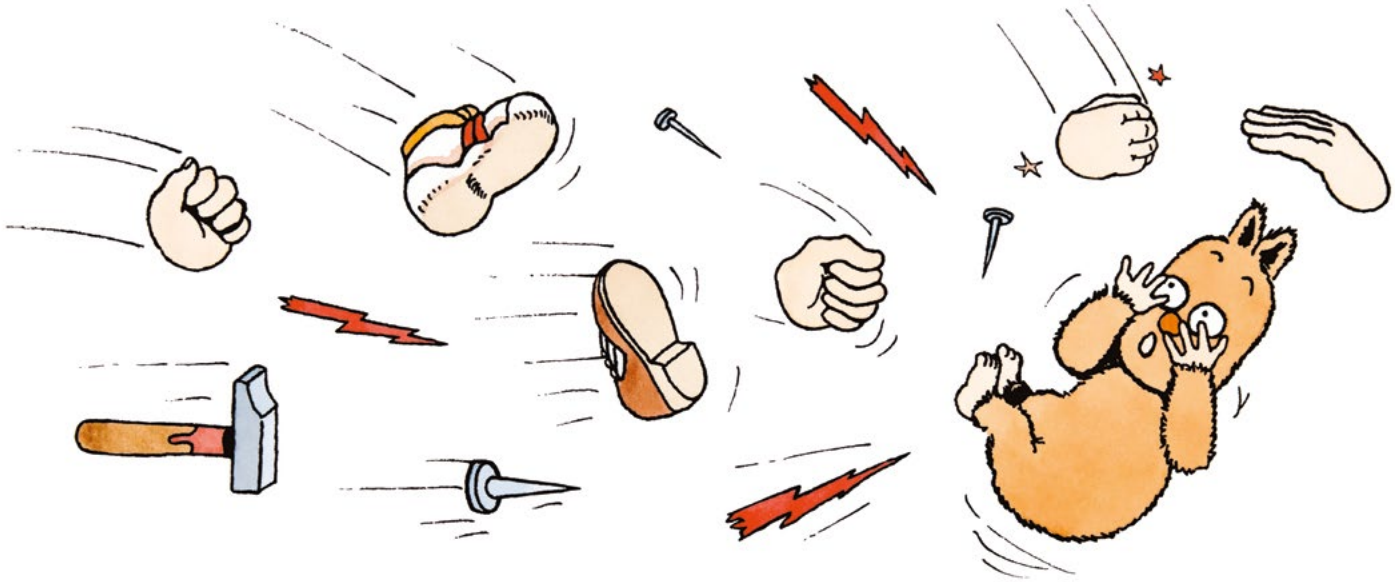
Cuando te hacen daño

Información sobre las violencias y sus consecuencias

Texto de la Dra. Muriel Salmona y Sokhna Fall adaptado e ilustrado por Claude Ponti y traducido por Sharlotte Limodin. Folleto para las escuelas distribuido por la asociación Mémoire Traumatique et Victimologie (Memoria Traumática y Victimología).

Nadie tiene el derecho de hacerte daño queriendo.

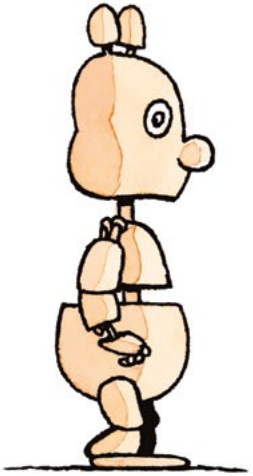
Ni a ti, ni a los demás.



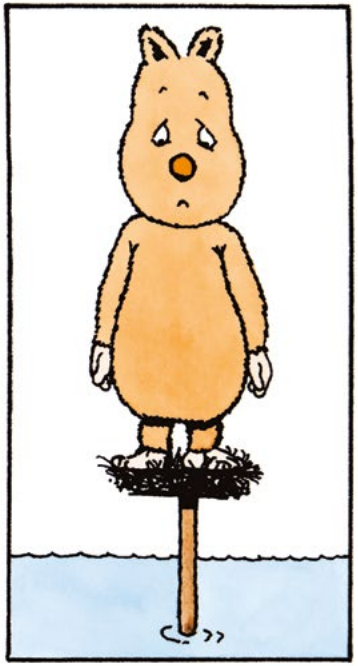
Si alguien te pega, te dice palabras feas,
te hace hacer cosas molestas, te enseña cosas que te dan asco,
o si ves alguien hacer todo esto a otra persona…
No es normal, está prohibido, es violencia.

¿Te pasa?

