

Estem al teu costat

Guia d'atenció a la violència sexual en la infància i l'adolescència per a les famílies cuidadores



Equip EMMA

Unitat d'Atenció a les Violències
vers la Infància i l'Adolescència

 **Vall
d'Hebron**
Barcelona Hospital Campus

Autores

Mireia Forner Puntonet, psicòloga clínica

Anna Fàbregas Martori, pediatra, coordinadora equip Emma

En la redacció d'aquesta guia, hi han participat

Giuliana Rios Quiñones, treballadora social sanitària

Andrea Salvat San Agustín, psicòloga

Lledó Garcés Montolio, pediatra

Tiffany Rexach Benitez, treballadora social sanitària

Agraïments

Josep Antoni Ramos-Quiroga, cap de Servei de Psiquiatria

Antonio Moreno Galdó, cap de Servei de Pediatria

Eunice Blanco Vazquez, cap de la Unitat de Treball Social

Lídia Illán Hernández, metgessa adjunta de Ginecologia
de la Infància i l'Adolescència

Mònica Sancosmed Ron, metgessa adjunta del
Servei d'Urgències de Pediatria

Jose Manuel Domínguez Gonzalez, subdirector assistencial

A totes les nenes, nens i adolescents que atenem i a les seves famílies

Il·lustracions: Daniele Pretto

Edició juliol 2022

Estem al teu costat

1 de cada 5

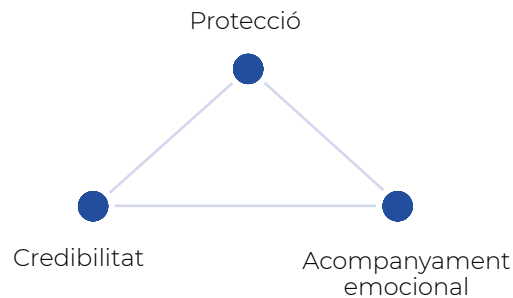
La violència vers els nens, nenes i adolescents és una situació que no hauria de passar mai, però la realitat malauradament és una altra. 1 de cada 5 nens, nenes o adolescents són víctimes de violència sexual.* Entre un 60-85% de les situacions de violència sexual es donen per part de persones conegudes o amb qui tenen relació, un alt percentatge dins de l'entorn intrafamiliar, que fan ús d'una situació de poder i manipulació, engany o pressió vers l'infant o l'adolescent.

Quan un infant viu una situació de violència sexual, sovint com a adults cuidadors ens sentim perduts i no sabem com ajudar-lo. L'objectiu d'aquesta guia és acompanyar-vos i compartir amb vosaltres algunes recomanacions per tal que pugueu contribuir a la recuperació de l'infant o l'adolescent.



*Font: Consell d'Europa (www.coe.int/children)

Què fer davant la revelació d'una situació de violència per part d'una nena, nen o adolescent?



Acompanyament

Quan un nen, nena o adolescent explica per primera vegada una situació de violència sexual, **és molt important que ens mostrem propers, escoltant-lo de manera activa i intentant connectar amb com es deu sentir.** És normal voler fer moltes preguntes, però aquestes han de ser preguntes obertes, per tal de saber què ha passat de manera àmplia i especialment com se senten. Per exemple, “Què ha passat?”, “Vols explicar-me alguna cosa més?”, “Com et sents amb això que m’has explicat?”.

És recomanable evitar preguntes dirigides o tancades que, de vegades, poden confondre i transmetre una sensació de pressió per la cerca d'informació a l'infant o l'adolescent. Per exemple, evitar frases com “Quan m’hagis explicat el que va passar podràs anar a fer...”, “Per què no havies dit res abans?”, “N’estàs segur/a?”.

Protecció

El primer pas a partir de la revelació és vetllar per la protecció de l'infant, tant evitant tot el contacte amb la persona que l'ha pogut agredir com anant a serveis especialitzats en l'àmbit sanitari, social, d'interior o de justícia per mirar com protegir l'infant o l'adolescent de la situació de violència.

