

# Y AHORA, ¿CÓMO TE AYUDO?

---

Recomendaciones para familiares  
y cuidadores/as frente a la revelación de violencia  
sexual en niñas, niños, adolescentes y personas  
adultas con discapacidad intelectual



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Justícia,  
Drets i Memòria**

## Uso

Estas recomendaciones y orientaciones surgen del conocimiento que hemos recogido de nuestra experiencia sobre cómo se vive la revelación de la violencia sexual, por parte de las familias de niños/as, adolescentes y personas adultas con discapacidad intelectual. Por ello, pretenden servir como guía inicial en el momento de la revelación o descubrimiento.

Cada persona con discapacidad intelectual tiene sus necesidades, personalidad y circunstancias particulares, además de su propia forma de vivir la violencia sexual. Por tanto, ante cualquier duda, consulta con profesionales expertos/as que puedan ayudarte sobre la decisión más beneficiosa para él/ella.

## Difusión

Cualquier ejemplar en el soporte que se presente y su difusión está permitido por cualquier medio. Te agradecemos la difusión, con la que contribuyes a dar un mejor apoyo a las personas con discapacidad intelectual que sufren violencia sexual y pueden explicarlo.

## Autoras

**Montserrat Bravo Correa.** Doctora en Psicología, experta en violencia sexual, machista e infancia/adolescencia en riesgo.

**Olga Puig Navarro.** Psicóloga clínica. Doctora por la Facultad de Medicina (UB). Programa de prevención y tratamiento de las secuelas psíquicas en mujeres víctimas de una agresión sexual. Servicio de Psiquiatría y Psicología. Servicio de Psiquiatría y Psicología infantil y juvenil (2017SGR881). Comisión de Violencia Intrafamiliar y de Género. Hospital Clínic de Barcelona. CIBERSAM.

**Mireia Forner Puntonet.** Psicóloga clínica. Unidad de Atención a las Violencias en la Infancia y la Adolescencia (Equipo EMMA), Servicio de Salud Mental, Hospital Universitario Vall d'Hebron. CIBERSAM.

**Joana Corominas Renter.** Coordinadora y Psicóloga de la Unidad de Atención a Víctimas de Abuso con Discapacidad Intelectual (UAVDI) Catalonia.

## Edición

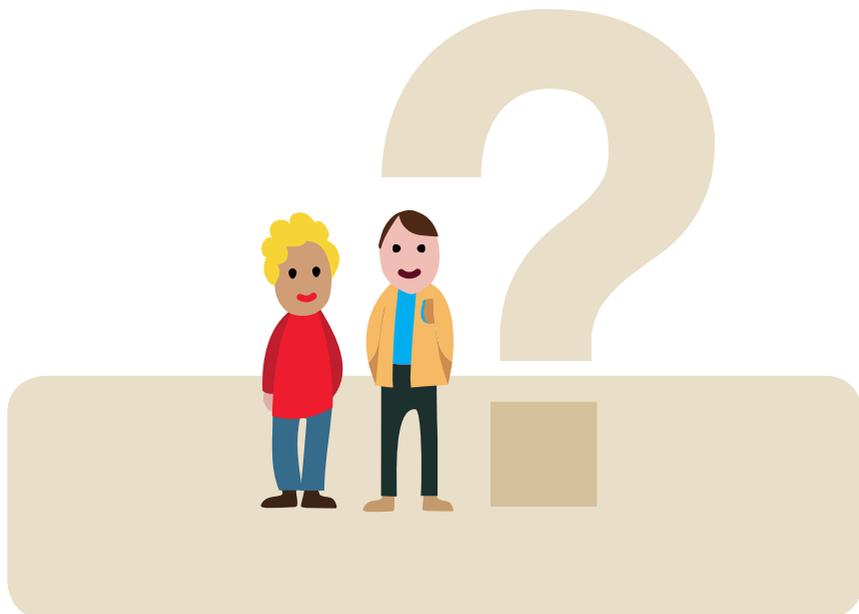
Dirección General de Ejecución Penal en la Comunidad y de Justicia Juvenil.  
Centro de Estudios Jurídicos y Formación Especializada.