¿Estar muy mal,
tener ideas molestas
en la cabeza,
tener muchas pesadillas?



¿Sentirte rara/o,
no sentir nada,
como si fueras
un robot?



¿Pensar que todo
es por tu culpa, que
no eres como les demás,
que te sientes inútil?

¿Te pasa?

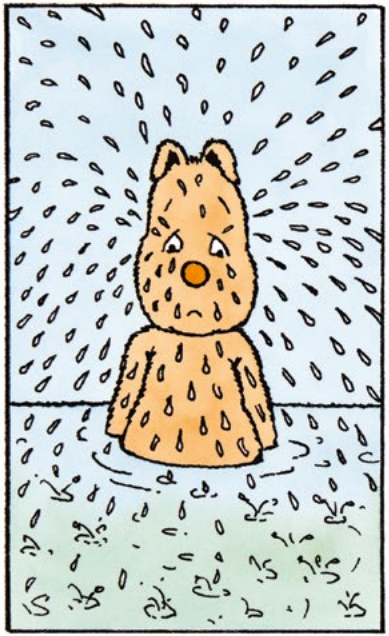
¿Tener miedo siempre,
estar vigilante todo el tiempo?

¿Temer lugares o personas,
que te lata el corazón
muy fuerte?

¿No entender
por qué llevas
ese enfado?

¿Que te cueste respirar,
pensar, que estés
de mal humor?

¿Te pasa?



Estar triste,
llorar sin parar,
sentirte sola/o?

No tener ganas
de jugar, ni de ir a ver
a tus amigas/os?

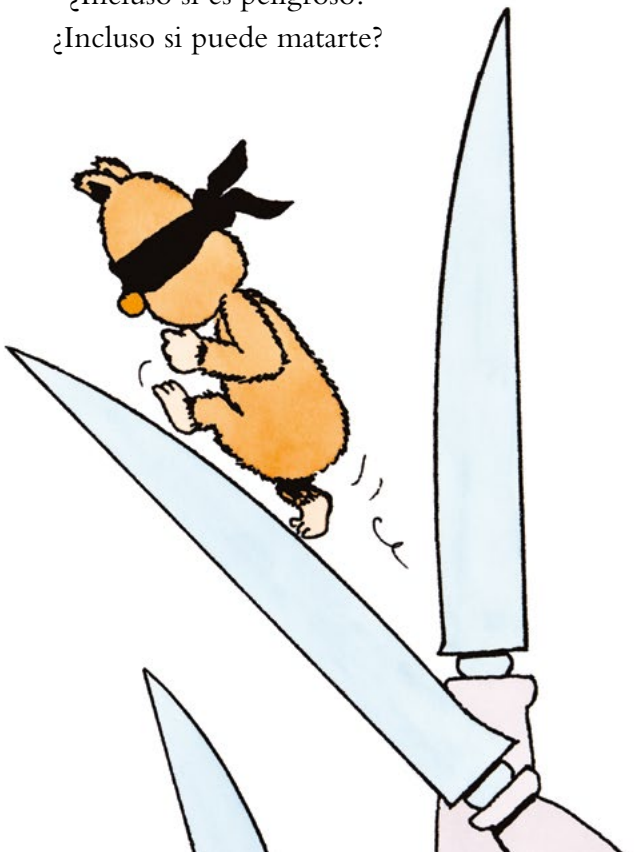
No conseguir estudiar
o reflexionar como te gustaría,
dormir mal?

¿Te pasa?

¿No entender lo que estás haciendo,
hacer las cosas al revés?

¿Incluso si puede herir a los demás?

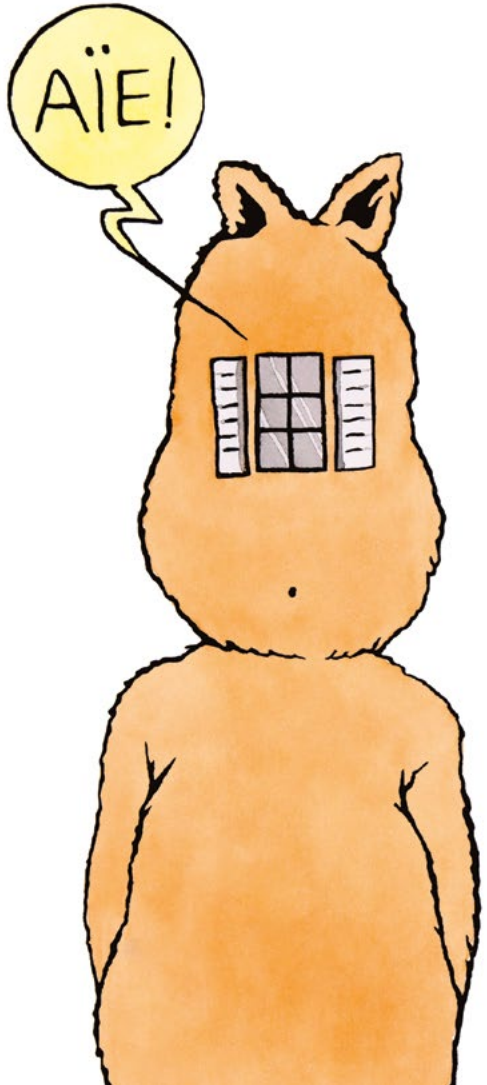
¿Incluso si es peligroso?
¿Incluso si puede matarte?