Credibilitat

Així mateix, com a pares, mares, familiars o cuidadors/res, donarem credibilitat al que ens expliqui, sense fer preguntes que mostrin dubtes o desconfiança en relació amb la informació referida pel nen, nena o adolescent.

A vegades, després de la revelació que ens fa l'infant o l'adolescent podem sentir que la nostra resposta no ha estat l'adequada. En aquest cas, és important pensar què haguéssim volgut dir o fer i trobar un moment tranquil i de confiança per explicar al nen, nena o adolescent que quan ens ho va explicar ens vam sentir una mica nerviosos perquè són situacions difícils, que ens sap greu, però que “en realitat el que li volem dir és... o el que volem fer és...”. Aquestes reaccions que pensem que no hem gestionat bé es poden reparar abordant-les amb respecte, tacte i cura amb l'infant o l'adolescent.

Com es pot sentir?

L'infant o l'adolescent que ha viscut una situació de violència sovint **sent una barreja de sentiments i emocions a les quals li és difícil posar nom**. Pot sentir tristesa, ràbia, por, vergonya i fins i tot sentiments de culpa que caldrà anar treballant perquè puguin remetre i pugui comprendre que la culpa és de la persona adulta o de l'infant o l'adolescent més gran que tenia més edat, més força, coneixements i experiència, i sabia que allò que feia estava malament.

Com em sento jo en aquest moment?

Davant de la revelació per part del/de la nostre/a fill/a o infant/adolescent, inicialment podem viure una situació de **xoc emocional**, podem trobar-nos bloquejats, sense saber què dir o nerviosos, amb sensació de poc control de les nostres emocions. En aquest moment **és important donar-nos una mica de temps**, respirar profundament i pensar que el nen, nena o adolescent ens ha explicat aquesta situació a nosaltres perquè som en qui confia, som la persona amb qui se sent vinculat i que creu que el/la podrà ajudar. Així doncs, respirem i adonem-nos de la importància del moment i que, tot i els nervis i el malestar, hem d'intentar donar una resposta dirigida a contenir, acompanyar i protegir. Cal ser conscient que és normal no tenir totes les respostes i que és important demanar ajuda als/a les professionals experts/tes.

Què li puc dir?

Algunes frases d'exemple són:

Estic content/a que m'ho hagi pogut explicar...

Has estat molt valent/a...

No és culpa teva, la responsabilitat és sempre de l'adult...

Pots comptar amb mi per parlar del que necessitis...

Estic/Estem al teu costat...

Com el/la puc ajudar?

El/la podem ajudar principalment **estant al seu costat, estant presents**, escoltant les seves pors, neguits, desitjos i necessitats. Intentem trobar el punt mitjà entre estar parlant de la situació de violència sexual produïda a cada moment i no parlar-ne mai. L'infant o l'adolescent ha de percebre que no el/la pressionem, però alhora que en pot parlar i que estem disponibles per a ell/a. No ens anticipem al que pot sentir o fer, estiguem al seu costat, escoltem el que l'amoïna i a partir d'aquí ajudem-lo/la a posar paraules especialment a les seves emocions, però també a les seves preocupacions. **Seguim uns hàbits i rutines saludables**, en relació amb l'alimentació, l'exercici o el son. Ajudem-lo/la a buscar activitats que li resultin gratificants i que el/li permetin desconnectar i pensar en altres coses, així com fer activitats relaxants. Mantinguem les reunions i trobades socials amb figures protectores i de confiança.

Serà important garantir la seva protecció immediata interrompent qualsevol contacte i evitant la seva exposició al presumpte agressor. En cas de dubte o de canvis que observeu en el nen, nena o adolescent que us amoïnin, consulteu a un especialista.





Pautes sobre com treballar l'educació afectivosexual des de casa

A més a més, de cara a nosaltres com a cuidadors, mares o pares, ens ajudarà conèixer algunes pautes sobre com treballar i incloure aspectes d'educació afectivosexual des de casa.

1 Cal ajudar el nen o nena a posar el nom "real" a les parts íntimes del cos, identificar el lloc on són i les seves funcions, en els diferents gèneres.