---

## ¿Por qué estas recomendaciones?

Porque sabemos que, aunque llevas años aprendiendo a ser padre, madre o cuidador/a, acompañando a tu hijo/a en su día a día, hay situaciones como éstas, para las que nadie está preparado. Quienes nos dedicamos a trabajar con niñas, niños, adolescentes (NNA) y personas adultas con discapacidad intelectual (DI) víctimas de violencia sexual, queremos transmitirte algunas ideas que te ayuden en un momento tan difícil como este.

Con estas recomendaciones estamos también ayudando a que su paso (y el vuestro) por el sistema judicial sea lo menos traumático posible, porque ayudaros a vosotros/as es ayudarles también a ellos/as.



---

## ¿Por qué le ha pasado?

**Porque existen agresores sexuales.** La violencia sexual es una realidad mucho más frecuente de lo que habitualmente se piensa, especialmente contra niñas y mujeres. A pesar de ello, es uno de los tipos de violencia machista más invisibilizada en todas las culturas y sociedades, incluida la nuestra. Los NNA con DI tienen el doble de riesgo de sufrir violencia sexual en comparación con los NNA que no presentan DI (Marini, Fairbairn y Zuber, 2001; Vig y Kaminer, 2002).

En numerosas ocasiones, los NNA y personas adultas con DI pueden necesitar la ayuda de otra persona para llevar a cabo actividades del día a día y, especialmente de cuidado personal. En este sentido, pueden establecer relaciones de dependencia hacia esos cuidadores/as. Esta dependencia comporta el riesgo de que crean y normalicen que su cuerpo es accesible a las demás personas, favoreciendo a menudo, comportamientos de obediencia y sumisión.

Así mismo, los problemas de comunicación y lenguaje, las dificultades en habilidades sociales y el deseo de ser aceptados/as pueden limitar la capacidad de los NNA y personas adultas con DI para expresar sus deseos, necesidades, lo que quieren y lo que no.

Por otro lado, normalmente, asumimos que los peligros se encuentran fuera de casa y alejados de la familia y de las personas de confianza. Sin embargo, en los delitos sexuales ocurre justo lo contrario y, en el caso de los y las menores de edad con DI, en más de la mitad de casos el agresor es un cuidador.

Teniendo en cuenta que las personas con DI desean y tienen relaciones afectivo-sexuales, es necesario ayudarles a identificar señales de alarma que les permitan escapar o pedir ayuda si se

encuentran en una situación de riesgo, si han sufrido o están sufriendo violencia sexual.

La educación afectivo-sexual trata de enseñar a las personas, con o sin discapacidad, que todas las personas tienen derecho a ser bien tratadas; a la vez que tiene que aprender a tratar con respeto a los/as demás. Se les enseña que son dueños/as de su cuerpo y su sexualidad, que todas las personas tienen que respetarles y las maneras sanas de querer a las personas y de que te quieran.



---

## **Pero, ¿por qué no me dijo nada antes? Quizás, ¿hice algo mal o ha sido mi culpa por no darme cuenta?**

El único responsable de la violencia sexual es el agresor. La violencia sexual está basada en el engaño, la manipulación y el abuso de poder, la distorsión de la confianza y las estrategias impuestas por el agresor, como las amenazas o los chantajes. También, en el caso de la violencia ejercida sobre NNA y personas adultas con DI.

Aunque es cierto que pueden darse situaciones donde se utilice la fuerza, no son ni mucho menos las más habituales, ni suelen aparecer al comienzo de la violencia sexual. Por todo ello, el NNA o persona adulta con DI muchas veces no puede darse cuenta de que está siendo víctima de violencia sexual, o cuando lo identifica, siente mucho miedo. Piensa que, la violencia sexual pudo haberse creado poco a poco, mediante amenazas, secretismo y culpa. El miedo a que no les crean o a las consecuencias de contarlo pueden imposibilitar que pidan ayuda.

Además, para las personas con DI y especialmente para aquellas con dificultades de comunicación o que no disponen de lenguaje funcional, es realmente complicado poder hacer entender a las demás personas una vivencia que ellos/as mismas a menudo no comprenden.



---

## ¿Tengo que denunciarlo?

Debes saber que, en caso de ser conocedor/a de una sospecha o una posible situación de violencia sexual contra un NNA con DI siempre debes denunciar. Para solicitar ayuda puedes dirigirte directamente a la fiscalía, a la policía, al juzgado de guardia correspondiente, a los servicios de protección a la infancia o a un centro de salud. Asimismo, puedes llamar a la Oficina de Atención a la Víctima del Delito de tu ciudad o al Servicio de Información y Orientación Telemática de Víctimas de Delitos de Catalunya (teléfono gratuito 900 121 884 o al correo [infovictimesdelicte.justicia@gencat.cat](mailto:infovictimesdelicte.justicia@gencat.cat)) y pedir información sobre cómo hacerlo.