**Y si todo este daño que sientes dentro de ti,
¿fuera por culpa de la violencia que sufriste,
o que viste?**

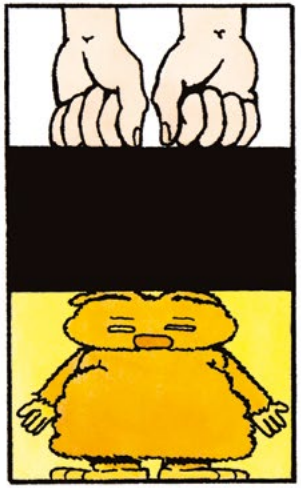
Quizás pienses que eres inútil,
diferente, mala persona, incapaz…
Esto no es verdad.

Es normal sentirse así
cuando te pasan cosas
que no son normales.

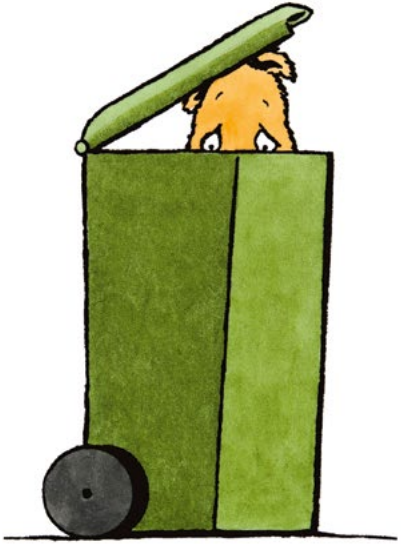


La comunidad científica
ha descubierto
que sentirse así de mal,
es tener una herida dentro de sí.
Llaman a esta herida interna
un psicotrauma.
Sobre todo, descubrieron
que esta herida puede ser curada.
Hay personas que trabajan en ello.

¿Qué es una violencia?



Una violencia
es cuando
te asustan,
te amenazan.



Cuando alguien amenaza
con matarte, abandonarte, tirarte,
hacer daño a tus mascotas,
romper tus juguetes…

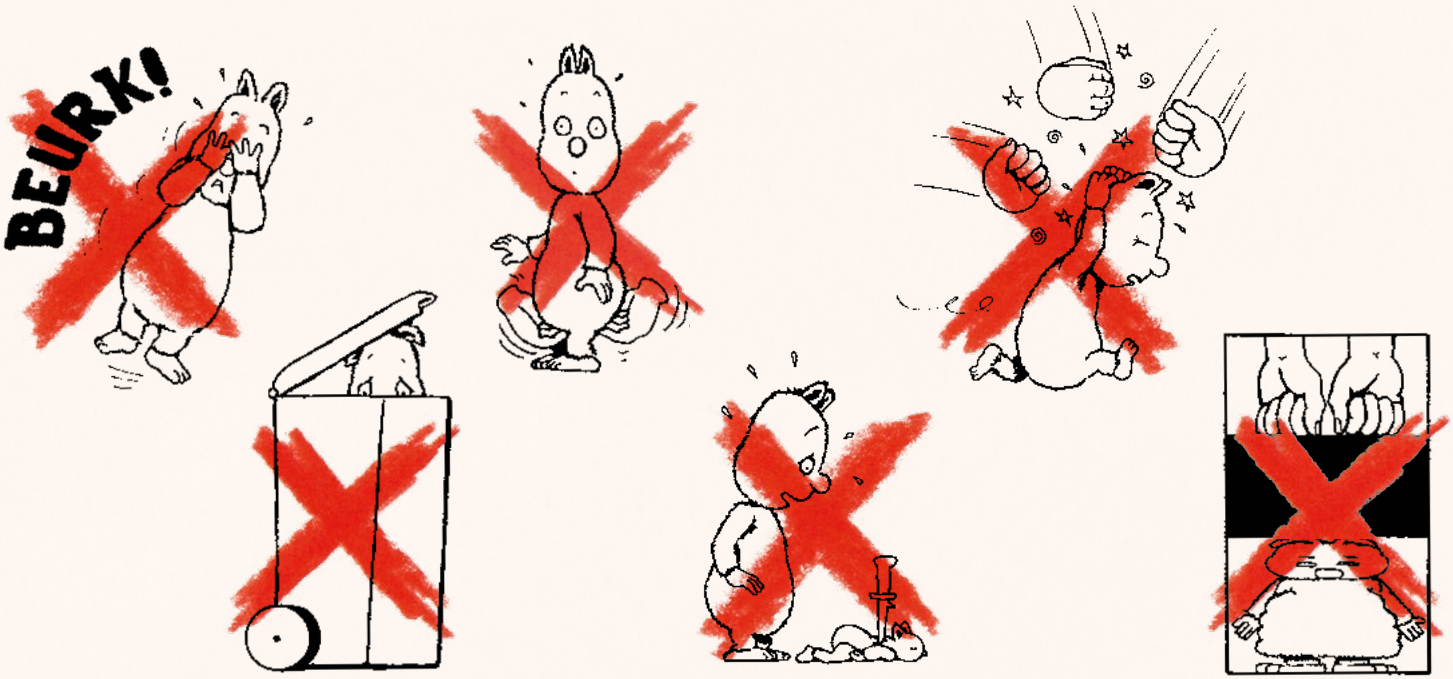
Es cuando alguien
te hace daño a ti,
o a otra persona,
delante de ti.

