



Gracias por contármelo.

Te creo.

Puedes contar conmigo.

¿Cómo puedo ayudar?

No hiciste nada malo.

USTED  
ES UNA/UN  
SOBREVIVIENTE.

USTED  
CONOCE A UNA/UN  
SOBREVIVIENTE.

**CONOCES A UNA/UN**

***SOBREVIVIENTE***



**— USTED ES UNA/UN —**

***SOBREVIVIENTE***

\*[bit.ly/OnlineSurvivorResources](http://bit.ly/OnlineSurvivorResources)

\*\*[bit.ly/CoalitionDirectory](http://bit.ly/CoalitionDirectory)

**#SAAM**

**Usted conoce a una/un sobreviviente.** Usted podría ser la primera persona a quien alguien le cuente la agresión sexual inmediatamente después de haber sucedido. Es posible que una/un sobreviviente también espere semanas, meses, o incluso años para compartir lo sucedido. Las dos reacciones son comunes. Si alguien que conoce le cuenta su historia, estos son ejemplos de cosas que puede decir para brindar su apoyo:

**Te creo. Gracias por contármelo. No fue tu culpa. No hiciste nada malo. Puedes contar conmigo. Eres valiente. Nunca estás sola/solo. ¿Cómo puedo ayudar?**

**Usted es una/un sobreviviente.** Usted es más fuerte de lo que cree. Cada uno tiene su tiempo y su forma de sanar, y el camino no siempre es una línea directa. No necesita hacerlo sola/solo: las comunidades de apoyo están allí para acompañarla/acompañarlo.

- Lea o comparta mensajes de apoyo aquí: #SupportSurvivors
- Únase a un grupo de sobreviviente en Internet\*
- Conéctese con su centro local de ayuda a víctimas de violencia sexual para obtener recursos\*\*

© NSVRC 2017. All rights reserved.



Mes de Conciencia sobre  
**la Agresión Sexual**