En las personas adultas con DI hay que valorar otras circunstancias y cada caso en particular, como pueden ser la capacidad de comprensión y/o la capacidad de consentimiento. Por tanto, te recomendamos que te dirijas a tus profesionales de confianza y quienes han llevado un seguimiento de la persona adulta. O bien, a profesionales expertos/as en el tema que puedan asesorarte.

Seguro que te vendrán dudas sobre cómo puede afectarle todo esto, pero debes saber que, en casi todas las ciudades, los órganos judiciales disponen de equipos de profesionales de la psicología especializados en recoger las declaraciones de víctimas vulnerables, de primera mano. Esto significa que, a través de una entrevista y con técnicas especializadas, el NNA o persona adulta con DI podrá explicar todo lo que necesite, sintiéndose cómodo/a y seguro/a.

También debes saber que tenéis derecho, en todo momento, a estar informados/as del procedimiento judicial y a pedir aclaraciones de todas aquellas cuestiones que necesitéis. Por otro lado, actualmente, todas las víctimas con DI tienen derecho a asistencia jurídica gratuita.

---

## ¿Por qué es tan importante que sepamos cómo hablarle cuando nos lo cuente la primera vez?

Porque la primera vez que lo explica tiene mucha importancia en la elaboración que hará de su recuerdo.

La mayoría de personas con DI que tiene lenguaje son buenos comunicando y expresan una buena cantidad de detalles, siempre y cuando se lleven a cabo las adaptaciones necesarias. También sabemos que pueden tener algunos comportamientos derivados de sus dificultades, como la tendencia a intentar agradar a otras personas o a responder afirmativamente a los que se les pregunta. Algunas de estas características, sumadas a nuestra forma de preguntar, pueden alterar lo que recuerdan.

Debemos intentar que, nuestra actitud y nuestra forma de reaccionar cuando nos lo explique, le haga ver que ha hecho bien comunicándonoslo y que, de esta forma, le vamos a poder ayudar. Si le hacemos sentir culpa, miedo o dudas, o le forzamos a explicar más de lo que están preparados/as, podría tener un efecto negativo y quizás, negar que ha pasado.

En cambio, una actitud cercana y demostrarle que le crees, ayudará a que se sienta más comprendido/a y seguro/a, de lo que ha pasado, formando parte, además, del primer paso para su recuperación.



---

## ¿Es importante que tengan en cuenta estas pautas todos los servicios a los que acude?

Sí, como madre/padre o cuidador/a referente estás en tu derecho de solicitar que no sea continuamente interrogado/a. Sabemos que el Sistema Judicial puede retrasarse mucho, por lo que es importante que hagas saber al resto de profesionales que el día que declare, tiene que hacerlo con la menor influencia posible sobre sus recuerdos.

En NNA con discapacidad intelectual, existe la figura del facilitador/a (art. 7 bis de la LEC) como recurso para asistirle en cualquier declaración. En ocasiones se solapa la discapacidad sensorial con una discapacidad intelectual que, aunque leve o menos perceptible, debe ser tenida en cuenta para dar entrada a intervención del facilitador/a, si es necesario.

Esto no significa que no pueda recibir tratamiento especializado si lo necesita, ya que la salud y la salud mental del NNA o persona adulta con DI debe estar por delante de cualquier circunstancia. Asegúrate que recibe atención sanitaria en la que se valoren las secuelas que pueda haber en su salud, tanto física como mental, y que reciba los tratamientos que se requieran. Para ello, dirígete a tu hospital de referencia más cercano.



---

## RECOMENDACIONES ANTE LA REVELACIÓN

Dado que tendremos al mismo tiempo muchas ganas de ayudarle, pero también mucha angustia y nervios, podríamos cometer errores a la hora de escucharle y hablarle. Te proponemos que tengas en cuenta las siguientes pautas.