¿Qué son las violencias sexuales?

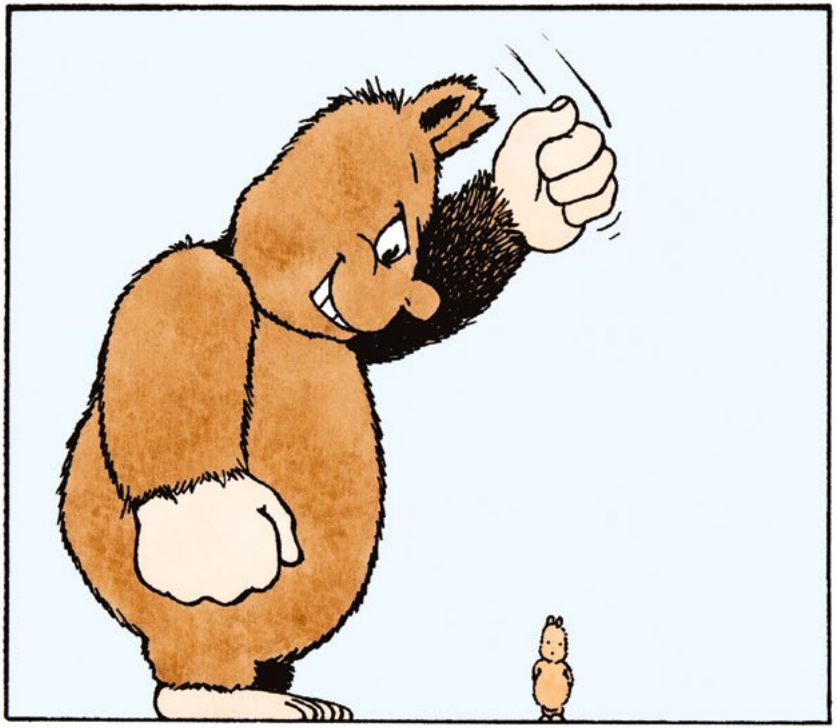
Es cuando alguien te enseña
cosas sexuales de verdad o en películas,
te habla de ello, que te obligan desnudarte,
o a ver a personas desnudas,
que te hablan de relaciones sexuales
de gente adulta.

Es cuando alguien
te hace algo molesto y sexual,
que te toca las partes íntimas,
pene o vulva, y que quieren
hacerte cosas molestas o asquerosas
que no entiendes y que te asustan.