2 Parlar de què vol dir que són parts íntimes del cos (podem dir-los, per exemple, que són les que es troben sota el banyador): ningú no pot tocar les parts íntimes del nostre cos i nosaltres tampoc no podem tocar les dels altres, excepte, segons l'edat, per exemple, en el moment del bany o quan van al metge/essa.

3 Cal tenir present que els infants tenen dret a no voler fer abraçades, petons o altres mostres d'afecte si no ho volen. És molt important respectar les seves sensacions en relació amb el cos (p. ex. sentir sí/sentir no).

4 Ajudar els infants o adolescents a diferenciar el que són els secrets bons i dolents, i parlar millor de sorpreses, que sempre seran positives, en lloc de secrets.

5 Explicar la diferència entre situacions que poden ser de risc *versus* situacions que no són de risc. Per exemple, anar amb un adult que no és de confiança al bany o enviar una foto de les parts íntimes del cos serien situacions d'alt risc.

6 És important parlar sobre el cos, la sexualitat i les relacions sexuals basades en l'afecte, la comunicació, el plaer i consentides per les dues parts (segons l'edat, aprofundir més o menys en algunes d'aquestes informacions).

7

Fer conscient el nostre fill/a mitjançant el diàleg constructiu del risc que comporta compartir determinades informacions a través d'internet.

8

Treballar conjuntament amb el nostre fill/a estratègies d'autoprotecció, explicar que si algú ens molesta en el cos o té un comportament que no ens fa sentir bé cal dir NO amb fermesa, mantenint el contacte visual, marxar de la situació i avisar un adult de confiança.



Tindrà seqüeles de la situació viscuda?

No totes les nenes, nens i adolescents que viuen una situació de violència sexual presenten afectació. Alguns infants i adolescents mostren símptomes, com records o imatges intrusives, emocions de ràbia, tristesa, vergonya o por, dificultats per agafar o mantenir el son o malsons a curt termini. Amb el suport i l'ajuda de l'entorn, molta d'aquesta simptomatologia remet al cap d'unes setmanes. **Un 30-35% dels nens, nenes i adolescents que viuen una situació de violència sexual manifesten seqüeles a mitjà-llarg termini, que milloraran amb un tractament especialitzat.** Aquests tractaments sovint inclouen professionals de la psicologia clínica, el treball social sanitari i la pediatria.



Què puc fer per cuidar-me en aquesta situació tan complexa?

Per poder acompanyar el teu fill/a o infant/adolescent a càrrec és molt important que et cuidis. Els nens, nenes i adolescents són molt sensibles a com se senten les persones del seu entorn arran de la revelació. Si ens veu molt afectats anímicament, de vegades pot pensar que ell/a és la causa del nostre malestar. Transmetem-li la veritat, que per a nosaltres aquesta situació també és difícil, però que estem molt orgullosos que ens ho hagi explicat i que junts anirem trobant-hi solucions.

Cuidem també els nostres hàbits de salut i les nostres rutines. Busquem espais per gaudir de la tranquil·litat, però també per poder desconnectar de la preocupació i ocupar-nos d'altres coses. **Compartim el que està passant amb algunes persones de confiança;** nosaltres també necessitem el suport del nostre entorn. Si veiem que el nostre estat d'ànim i preocupacions estan molt afectats o que tenim dificultats per agafar o mantenir el son i que aquests símptomes no es regularitzen, és important consultar a un especialista.



Recursos



El monstre de colors

Història senzilla i divertida per introduir els nens i les nenes en el llenguatge de les emocions

Anna Llenas

FLAMBOYANT



Així és el meu cor

Relat de les diferents emocions que sent la protagonista de la història i com les gestiona

Jo Witek

BRUÑO



Laberint de l'ànima

Recorregut per les emocions mitjançant la metàfora d'un laberint

Anna Llenas

ESPASA LIBROS



Ojos verdes

És un conte per a nens i nenes entre 6 i 12 anys per abordar amb ells com actuar si es troben en una situació de violència o d'abús de poder per part d'un adult

Luisa Fernanda Yágüez

CEAPA



Guía de educación afectivo sexual

Guia per a adolescents majors de 12 anys per abordar els conceptes d'amor i salut sexual, les relacions amb els altres i la relació amb un mateix

Itziar Fernández Cortez i Pepa Horno Goicoechea

Imprenta Amábar



Hem de parlar del porno

Guia orientada a les famílies que aborda com parlar de la sexualitat amb els fills/filles, a partir dels 9 anys.

