso o agresión sexual. Pueden ofrecerte asesoramiento, recursos y asistencia adaptada a tu situación.

7. Conoce tus derechos

Familiarízate con tus derechos para vivir con dignidad y seguridad en tu comunidad e infórmate sobre las políticas que ya existen para abordar el acoso sexual.

8. Cuidado personal:

Recuperarse de los efectos del acoso sexual requiere que te cuides emocional y físicamente. Busca actividades que te reconforten y rodéate de influencias positivas.

Muchas personas han pasado y continúan pasando por lo que podrías estar experimentando. No silencies tu voz, deja que te guíe al otro lado de este problema. Hay numerosos recursos y personas de confianza dispuestas a ayudarte a atravesar este momento difícil.

Ya sea que decidas denunciar el incidente, buscar asesoramiento o explorar acciones legales, **buscar apoyo no es un signo de debilidad sino de fortaleza**. ¡Lo tienes!

**INCLUSIÓN Y
SEGURIDAD**

