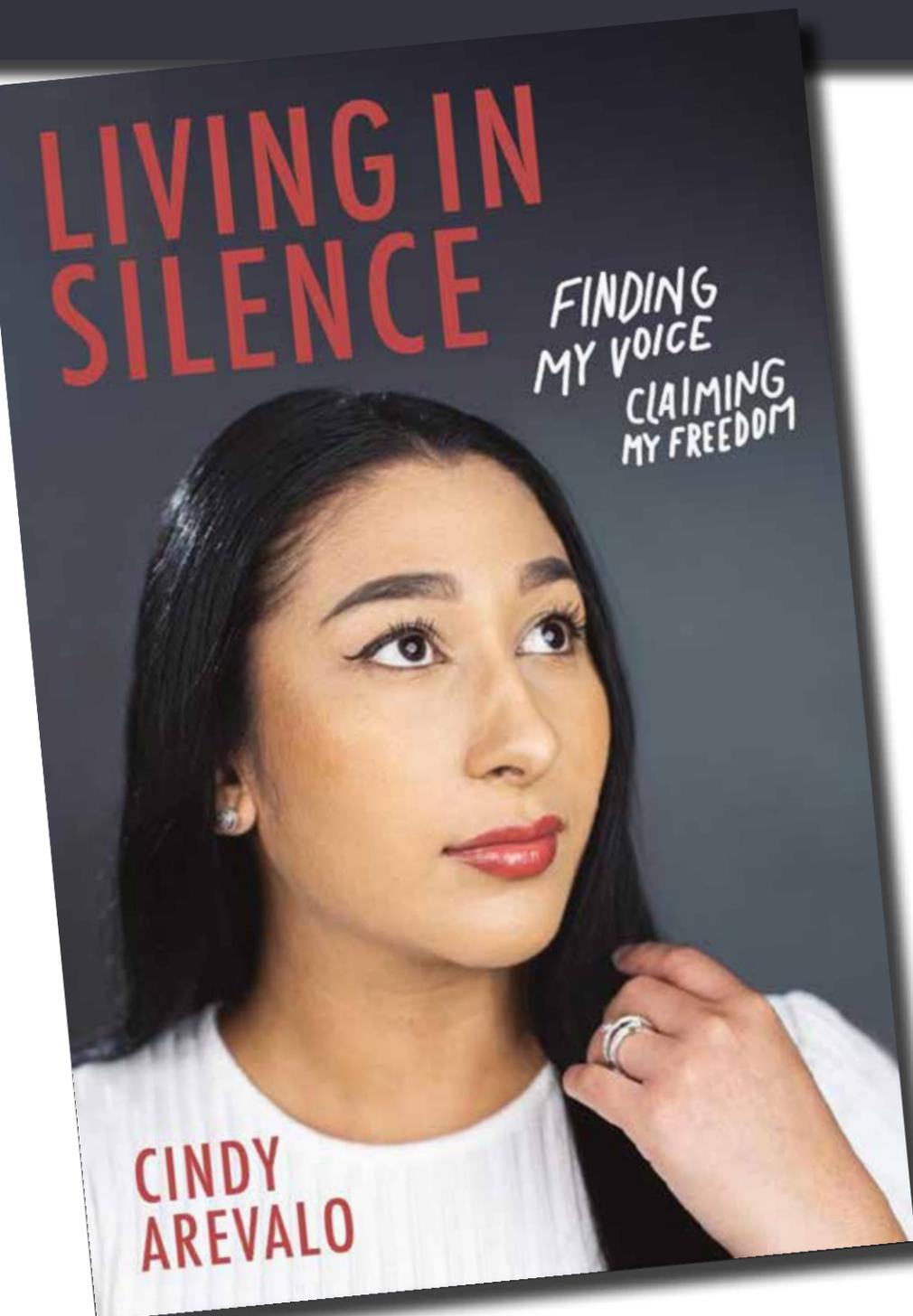


# "Viviendo en silencio": Una desgarradora historia de abuso sexual infantil y de encontrar esperanza a través del dolor



**Cómo adquirir el libro y conocer la historia de Cindy**

Durante varios años tuvo la idea de escribir el libro y finalmente el año pasado empezó a escribirlo y ahora es una realidad. A partir del 16 de noviembre de 2021 estará a la venta, pero desde ya se puede preordenar en Amazon: Living in Silence (ISBN: 978-1949784688) visite <https://amzn.to/3BhzHvH>. Cindy espera que en el 2022 también esté disponible en español.

Siga a Cindy en Instagram @cindy\_arevalo, Facebook/cindyarevalo y cindyarevalo.com.

Entrevistamos a Cindy Arévalo, autora del libro "Living in silence", quién nos contó detalles de cómo vivió y superó esta experiencia tan amarga de su vida y cómo el escribir este libro la ayudó a liberarse y también ayudará a otros.