Paloma García Berrocal

Save The Children



Emocionari

Diccionari d'emocions en català o castellà perquè nens, nenes, adolescents i adults aprenguin a identificar les seves emocions

Cristina Núñez Pereira

Rafael R. Valcárcel

ESPASA LIBROS



El meu cos és meu

Conte per a nens i nenes, a partir dels 6 anys, que té com a objectiu aprendre el respecte vers el propi cos i estratègies davant de contactes físics no desitjats

Dagmar Geisler

Juventud



Crida ben fort, Estela!

L'objectiu d'aquest "conte" és propiciar un diàleg entre pares, mares, cuidadors/res i fills/filles sobre les situacions que no agraden els nens i nenes o que els fan mal.

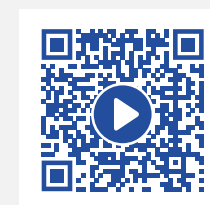
Bel Olid

FINEO



Guies de recomanacions per a familiars i per a professionals quan hi ha una revelació de violència sexual en nens, nenes i adolescents

Departament de Justícia, Generalitat de Catalunya



Sessions de mindfulness

realitzades pels/per les professionals de Psiquiatria de Vall d'Hebron



Equip EMMA

Què fem

Detectar situacions de violència NNA en l'àmbit sanitari.

Desenvolupar plans de sensibilització i formació per millorar-ne la detecció.

Assessorar i orientar altres professionals del territori en relació amb la violència vers NNA.

Valorar i tractar els casos detectats des de les vessants mèdica, psicològica i social, i fer-ne un seguiment.

Coordinar-nos de manera multidisciplinària i interdepartamental amb altres dispositius.

Pediatría

Fer l'exploració física en els casos necessaris.

Valorar el cas de forma integral amb tots els especialistes mèdics.

Valorar la necessitat de proves complementàries.

Oferir tractament mèdic de les ITS o altres lesions.

Psicología clínica

Avaluar l'estat emocional i psicopatològic de l'infant o l'adolescent.

Fer un tractament psicològic basat en l'evidència, en els casos que es requereixi, a les víctimes de violència sexual infantil i en els altres tipus de violència quan es consideri oportú des de l'equip.

Efectuar un seguiment i una intervenció psicològica amb els familiars cuidadors.

Coordinar-nos amb els centres de salut mental de referència.

En cas necessari, derivar a Psiquiatria per valorar la conveniència de tractament farmacològic.

Treball social sanitari

Primera acollida.

Avaluar la situació sociofamiliar (identificar indicadors de protecció i de risc).

Proposar un de pla d'intervenció.

Fer un acompanyament sociofamiliar continuat.

Coordinar-nos amb els diferents dispositius de la xarxa de salut i d'afers socials com a part de la nostra intervenció integral amb la/el pacient i la família cuidadora.



Telèfons i adreces d'interès

Equip Emma

✉ equipemma@vallhebron.cat

☎ 667 300 655

Infància Respon

✉ infanciarespon.tsf@gencat.cat

☎ 116111

Mossos d'Esquadra

☎ 112

Oficina d'Atención als Menors

☎ 935 549 389

Unitat Central d'Agresions Sexuals

☎ 934 109 576

☎ 671 737 558

Centre d'Urgències i Emergències Socials de Barcelona (CUESB)

☎ 900 703 030

Oficina d'Atenció a la Víctima (OAV)

☎ 900 121 884

☎ 935 548 700

📍 Gran Via de les Corts Catalanes, 111
Ed. P - Planta 5
08075 Barcelona

Salut/  Vall
d'Hebron
Barcelona Hospital Campus

www.vallhebron.com



#FemVHambTu