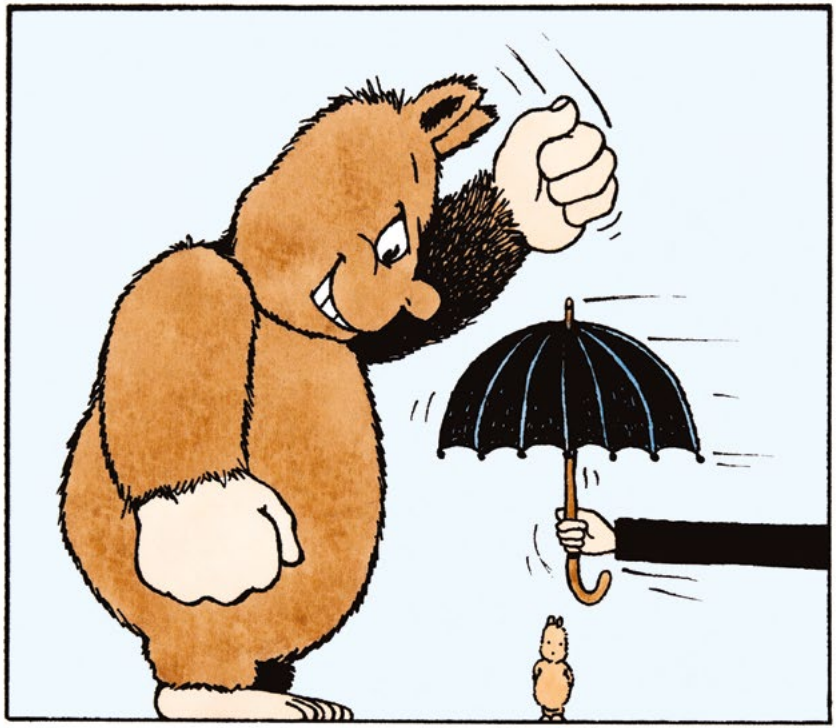
Las violencias están prohibidas y castigadas por ley.



Nadie tiene el derecho de hacerlo. Incluso una sola vez.
Tú tampoco tienes derecho de hacerlo. Las personas mayores deben impedir las violencias y proteger a la infancia. Cuando esto ocurre, "sí que pasa algo", nunca es por tu bien. No.



Si una persona mayor que tú te hace algo violento,
no tiene derecho, nunca, aunque hayas hecho "algo malo".
Aprovecha sentirse más fuerte que tú para hacerte daño.



Puede que creas que debes obedecer, pero no es así.
Cuando algo así ocurre, no es culpa tuya,
es responsabilidad de la persona que te hace daño.

A veces, es alguien que conoces
o cercano, incluso de tu familia,
o alguien que cuida de ti,
incluso en tu escuela,
está prohibido.

A veces está en tu casa,
donde estudias, donde te cuidan,
donde practicas deporte,
donde te acogen, en los transportes,
está prohibido.

Casi siempre son las personas más fuertes,
o las que tienen el derecho de decir
lo que hay que hacer, las que son violentas
hacia las más vulnerables.

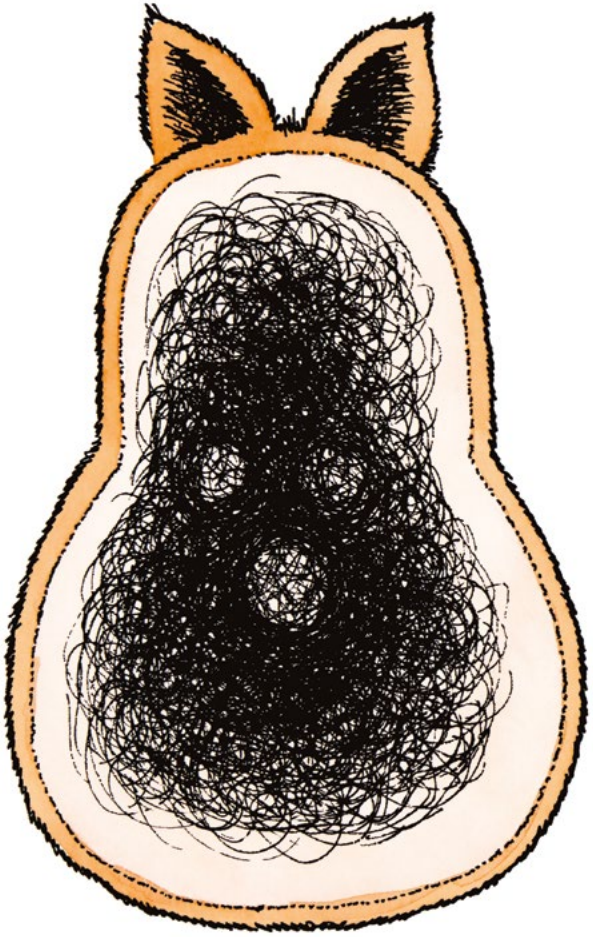
Las violencias sexuales en la familia
son las más peligrosas.
Son las violencias que más daño hacen.