**C**indy se crió en la ciudad de Bell California. A sus 14 años, cuando cursaba octavo grado, comenzó su pesadilla al conocer a su abusador, el maestro de educación física de su escuela.

*En el libro hablas de cómo superaste el abuso sexual con resistencia y valentía. Ahora puedes hablar abiertamente del tema. ¿Cuánto tiempo después, cuándo y cómo te decidiste a hablar, a denunciar a tu agresor?*

"Yo duré de los 14 a los 19 años siendo abusada por él y a la edad de 21 yo decidí hablar y contar mi historia" Todo pasó tras conversar con la hermana de una amiga quien había estado en la clase con el mismo maestro y ella le confesó que él también le había hecho cosas que la hicieron sentirse incómoda. "No fue al extremo de lo mío y se me vino a la mente tal vez hay más yo no pude haber sido la única y eso me daba mucha inquietud. Yo no podía vivir ya con eso y ya siendo mamá, menos. Soy mamá de tres hijas muy bonitas y las cuido mucho porque yo no quiero que ellas vivan el trauma que yo viví"

*"Se aprovechó de la inocencia de mi niñez"*

Cindy considera que fue presa fácil de este abusador: "Ahora mirando hacia mi pasado puedo ver como fue tan fácil para él empezarme a hablar. Yo crecí siendo una persona tímida, yo no me sentía cómoda en mi propia piel, yo no tenía experiencia con muchachos a esa edad... y él se aprovechó de eso, de la inocencia de mi niñez. Yo no me sentía bonita y él me empezó a halagar, a preguntarme quién estaba en mi casa, a qué hora se iban a trabajar, a darse cuenta de la rutina para así poder platicar más conmigo sin que nadie supiera nada. Yo dure en silencio por muchos años porque tenía miedo, tenía vergüenza y pensaba que era mi culpa, no era algo que yo quería compartir con nadie, era algo que me quería llevar a mi tumba. Yo tenía un novio (que ahora es mi esposo) y me daba miedo perderlo. El me amenazaba que si yo no terminaba con mi novio, le iba a decir de su existencia"

A sus 19 años, Cindy quedó embarazada de su novio. Su abusador la presionaba para que abortara y esto le dio fuerzas para alejarse y mudarse a otro lado con su novio. Rompió su celular y perdió todo contacto con su abusador aunque siempre estaba con el temor de que él la encontraría. Y es que este hombre no solo la abusaba sino que la acosaba. "Se parqueaba fuera de mi casa, me seguía y siempre me decía el que me estaba mirando"

Tras denunciarlo, a su abusador le dieron una sentencia muy corta. De solo cuatro años de cárcel. "Se me hizo

muy poco porque no fue ni el tiempo que el me causó el daño, se me hizo muy injusto del sistema, pero espero que con esa sentencia le entre en la cabeza que nunca más vuelva a hacerle daño a otra persona"

*"Escribir el libro fue algo doloroso pero que me libero"*

Ahora estoy en un lugar en mi vida dónde yo me siento libre. No me da miedo, no me da vergüenza, ni temor hablar de mi pasado.

*Ahora que tienes hijas, ¿Qué medidas tomas y qué consejos le das a los padres para evitar que sucedan cosas como lo que te paso a ti?*

"Ahorita mis niñas están chicas, tienen 11, 6 y 4 años. No las dejo quedarse en casa de parientes, aunque sean primos, no tienen redes sociales, pero cuando lo hagan voy a tener acceso a sus redes para mirar con quién están hablando porque hay muchos abusadores en línea..." Cindy ha hablado con su hija mayor acerca de que no debe dejarse tocar su cuerpo de nadie y que nunca crea en amenazas. También antes de registrar a sus hijas en una escuela averigua el procedimiento de contratación de maestros y que tipo de background check les hacen. "Es muy importante que los papás hablen con sus hijos sobre ese tipo de situaciones porque si mis papas hubieran hablado conmigo de eso yo hubiera reaccionado muy diferente"



Cindy junto a su esposo y padre de sus tres hijas.

*Cuando una persona sufre algún tipo de abuso puede presentar signos, incluidos cambios emocionales, de comportamiento y signos físicos. En tu caso personal. ¿Hubo algunos signos o cambios en tu comportamiento? ¿Tu familia no los noto?*

"Yo me puse muy deprimida, no quería hablar mucho con mis papas. Yo no era muy cercana a ellos pero me distancié más, me la pasaba en mi cuarto, no más salía a comer, no quería que nadie sospechará nada de mi comportamiento, no quería estar en casa. Sentía que estaba al punto del suicidio. Yo no tenía la confianza de mis papás para contarles todo los que me pasaba"