### ¿QUÉ TENGO QUE HACER DELANTE DEL NNA O PERSONA ADULTA CON DI?



-  **Mantener la calma y el control de mis propias emociones.** Respira, relaja el cuerpo y concéntrate en controlarte, porque pueden notar nuestra angustia y/o enfado y afectará a lo que tenga que expresarte.
-  **Déjale el tiempo que necesite** para expresarse.
-  **Estate disponible, escúchale, obsérvale y recuérdale que puede contar contigo.** No es el momento de pensar si debes creerle o no. Ahora lo más importante es que sienta que les estás atendiendo.
-  **No le pidas que explique los hechos de manera repetida.** Cuantas menos veces te lo explique, mejor podrá recordarlo delante de los/as profesionales que lo/la atiendan.
-  **Haz que se sienta bien por haberlo explicado.** Puedes hacerle saber que te ha gustado mucho que haya confiado en ti tanto de forma verbal (por ejemplo, “gracias por habérmelo explicado, has sido muy valiente”); como mediante gestos y/o los sistemas de comunicación alternativos que utilizáis de manera habitual.

- ✓ **Si te hace alguna pregunta, responde si sabes la respuesta** y si no la sabes, comunícale que lo vais a consultar a los/as profesionales que se dedican a ello.
- ✓ **Apunta exactamente lo que te ha dicho**, transmitido o comunicado con las mismas palabras, y gestos, sin cambiar nada. Esto es mejor no hacerlo en su presencia.
- ✓ **Fíjate también en sus gestos y comunicación no verbal** y anótala (la expresión de la cara, la mirada, la postura corporal, si llora, si se le ve asustado/a o nervioso/a, etc).
- ✓ **Fíjate en si ha tenido cambios o alteraciones a nivel conductual bruscos** o aparentemente inmotivados, así como si muestra rechazo por alguna persona o situación.
- ✓ **Comprende su malestar y sufrimiento si lo muestra**, las emociones que transmite y cómo se siente es muy importante.
- ✓ **Muestra comprensión y dale apoyo** por el estado emocional que presente, sea cual sea. No le niegues que llore, ni sus sentimientos. Acompáñale: “es normal que te sientas así; puedes llorar si lo necesitas.”
- ✓ **Dirigiros al hospital más cercano** para que el NNA o persona adulta con DI reciba la atención sanitaria que necesite.
- ✓ **Intenta asegurarte que el NNA o persona adulta con DI no corre peligro** y está protegido/a.

## ¿Qué es muy importante hacer?

- Escúchale sin completar lo que quiere decir, ni rellenar sus silencios. No te avances en lo que está expresando e intenta no acabar sus frases. Así podrá expresar a su manera lo que le preocupa, sin que añadamos información a lo que intenta decirnos.
- Nombra la violencia y las partes del cuerpo con las mismas palabras que él o ella lo haga, o utiliza los mismos elementos que haya utilizado él o ella (ej. pictogramas, dibujos), sin corregirlos, añadir elementos o cambiarlos.



## ¿QUÉ NO TENGO QUE HACER DELANTE DEL NNA O PERSONA ADULTA CON DI?



-  **Insistir en que explique de forma reiterada aspectos que no has comprendido.** A pesar de tu malestar y la preocupación del momento actual, intenta no interpretar información, gestos o dibujos más allá de lo que haya querido explicarte.
-  **Preguntarle por qué se comportó de una forma determinada y cuestionarle:** “¿cómo no fuiste al/a la educador/a enseguida?; ¿por qué no me dijiste que no querías ir más con él?; ¿por qué no le dijiste que no?”
-  **Preguntarle por qué no tomó precauciones o no estuvo en alerta:** “¿por qué volviste a ir con él a ese sitio?; ¿por qué no estuviste cerca de tus amigos/as?”
-  **Preguntarle por qué ha esperado para explicarlo o por qué no lo ha dicho antes:** “¿cómo puede estar pasando hace tanto tiempo?; ¿llevas años haciendo esto sin decirlo?; tenías que habérmelo dicho desde la primera vez”.
-  **Nunca debes disculpar o excusar al agresor** (“quizás lo has entendido mal; a lo mejor no pretendía hacer eso”) ni anticiparle las consecuencias negativas que puedan ser (cárcel, policía, etc.).