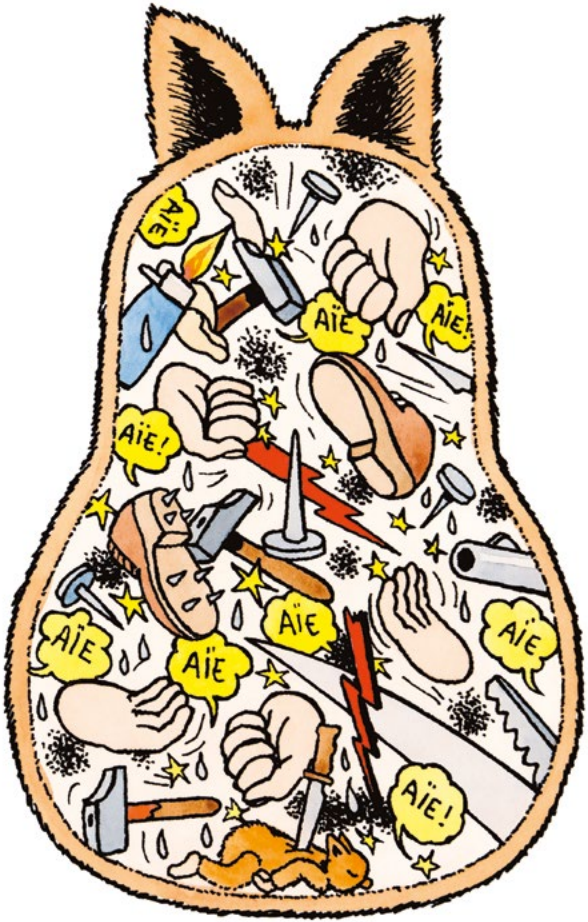
¿Cómo las violencias pueden hacer que estés mal?

Si te violentan, te puede
doler y asustar mucho.
Tanto daño, tanto miedo que
no puedes entender lo que te pasa.
Sin poder hablar o moverte.

Esto se llama sideración.

Durante la sideración,
mientras la violencia te duela tanto
y te asusta tanto, tu cerebro se apaga
para que no sufras más.



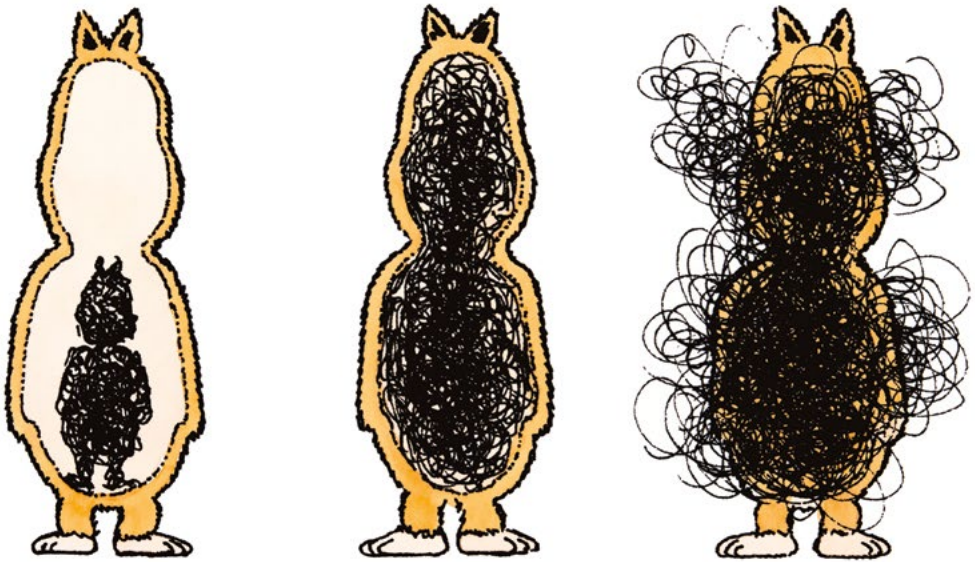


Entonces ya no sientes nada,
como si ya no estuvieras aquí y miraras
desde fuera lo que está pasando.

Esto se llama disociación.

Cuando el cerebro se desenchufa,
ya no puede hacer su trabajo
como de costumbre.
Capta en desorden todo lo que pasa:
los gritos, el dolor, el espacio, los olores,
los ruidos, y más cosas que serán
recuerdos mezclados, escondidos,
que llamamos la memoria traumática.

¿Qué hacen estos recuerdos?



