# Sobrevivientes del Asalto Sexual en Ninez

El asalto sexual viola los limites mas intimos y personales, y lanza una variedad de cuestiones que sobrevivientes deben de enfrentar, en algun nivel, por el resto de sus vidas. Una de las mas dificil cuestiones para sobrevivientes del asalto sexual es la realizacion de su vulnerable y impotente situacion en proteger a un mismo de una invasion tan intima. La cuestion de impotencia quiza es mas profunda para el victimo/a. Asalto sexual, especialmente durante el desarollo de la ninez, puede tener efectos devastaros y duradero en el crecimiento fisico, emocional, y mental de el nino/a. Cuestiones acerca de confianza, estimado mismo, y perdon puede resultar en invalidez significado en edad adulta.

Si su perpetrador fue alguien que usted conocia y le tenia confianza, los efectos pueden ser particularmente dolorosos. El hecho que alguien que debia de querer y proteger causo la violacion puede ser muy espantoso. La importencia y verguenza tambien pueden ser muy dificil para soportar. Por consiguiente, algunos ninos pueden, con buen exito, enterrar la memoria del asalto hasta que algo pase que lanza la memoria.

# Como un Sobreviviente de Asalto Sexual en Ninez, Usted Puede Experienciar....

## Dificultad en Poner Limites

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 lla no es nino/a sin poder para terminar el abuso que fue perpetrado contra usted por adultos en su vida. Usted tiene mas poder hoy, pero mas importante, usted tiene el derecho de controlar que le pasa a usted y de escoger sus companeros sexuales.

## Memorias y Retrospectivas

Usted puede experienciar memorias incomodos circundando el asalto. Un inesperado incidencia de una memoria visual se llama “retrospectiva”. Si tiene una restropectiva, no nomas puede “ver” lo que ocurrio pero tambien experienciar todas los sentimientos y emociones qu resultaron en el tiempo del asalto. Un retrospectiva puede ser asustadizo y hasta puede lanzar una repuesta de panico. 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 comienze a reconocer la fuerza en usted mismo, estas memorias van a perder su poder.

## Afligir y Luto

Victimos/as de asalto sexual en ninez experiencian muchas perdidas. Hay el perdido de inocencia, perder el descuidado de nino/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 mismo experiencia sexual y companero y perdida 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 mas comunes cuestiones para un sobreviviente de asalto sexual, puede ser uno de los mas dificil para el sobreviviente adulto de abuso sexual (ninez) en reconocer los sentimientos alrededor de este abuso. Muy seguro usted ha pasado muchos anos escondiendo sus emociones. Sea que se sienta sin poder para reconocer y actuar con su corage y por eso aprendio a suprimir el abuso. El proceso de curamiento necesariamente incluye obtener sus sentimientos de coraje.

Es importante de reconocer el coraje que usted sentio y problamente todavia siente para el perpetrador y los otros adultos que debian 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 depresion.

## Culpa, Verguenze, y Reproche

Muchos sobrevivientes experiencian sentimientos de culpabilidad y verguenza. Se puede sentir culpable que no paro el abuso. Puede tener miedo de desvelar que sucedio por miedo de que no le crean. Recuerde que un nino nunca puede ser responsible por el asalto sexual. Lo que sucedio no fue culpa de usted. La culpa deber ser pueste exactamente donde le pertenece, con el violador. Un adulto abuso su posicion de autoridad y deber ser responsible.

Usted puede sentir verguenza porque su cuerpo responde a estimulacion sexual. Debe de comprender que mientras que el cuerpo responde a ciertas estimulciones, esta no es ninguna indicacion que le gusto o que quiere el abuso. Mas, ninos muy frecuentemente buscan afecto como una confirmacion que son queridos. Es la responsabilidad del adulto en practicar y ensanar limites apropiados al nino.

## 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 encontran ayuda en hablar con un consejero que les pueda ayudar desarollar 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 abilidad de disfrutar su sexualidad y comprometer con relaciones sexuales de consentimiento. Recuerde que usted esta en control de su cuerpo y como usted quiere experienciar 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.

## Mover 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
Texas Association Against Sexual Assault

6200 La Calma
Suite 110
Austin, Texas 78752

www.taasa.org

# Viviendo con la Memoria del Asalto Sexual en Ninez

*La voz de los sobrevivientes de asalto sexual in Tejas.*

**La Red Nacional de Violación Gratis. Confidencia. 24/7.**

**1-800-656-4673**