-  **Avisarle que no debe decir mentiras ni exagerar.** Esto le puede asustar o incrementar las dudas que pueda tener. Piensa que les enseñamos que decir mentiras es algo que está mal, por tanto, si empezamos la conversación diciéndoles ésto, les estamos haciendo entender que no les estamos creyendo o que hay algo malo en lo que nos van a contar.
-  **Trasladarle pensamientos negativos sobre el agresor,** porque puede hacer que tome una actitud de protección hacia él. Es normal que, a pesar de haberle hecho daño, tenga sentimientos de afecto o ambivalencia hacia esa persona. Intenta evitar hacer valoraciones negativas: “es un cabrón; lo que habéis hecho está muy mal; tu padre es malo y eso no se hace”.
-  **Hacerle promesas que no sabes si puedes cumplir o anticipar acciones o actuaciones que no están realmente bajo vuestro control:** “lo van a encerrar, ahora basta con ir al médico y ya estará todo; le van a meter en la cárcel; ya no tendrás que verle nunca más; ya no tendrás que explicarlo más veces”.
-  **Suponer cómo se siente e indicarle cómo debería sentirse:** “debes estar muy triste; entiendo cómo te sientes; sé que ha sido muy duro para ti”.
-  **Desconsiderar que podría ser que el/la NNA o persona adulta con DI no muestre malestar o sufrimiento** en este momento.
-  **Negarle o cuestionarle si ha podido ser violencia sexual,** haciéndole pensar que quizás no había mala intención por parte del agresor o que ha sido una confusión.
-  **Minimizar su sufrimiento.**

## ¿Qué es muy importante NO hacer?

Por nuestra experiencia, el error más frecuente es empezar a preguntarle muchas cosas, las que te pasan por la cabeza y casi de forma continua. Por eso, te recomendamos que intentes seguir estas indicaciones:

- No preguntarle por qué lo explica ahora o por qué no lo ha dicho antes, puesto que le harás sentirse mal.
- No realices preguntas sobre los detalles concretos, porque al no saber cómo preguntar, podrías confundirle o añadir en su memoria cosas que no han sucedido.
- No le obligues a expresar sus emociones en ese momento, respeta su ánimo actual. Si ves que describe cómo se siente, acompáñale estando a su lado y aceptando sus emociones.
- No realices comentarios despectivos sobre el agresor, porque no sabes el tipo de vínculo que han podido crear y podrías generar un mayor sentimiento de culpa o miedo.
- No le responsabilices de la situación: “¿por qué fuiste con él allí?; te dije que te podía pasar algo; ¿por qué no gritaste?; ¿por qué no me lo dijiste antes?”.



## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE **NO LE INTERROGUES** SOBRE LOS DETALLES CONCRETOS?

Porque la forma en que nos preguntan puede cambiar los recuerdos que tenemos guardados en nuestra memoria. Es importante saber quién es el agresor, que la situación no se está repitiendo y que no corre peligro, pero, sin hacer preguntas sobre los detalles sexuales.

Tu necesidad de saber lo que ha pasado es comprensible, pero debes pensar que por encima de tus necesidades está asegurar la mejor recuperación del NNA o persona adulta con DI. Por tanto, pide lo que necesites saber a los y las profesionales especializados/as y deja que hagan su trabajo, para ayudar a que se recupere mejor.



## PRIMERAS PAUTAS **A SEGUIR PARA** **LA RECUPERACIÓN DEL NNA** O LA PERSONA ADULTA CON DI

A partir de la revelación y una vez nos aseguremos de que está protegido/a de la violencia sexual, es importante mantener sus rutinas, aportando la mayor estabilidad posible. Continuar con sus horarios y pautas habituales le aportarán seguridad, confianza y calma. Asimismo, pide que sea valorado/a por profesionales de la salud que puedan valorar la intervención sanitaria que sea más adecuada.

- Estate atento/a a sus necesidades, muestra una escucha activa y muéstrate disponible.
- Respeta sus horarios de sueño y comida animándole a que siga unos hábitos saludables.
- Piensa qué lugares y actividades le gustan, le entretienen y le aportan tranquilidad e intenta organizar alguna salida o destinar un rato a hacer aquellas actividades que le resultan agradables.
- Intenta que practique ejercicio y busca el contacto con la naturaleza.
- Anímale a salir, a estar con amistades y a recuperar el ánimo y reírse. Intenta que no se aísle.
- Ponle música alegre y saca tiempo para actividades divertidas.
- Evita que vea series, películas y/o contenido violento, porque pueden activar emociones negativas.
- Pide ayuda de especialistas.
- Evita darle fármacos que no hayan sido recetados por un o una profesional de salud mental.