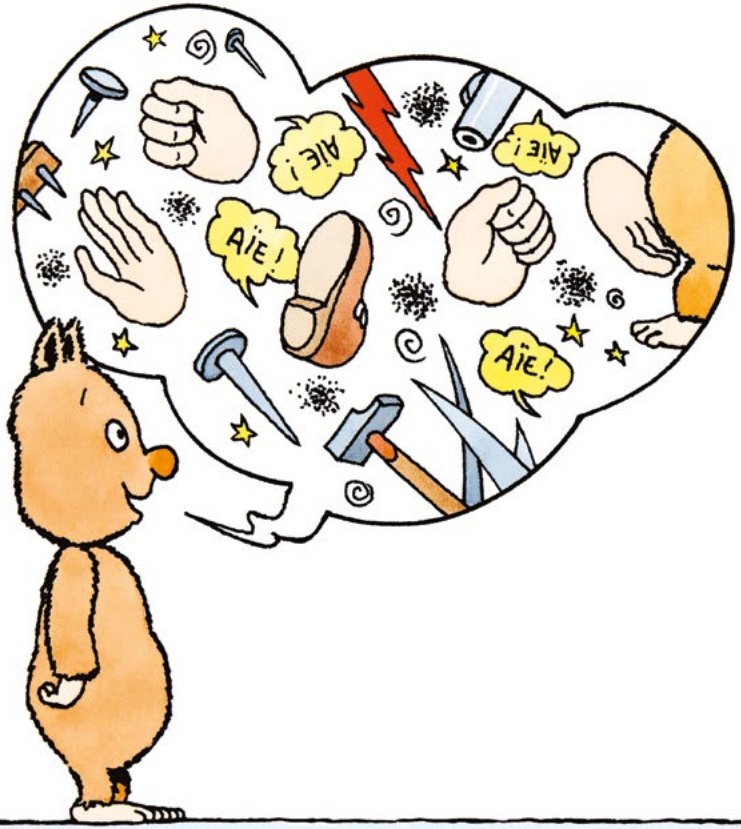
Estos recuerdos mezclados, escondidos de la violencia están tapados
de cualquier manera y en cualquier sitio en tu memoria.
Como una falsa versión de ti, en ti.

Cada vez que pasa algo que te recuerda
la violencia que viviste
(por ejemplo un olor, un color, una palabra,
una ropa, un gesto, un ruido…),
la falsa persona sale con los recuerdos
de esta violencia.Va en tu cabeza,
tu cuerpo, tu sueño, tu vida.

Entonces, tu cerebro vuelve a desconectarse.
Te hace vivir otra vez las violencias
y tu sufrimiento.

Y puede que te asustes y te comportes
como si no fueras tú. Portarte mal
y decir groserías como lo hicieron contigo.
Hacer cosas prohibidas, peligrosas,
que no son adecuadas a tu edad, como cosas
sexuales, hacerte daño o a otra persona.
Estar muy triste, con cansancio,
con enfermedad, o de mal humor…

Todo esto puede curarse, ¡son heridas!



Existen profesionales de la medicina,
psicología, terapéutas que saben curarlas.
Son heridas que no se ven.
Si son tuyas, están en tu mente.
En una versión falsa de ti.
Podrías creer que debes esconder
más todavía esta falsa versión bien
al fondo para que desaparezca… ¡Al revés!

Con la gente que te va a curar,
puedes escuchar a esta falsa persona.
Y entenderla. Ella quiere protegerte,
pero no lo hace bien, se confunde.
Cuando se la entiende,
esta versión desaparece, ya no sirve.
Te quedará una historia
de falsa persona sin peligro.

¿Qué hacer?

