

¡Tienes derecho a ayuda!

No estás sola. A muchas niñas (y niños) les pasa algo así.

Puedes pedir ayuda. Por ejemplo, a una amiga, a tu madre o a tu padre, a tu profesor o a nosotros: a Violetta.

Con nosotras puedes hablar, llorar, callar, enfadarte, pintar, escribir o escuchar, jugar, reír y conocer a otras chicas que han vivido cosas similares.

Sólo cuentas lo que quieres.
Hablares con tí y con
los adultos en los que
confías cómo pueden
continuar las cosas
y qué te ayudará.



Violetta →

Fachberatungsstelle für sexuell
missbrauchte Mädchen und junge Frauen

Wöhlerstraße 42 (Haus C)
30163 Hannover
Teléfono 0511 855554
info@violetta-hannover.de
www.violetta-hannover.de



Consulta telefónica

Lunes 10:00 – 11:00 horas
Martes 16:00 – 17:00 horas
Jueves 10:00 – 11:00 horas

Fuera de este horario tú o la persona de tu confianza pueden dejar un mensaje en nuestro contestador automático; nosotros llamaremos de vuelta. El asesoramiento personal sólo está disponible con previa cita.

También encontrarás/encontrará
asesoramiento y apoyo aquí:

Centro de asesoramiento contra el abuso sexual de
niñas, niños y adolescentes de la Región Hannover
Peiner Str. 8, 30519 Hannover, Teléfono 0511 616 22 160

Zeichnungen Fotolia

Spanisch

Violetta →

Centro de asesoramiento especializado para niñas
y mujeres jóvenes víctimas de abusos sexuales



**Información para las
niñas más jóvenes**

¡Tu cuerpo es tuyo!

Nadie puede tocarte o besarte si tú no lo quieres.

Hay contactos agradables que te hacen sentir bien y que te gustan, como los abrazos o las caricias.

También hay contactos desagradables, por ejemplo si te tocan el pecho, las nalgas o la vagina, o si un adulto te pide que le toques el pene.

Incluso puede ser que alguien te pida que te desnudes y luego te tome fotos o se desnude delante de ti, aunque no te guste para nada.

Si alguien te persuade o te obliga a hacer algo así, puede que te confundas o te asustes.

¡Nadie puede te pedir hacer algo así!



Hay contactos agradables y desagradables

A veces, tocar es agradable al principio y sólo después te das cuenta de que en realidad no lo quieres.

Las personas que lo hacen o te lo piden también pueden ser personas conocidas y queridas, por ejemplo un tío, tu abuelo, tu hermano, tu padre, tu madre, un compañero del colegio, un profesor, un entrenador de deporte, un vecino ...

Tienes derecho a decir que NO, incluso a los adultos, y a defenderte lo mejor que puedas.

Tal vez tienes miedo de que nadie te crea o de que todo el mundo se enfade contigo. Quizás piensas que es tu culpa. Posiblemente tuviste que prometer que no se lo dirías a nadie ...

Nunca es culpa tuya si te ocurre algo así, no importa lo que haya pasado, cómo te hayas comportado o cómo seas.

¡Confía en lo que sientes!

Hay secretos bonitos que son divertidos, como las sorpresas. Pero también hay secretos tontos que te entristecen o te asustan.

Confía en tus sentimientos cuando te sientas incómoda y te das cuenta de que algo va mal. Intenta hablar con alguien de confianza.

Puedes hablar de secretos tontos, aunque alguien te lo haya prohibido.

