

CUANDO LA VIDA EN EL HOGAR ES DIFÍCIL: ENTENDIENDO EL ABUSO

El abuso infantil se produce cuando alguien que cuida de un niño le hace daño física o emocionalmente de forma intencionada. Puede ser difícil reconocer este abuso: es natural confiar en que las personas que se supone que te cuidan no te harían daño. Pero tus sentimientos son importantes, y si te sientes asustado o inseguro en tu hogar, puede ser que estés sufriendo algún tipo de abuso.

¿SOY VÍCTIMA DE ABUSO?

Experimentar el abuso es aterrador y confuso, especialmente cuando proviene de alguien que se supone que te cuida. Incluso si sabes que te están haciendo daño, puedes tener pensamientos como: *sé que me quieren. No quiero meterlo en problemas. ¿Y si no es a intencional? ¿Y si hice algo mal? ¿Y si me dijeron que no se lo diga a nadie?* Pase lo que pase, el abuso nunca es culpa tuya, y te mereces sentirte seguro con las personas de tu vida.

También es importante saber que algo que se considera abuso en una cultura puede no serlo en otra. Esto no significa que las acciones no te hagan daño: como persona que vive la situación, eres la única persona que puede decidir si estas lastimado. Pero a veces, lo que parece un abuso o una negligencia intencional puede ser un malentendido cultural o una práctica tradicional. En estos casos, la educación y el apoyo pueden ayudar a las familias a cambiar su comportamiento.

¿QUÉ DEBO HACER SI CREO QUE SOY VÍCTIMA DE ABUSO?

Lo más seguro que puedes hacer si alguien en tu vida te hace daño (o temes que lo haga) es hablar con un adulto. Tienes varias opciones sobre a quién acudir:

Un adulto que conozcas y en quien confíes. Puedes contarle lo que experimentas a un familiar, maestro, entrenador, padre de un amigo, vecino o cualquier otro adulto de tu vida con el que te sientas seguro.

Algunos de estos adultos pueden ser denunciantes obligatorios, es decir, personas que están obligadas por ley a informar sobre sospechas de abuso o negligencia. Estos adultos son realmente importantes para mantener la seguridad de los niños, pero puede que aún no estés preparado para que alguien intervenga. Los denunciantes obligatorios varían según el estado, pero suelen incluir a los maestros, el personal escolar y otros adultos que trabajan con niños.

La línea telefónica nacional de Childhelp contra el abuso infantil (1-800-4-A-CHILD). Puedes llamar (o enviar un mensaje de texto o chatear) a esta línea de atención telefónica las 24 horas del día para ponerte en contacto con un consejero de crisis profesional. Te escucharán, te ayudarán a decidir qué hacer y podrán ponerte en contacto con los servicios de apoyo. Todas las llamadas, textos y chats son confidenciales.

La policía. Si estás en peligro inmediato y grave, debes llamar al 911. Responderá e intervendrá de inmediato.

¿Y SI AÚN NO ESTOY PREPARADO PARA HABLAR?

No pasa nada. A veces los niños se sienten culpables al hablar, como si estuvieran traicionando a sus padres o cuidadores, o tienen miedo de lo que les pueda suceder. Hace falta mucho valor para hablar de los abusos, y no pasa nada si todavía no estás preparado para ello. Concéntrate en mantenerte a salvo mientras tanto: encuentra un espacio seguro en tu hogar o en la casa de un amigo, limita la interacción teniendo los auriculares puestos o concentrándote en un libro, e implementa un plan en caso de que necesite salir de tu hogar de inmediato.

Te mereces sentirte seguro y querido. Cuando estés preparado, debes saber que contárselo a alguien es lo más seguro y valiente que puedes hacer, y que hay muchos adultos que se preocupan por ti y te ayudarán a mantenerte a salvo.

TIPOS DE ABUSO

ABUSO FÍSICO

Cualquier daño físico intencionado a un niño constituye abuso físico, que incluye golpes, quemaduras, mordiscos o cualquier acción que dañe al niño.

ABUSO SEXUAL

El abuso sexual se produce cuando un niño se ve involucrado en actos sexuales con un adulto o un niño de mayor edad. No es necesario que estos actos impliquen un contacto físico para que se consideren abusos. Ningún adulto debe tocar o hablar de tu cuerpo (o del suyo, o del de cualquier otra persona) de una manera que te haga sentir incómodo.

ABUSO EMOCIONAL

Las palabras pueden lastimar. Cuando un padre o cuidador te habla o te trata de una manera que te hace sentir mal, se trata de abuso emocional. Puede ser difícil de reconocer, pero incluye cosas como insultos, amenazas de violencia y negación de amor y apoyo.

DESCUIDO

A veces, las personas que se supone que deben cuidar de ti no cubren tus necesidades. Puede que no sea intencional: los adultos de tu vida pueden preocuparse mucho por ti, pero tienen dificultades económicas o con su propia salud mental, lo que dificulta que se ocupen de ti. Aunque lo hagan lo mejor posible, es su responsabilidad proporcionar comida, ropa, alojamiento, atención médica y supervisión para mantener tu salud y bienestar.

VIOLENCIA DE LA PAREJA (IPV, por sus siglas en inglés)

Algunos adultos tratan bien a su(s) hijo(s) pero son abusivos con otros adultos en su hogar. El abuso puede afectarte aunque no seas la víctima. Ser testigo de abuso, sobre todo si se trata de un ser querido, o simplemente estar en un hogar en el que se sabe (o se sospecha) que hay abuso, puede afectar la salud mental.

MHASCREEING.ORG | MHANATIONAL.ORG/BACK-SCHOOL

SÍGUENOS



/mentalhealthamerica



@mentalhealthamerica



@mentalhealtham



/mentalhealthamerica

