

Asuntos de Confianza

Adultos que fueron victimos en ninez, puedan tener problemas en confiar en otros. Pueda sentir que si confia y deja a gente cerca de usted, usted puede ser vulnerable de ser lastimada y victimizada otra vez. Este miedo es comprensible, especialmente si la persona quien lo abuso, era alguien que usted conocia y tenia confianza en esa persona.

Confianza no es automatico. Debe ser merecido. acuerde que como un adulto, usted tiene el poder de escoger sus relaciones. Usted puede escoger a quien tiene cerca. Tambien puede escoger de no tener confianza en esa persona si la confianza a sido violada.

Asuntos de Intimidad

Sobrevivientes del abuso sexual en ninez pueden tener dificultades estableciendo intimidad o una union cerca con otra persona. Intimidad necesita confianza, respeto, amor, y compartir. Estas cosas pueden causar aprension porque usted se siente vulnerable. Pueda que usted sienta demasiado cenido a una relacion porque se siente segura y no quiere perder a esa persona. Estos son asuntos dificultosos y muchos sobrevivientes encuentran ayuda en hablar con un consejero que les pueda ayudar desarrollar cualificaciones y buscar la confianza necesitada para comprometer en una relacion intima y saludable.

Asuntos de Sexualidad

Sobrevivientes del asalto sexual de ninez deben de saber que su primer experiencia sexual fue por el resultado de violacion o incesto. Como adulto, estas memorias dolorosas son lanzadas por actividades sexuales con su companero. Esto puede ser desilusionado y frustrado porque puede interferir con su habilidad de disfrutar su sexualidad y comprometer con relaciones sexuales de consentimiento. Recuerde que usted esta en control de su cuerpo y como usted quiere experimentar su sexualidad. Usted puede decir si o no, si se siente

incomodo. Comunicar sus sentimientos y sus necesidades con su companero. Sea claro con lo que es o no es comodo con usted. Fuerzando sexo en un nino es mal y vergonzoso. Sin embargo, es importante de acuerdar que sexualidad, el mismo, no es vergonzoso. Puede ser una expresion bonita de intimidad y afecto cuando dos adultos con poder igual, escogen de compartir en esta experiencia.

Mudanza Adelante

Sobrevivientes del abuso sexual de ninez muchas veces luchan con la cuestion de perdonar. Se hubiera preguntado, "Tengo que perdonar al violador?" No hay ciertamente ninguna regla que dice que uno debe perdonar para recuperar. Sin embargo, concentrando en la injusticia de la violacion, el dolor que usted soporto, y las fantasias de venganza, pueden ser peligrosas. Estos pensamientos obsesionivos, dejados sin accion, pueden ser muy destructivos para uno mismo. Usted puede sentir que no esta lista, y muy posible nunca estara lista para perdonar. Esto esta bien, si no deja que usted se sea consumido con amargura. Esto no ayuda y no sirve ningun proposito. Cada victimo/a debe llegar a un lugar donde ellos pueden "degar ir". Pueda que sea util en buscar consejo profesional para ayuda en poner estos asuntos a descansar. Mas importante, perdone a usted mismo. Lo que sucedio no fue culpa de usted.

TAASA

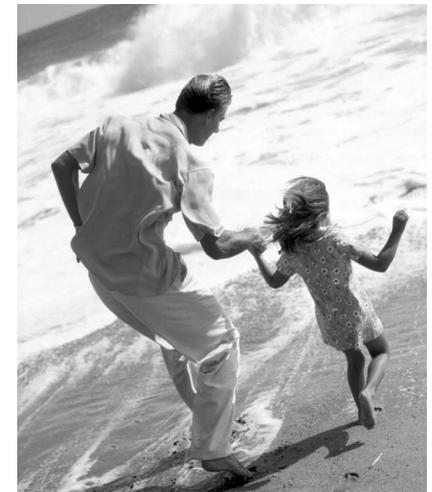
Asociacion de Tejas Contra el Asalto Sexual
7701 N. Lamar Blvd., Ste 104
Austin, TX 78752

Phone: 512-474-7190
Fax: 512-474-6490
www.taasa.org

TAASA

Viviendo con la Memoria del Asalto Sexual en Ninez

Unir con TAASA en la campana para terminar el asalto sexual



www.taasa.org

Sobrevivientes del Asalto Sexual en Ninez

El asalto sexual viola los límites más íntimos y personales, y lanza una variedad de cuestiones que sobrevivientes deben de enfrentar, en algún nivel, por el resto de sus vidas. Una de las más difíciles cuestiones para sobrevivientes del asalto sexual es la realización de su vulnerable y impotente situación en proteger a un mismo de una invasión tan íntima. La cuestión de impotencia quizás es más profunda para el victimo/a. Asalto sexual, especialmente durante el desarrollo de la niñez, puede tener efectos devastadores y duraderos en el crecimiento físico, emocional, y mental de el niño/a. Cuestiones acerca de confianza, estimado mismo, y perdón puede resultar en invalidez significada en edad adulta.

