

## Problemas de Confianza

---

Adultos que fueron víctimas durante la niñez, pueden tener problemas en confiar en otros. Pueden sentir que si confía y deja a la gente que se acerque a usted, usted puede ser vulnerable de ser lastimada/o y engañado/a otra vez. Este miedo es comprensible, especialmente si la persona quien lo abusó, era alguien que usted conocía y tenía confianza en esa persona.

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

## Problemas de Intimidad

---

los sobrevivientes del abuso sexual durante la niñez pueden tener dificultades estableciendo intimidad o una unión cerca con otra persona. La intimidad necesita confianza, respeto, amor, y compartir. Estas cosas pueden causar miedo porque usted se siente vulnerable. Pueda que usted sienta demasiado cerca a una relación porque se siente segura/o y no quiere perder a esa persona. Estos son asuntos difíciles y muchos sobrevivientes encuentran ayuda en hablar con un consejero que les pueda ayudar a desarrollar cualificaciones y buscar la confianza necesitada para comprometer en una relación íntima y saludable.

## Problemas de Sexualidad

---

Sobrevivientes del asalto sexual durante la niñez deben de saber que su primera experiencia sexual fué por el resultado de violación o incesto. Como adulto, estas memorias dolorosas son lanzadas por actividades sexuales con su compañero/a. Esto puede ser desilusionante y frustrante porque puede interferir con su habilidad de disfrutar su sexualidad y comprometerse con relaciones sexuales de consentimiento. Recuerde que ahora usted está en control de su cuerpo y ahora escoge usted experimentar su sexualidad. Usted puede decir si o no, si se siente incomodo. Comunique sus sentimientos y sus necesidades con su compañero/a. Sea claro con lo que es o no es comodo/a con usted. Sin embargo, es importante recordar que la sexualidad, misma, no es vergonzosa. Puede ser una expresión bonita de intimidad y afecto cuando dos adultos con poder igual, escogen de compartir en esta experiencia.

## Seguir Adelante

---

Los sobrevivientes del abuso sexual durante la niñez muchas veces luchan con la cuestion del perdón. Se hubiera preguntado, “¿Tengo que perdonar al violador?” No hay ciertamente ninguna regla que dice que uno debe perdonar para recuperarse. Sin embargo, concentrando en la injusticia de la violación, el dolor que usted soportó, y las fantasías de venganza, pueden ser peligrosas. Estos pensamientos obsesionados, dejados sin acción, pueden ser muy destructivos para uno mismo. Usted puede sentir que no esta lista/o, y muy posible nunca estará lista/o para perdonar. Esto está bien, si no deja que usted se sea consumido con amargura. Esto no ayuda y no tiene propósito. Cada víctima debe llegar a un momento donde ellos pueden “dejar ir”. Pueda que sea util en buscar consejo profesional para ayudar en poner estos asuntos en paz. Más importante, perdonese a usted mismo. Lo que sucedió no fué culpa suya.

## TAASA

---

### Texas Association Against Sexual Assault

6200 La Calma, Suite 110

Austin, TX 78752

Phone: 512-474-7190

Fax: 512-474-6490

[www.taasa.org](http://www.taasa.org)

---

National Sexual Assault Hotline  
Free. Confidential. 24/7.

1-800-656-HOPE

# Adultos Que Fueron Abusados Sexualmente Durante La Niñez



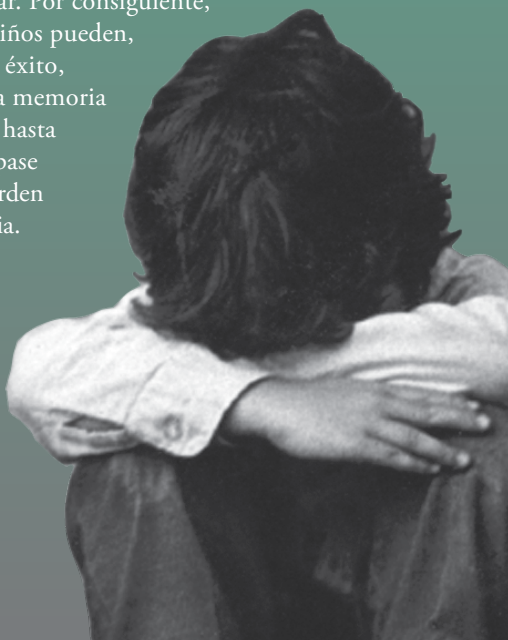
**TAASA**  
Texas Association Against Sexual Assault

6200 La Calma, Suite 110  
Austin, Texas 78752  
[www.taasa.org](http://www.taasa.org)

## Sobrevivientes del Abuso Sexual Durante la Niñez

El asalto sexual viola los límites más íntimos y personales, y lanza una variedad de problemas que sobrevivientes deben de enfrentar, en algún nivel, por el resto de sus vidas. Uno de los problemas más difíciles para los sobrevivientes del asalto sexual es la realización de su vulnerable e impotente situación en protegerse a ellos/as mismos/as de una invasión tan íntima. El problema de impotencia quizá es más profundo para la víctima. El asalto sexual, especialmente durante el desarrollo de la niñez, puede tener efectos malos y duraderos en el crecimiento físico, emocional, y mental de el/la niño/a. Los temas acerca de confianza, amor propio, y perdón pueden resultar desafío significado en edad adulta.

Si su perpetrador fué 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 de soportar. Por consiguiente, algunos niños pueden, con buen éxito, enterrar la memoria del asalto hasta que algo pase que recuerden la memoria.



## Como un Sobreviviente de Asalto Sexual durante la Niñez, Usted Puede Experimentar....

### Dificultad en Poner Límites

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

### Memorias y Retrospectivas

Usted puede experimentar memorias incómodas circundando el asalto. Una incidencia inesperada de una memoria visual se llama “retrospectiva”. Si tiene una retrospectiva, no nomás puede “ver” lo que ocurrió pero también sentir todos los sentimientos y emociones que resultaron en el tiempo del asalto. Una retrospectiva puede ser muy temerosa y hasta puede lanzar una reacción de pánico. Sonidos, olores, gente, y lugares asociados con el asalto pueden lanzar memorias y retrospectivas. Recuerde que éstas son solamente memorias. Usted ahora está a salvo y usted tiene el poder de escoger si y cuando usted quiere recordar estas memorias. Cuando usted comience a reconocer la fuerza en usted mismo, estas memorias van a perder su poder.

### Dolor y Luto

Las víctimas de asalto sexual durante la niñez experimentan muchas pérdidas. Hay el perdido de inocencia, perder el descuido de niño/as, perder la seguridad y confianza para nombrar unos pocos. Puede ser que hay una pérdida de relaciones normales con los padres, perder oportunidades para escoger su misma experiencia sexual, 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 ponerlos en paz.

### Enojo

Aunque esto es uno de los problemas más comunes para un sobreviviente de asalto sexual, puede ser uno de los más difíciles para el sobreviviente adulto del 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 incluye necesariamente obtener sus sentimientos de coraje.

Es importante de reconocer el coraje que usted sintió y probablemente todavía siente por 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 constructivas. El coraje que no es expresado, puede llegar a la 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 revelar lo que sucedió por miedo de que no le crean. Recuerde que un/a niño/a nunca puede ser responsable por el asalto sexual. Lo que sucedió no fué culpa de usted. La culpa debe ser puesta exactamente donde le pertenece, con el violador. Un adulto abusó su posición de autoridad y deber ser responsable por sus acciones.

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