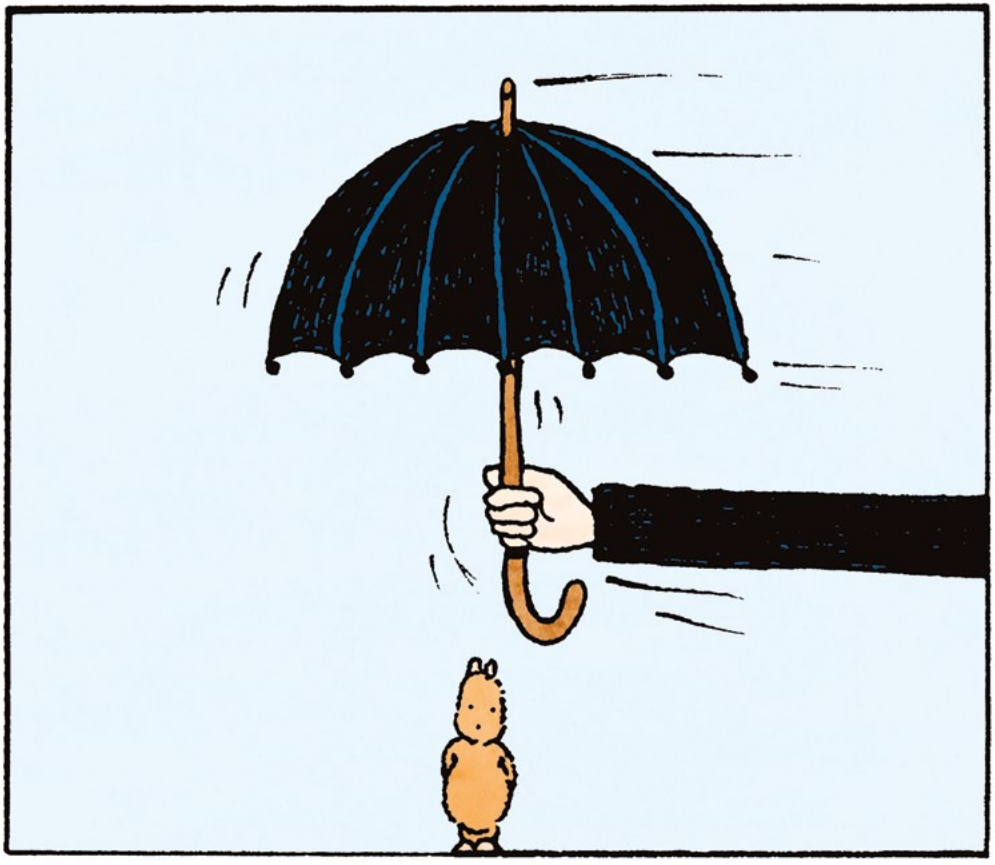
Si reconociste cosas que tú sientes
también leyendo este folleto, te podemos ayudar.
Y te tenemos que ayudar.
La gente adulta debemos proteger a la infancia.
Las personas que te hacen daño no tienen derecho.
Tienen que parar. Hay leyes y justicia por ello.

Quizá tengas demasiado miedo y pases
mucha vergüenza para contar la violencia
que sufres. Piensas que nadie te puede ayudar.
No es verdad. Seguramente haya
a tu alrededor, no muy lejos, una persona
en quien puedas confiar. Habla con ella.

¿Cómo hacer?

Habla con una persona en la que confías, adulta o adulto que no temes.
Puede ser alguien de tu familia, de la consulta médica, de la escuela,
las ludotecas, tus actividades extraescolares…
¿Quizá tú seas la persona de confianza de una amiga o amigo?
Puedes pedir ayuda por ella o él.

Tienes el derecho de ir directamente
a la policía o gendarmería.
Puedes llamar al número gratis
para la infancia, el 119 (116 111 en España),
o contactar por chat la plataforma
de violencias sexuales y sexistas, y hablar
en cualquier momento con alguien en:
https://www.service-public.fr/cmi



Para la gente adulta:

Es imperativo proteger a la infancia de cualquier forma de violencia y hacerles justicia. Es esencial que se haga cargo de todas las consecuencias de las violencias sobre la salud por profesionales de la salud, y ponga en marcha las ayudas educativas necesarias.

Es obligatorio hacer una declaración si un/a menor te revela violencias, o si piensas que corre peligro:
- al procurador de la República del Tribunal de Primera Instancia
- a la Policía o Gendarmería por teléfono al **17** al **112**, por SMS al **114**, en línea (chat con personas formadas a estas violencias contestarán H24 y 7 días a la semana)
- en caso de violencias sexistas o sexuales:
https://www.service-public.fr/cmi
-y en caso de ciberacoso:
https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F31985

Si tienes dudas o necesitas consejos, puedes llamar:
- al **119**, Infancia en peligro, llamada gratis 24h/día, y puedes hacer una declaración en línea en la página web **https://www.allo119.gouv.fr/recueil-de-situation**
- **3020** Acoso o violencias escolares
- **3018** Ciberacoso
- **116 006** Número de ayuda a las víctimas
- **0808 807 700** Jeunes Violences écoute
- **0800 235 236** Fil Santé Jeune

También puede llamar las CRIP ("Cellules de recueil d'informations préoccupantes"), grupos de recogida de información inquietante creados en cada departamento.
Más información sobre las violencias a menores y sus consecuencias, consejos sobre como actuar, en la página web:
https://www.memoiretraumatique.org

Folleto de prevención de la asociación francesa "Memoria Traumática y Victimología"
distribuida gratuitamente y descargable en la página www.memoiretraumatique.org
Contacto para pedir ejemplar: memoiretraumatique@gmail.com