Si su perpetrador fue alguien que usted conocía y le tenía confianza, los efectos pueden ser particularmente dolorosos. El hecho que alguien que debía de querer y proteger causó la violación puede ser muy espantoso. La impotencia y vergüenza también pueden ser muy difíciles para soportar. Por consiguiente, algunos niños pueden, con buen éxito, enterrar la memoria del asalto hasta que algo pase que lance la memoria.



Como un Sobreviviente de Asalto Sexual en Ninez, usted puede Experienciar....

Dificultad en Poniendo Límites

Experiencias del pasado pueda darle muy pocas esperanzas de tener control en lo que le pasa a usted. Sin embargo, es importante que usted entienda que ella no es niño/a sin poder para terminar el abuso que fue perpetrado contra usted por adultos en su vida. Usted tiene más poder hoy, pero más importante, usted tiene el derecho de controlar que le pasa a usted y de escoger sus compañeros sexuales.

Memorias y Retrospectivas

Usted puede experimentar memorias incómodas circundando el asalto. Un inesperado incidencia de una memoria visual se llama "retrospectiva". Si tiene una retrospectiva, no nomás puede "ver" lo que ocurrió pero también experimentar todas las sentimientos y emociones que resultaron en el tiempo del asalto. Una retrospectiva puede ser asustadizo y hasta puede lanzar una repuesta de pánico. Sonidos, olores, gente, y lugares asociado con el asalto puede lanzar memorias y retrospectivas. Recuerde que estas son solamente memorias. Esta uno seguro y usted tiene el poder de escoger si y cuando usted quiere repasar estas memorias. Cuando usted comience a reconocer la fuerza en usted mismo, estas memorias van a perder su poder.

Afligir y Luto

Víctimas/as de asalto sexual en niñez experimentan muchas pérdidas. Hay el perdido de inocencia, perder el descuido de niño/as, perder la seguridad y confianza para nombrar unos pocos. Pueda ser que hay un perdido de relaciones normales con figuras de padres, perder oportunidades a escoger su misma experiencia sexual y compañero y pérdida de alimento. Debe de llorar uno por lo perdido en orden de traer el proceso a un final. Es tiempo de nombrar lo que se ha perdido, llorar por estos sentimientos, y ponerlo a descansar.

Enojo

Aunque esto es uno de las más comunes cuestiones para un sobreviviente de asalto sexual, puede ser uno de los más difíciles para el sobreviviente adulto de abuso sexual (niñez) en reconocer los sentimientos alrededor de este abuso. Muy seguro usted ha pasado muchos años escondiendo sus emociones. Sea que se sienta sin poder para reconocer y actuar con su coraje y por eso aprendió a suprimir el abuso. El proceso de curamiento necesariamente incluye obtener sus sentimientos de coraje.

Es importante de reconocer el coraje que usted sentió y probablemente todavía siente para el perpetrador y los otros adultos que debían de protegerla/o. Usted tiene el derecho de sentir coraje y no hay nada malo en expresar coraje en maneras constructivos. Coraje que no es expresado, puede llegar a depresión.

Culpa, Vergüenza, y Reproche

Muchos sobrevivientes experimentan sentimientos de culpabilidad y vergüenza. Se puede sentir culpable que no paró el abuso. Puede tener miedo de desvelar que sucedió por miedo de que no le crean. Recuerde que un niño nunca puede ser responsable por el asalto sexual. Lo que sucedió no fue culpa de usted. La culpa debe ser puesta exactamente donde le pertenece, con el violador. Un adulto abuso su posición de autoridad y debe ser responsable.

Usted puede sentir vergüenza porque su cuerpo responde a estimulación sexual. Debe de comprender que mientras que el cuerpo responde a ciertas estimulaciones, esta no es ninguna indicación que le gusta o que quiere el abuso. Mas, niños muy frecuentemente buscan afecto como una confirmación que son queridos. Es la responsabilidad del adulto en practicar y enseñar límites apropiados al niño.