- En personas adultas con DI es importante que mantenga su rutina habitual de trabajo, o asistencia a su centro de día, centro de ocio, etc.
- No le preguntes sobre la violencia sexual, pero si él o ella tiene ganas de hablar sobre el tema, muéstrate disponible a escuchar sin preguntar sobre los detalles, pero que sienta que tiene un espacio de escucha para ello cuando lo necesite.



## ¿SE VA A RECUPERAR O LE AFECTARÁ TODA LA VIDA?

Debes saber que no toda la violencia sexual es vivida de la misma forma, ni causa el mismo impacto. Saber cómo le afectará es algo que depende de muchas circunstancias y de características personales del NNA o persona adulta con DI.

Por eso, es necesario que consultes con un/a especialista y con tu profesional de referencia, que te orientarán en los siguientes pasos a dar, valorando la necesidad (o no) de que el NNA o persona adulta con DI reciba ayuda psicológica.

Sin embargo, sí podemos decirte que el apoyo que el NNA o persona adulta con DI reciba por parte de su familia y entorno social y escolar es uno de los elementos más importantes en su recuperación. La mayoría tienen una capacidad de superación y una fortaleza que a menudo desconocemos.



## Y YO, ¿CÓMO ME AYUDO?

Tu actitud, serenidad y autoconfianza son también una forma de ayudarlo. Sabemos que no es fácil mantener la calma. Por eso, a continuación, te indicamos algunas pautas que te ayudarán a gestionar la mezcla de emociones y preocupaciones que probablemente estás experimentando en este momento. Los sentimientos de culpa, rabia y la ansiedad que te generan estas vivencias son normales y esperables, por lo que te recomendamos que pidas ayuda a profesionales que te acompañen.

### **Algunas de nuestras recomendaciones son:**

- Tendré que asumir que quizás no quiera hablar, comunicarse conmigo o recibir terapia, de momento.
- Tendré presente que el agresor traicionó también mi confianza e intentaré no culparme. De esta forma podré, poco a poco, ir afrontando la situación y acompañando al NNA o a la persona adulta con DI.
- Trataré de entender que mis pensamientos e interpretaciones respecto a la violencia sexual no son los del NNA o persona adulta con DI.
- Intentaré tratar el tema con paciencia, sin alterarme ante lo que pueda explicarme/comunicarme.
- Pensaré que la vida del NNA o persona adulta con DI es mucho más que la violencia sexual que ha sufrido.
- No le transmitiré mis miedos, ni le haré estar en alerta constante a partir de ahora.
- Asumiré que quizás, en la adolescencia u otras etapas de la vida, pueda resurgir el tema y me prepararé para poder abordarlo cuando llegue el momento.
- Respetaré la forma que tenga de hablar o reaccionar ante recuerdos del agresor.

- Entenderé que sus síntomas más presentes, si los tiene, forman parte de un proceso.
- Ante comportamientos sexuales inadecuados (conductas de masturbación en público), no le haré sentir mal, pero sí reconduciré su conducta, explicándole que ciertas acciones sexuales deben realizarse en privado y nunca forzando a otros/as personas.
- Le repetiré que ha tenido mucha fuerza y valentía.
- Buscaré ayuda si lo necesito y me rodearé de gente que me apoye.

Cada niña, niño, adolescente o persona adulta con DI sin información es una víctima más accesible para los agresores. Es importante trabajar con él/ella la comunicación, las habilidades sociales, hablar de sentimientos y emociones y animarle a que se exprese siempre como se siente y lo que necesita. También es necesario que sepa qué es la sexualidad y que conozca su propio cuerpo y unas pautas de autocuidado y protección.

En caso de que haya sufrido violencia sexual, todo lo anterior ayudará a que pueda entender lo que le ha pasado y podrá asimilar mejor sus emociones, sus preocupaciones, el malestar normal de estas situaciones y, sobre todo, pedir ayuda.



**Aviso legal:**



Esta obra está sujeta a una licencia de Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 No adaptada de Creative Commons el texto completo de la cual se encuentra disponible en <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

Por ello, se permite la reproducción, la distribución y la comunicación pública del material, siempre que se cite la autoría del mismo y el Centro de Estudios Jurídicos y Formación Especializada (Departamento de Justicia, Derechos y Memoria) y no se haga un uso comercial del mismo ni se transforme para generar obra derivada.



[cejfe.gencat.cat](http://cejfe.gencat.cat)