

Sesión 3: Afrontando o Lidiando con su Atracción Sexual

NOTA: Esta sesión de Se Busca Ayuda (Help Wanted) puede ser útil para personas de cualquier edad, aunque, fue originalmente diseñada para adolescentes y jóvenes. Cuando nos referimos a un interés sexual en “niños menores” nosotros nos referimos a alguien menor que usted si usted está debajo de la edad de 18 años. Si usted es mayor a 18 años, por favor interprete “niños menores” como refiriéndose a alguien debajo de la edad de 18.

Introducción

En esta sesión, vamos a hablar sobre lidiar con su atracción sobre los niños menores.

Cubriremos:

- Lidiando o afrontando sus pensamientos y emociones sexuales sobre los niños en el momento
- Desarrollando estrategias para construir su resiliencia y afrontando su atracción a largo plazo
- Muchas de las estrategias que discutimos también están incluidas en nuestra [página de Recursos](#).

Por Qué Es Importante Lidiar con los Pensamientos E Impulsos Sexuales Sobre los Niños Menores

Las estrategias de afrontamiento efectivas pueden ayudarlo a manejar sus pensamientos e impulsos sobre los niños, tanto en el momento como a largo plazo. Usando las estrategias correctas, puede fortalecer su bienestar general para ayudarlo a usted a llevar una vida saludable, feliz y no ofensiva.

Las estrategias de afrontamiento son más efectivas cuando usted hace un verdadero esfuerzo para practicarlas y usarlas. No todas las estrategias de afrontamiento funcionan para todas las personas; si una estrategia no funciona para usted, intente una diferente.

Estrategias de Afrontamiento Justo Ahora

Las estrategias de afrontamiento justo ahora están enfocadas en dirigir sus pensamientos y acciones. Usted puede usar estrategias justo ahora cuando usted está en riesgo de lastimar a un niño, en riesgo de ver pornografía infantil, o está frustrado por la intensidad de sus pensamientos sexuales sobre un niño.

Tener un plan de qué hacer cuando usted tiene fuertes pensamientos sexuales e impulsos sobre los niños hace que sea más probable que usted pueda evitar actuar sobre esos pensamientos e impulsos cuando suceden.

Usted no tiene que actuar según sus pensamientos y sentimientos. Si necesita una estrategia de afrontamiento de justo ahora, aquí hay algunas cosas que usted puede probar.

No Esté Solo con Los Niños

Si usted tiene alguna duda sobre su habilidad de detenerse a usted mismo de abusar sexualmente de un niño, no esté solo con los niños.

Haga una excusa si usted tiene que hacerlo. Por ejemplo, “No me siento bien, así que realmente no puede cuidarlos,” o “Justo ahora acabo de recordar una tarea que debo entregar el día de mañana.”

Cambie la Situación

Para distraerse a usted mismo de los pensamientos e impulsos sexuales sobre los niños menores, intente cambiar lo que está pensando y haciendo. Usted podría hacer una lista mental de algo, cosas que debes hacer hoy o sus canciones favoritas.

Use Charlas Positivas Hacia Usted Mismo

Para animarse a usted mismo a mantenerse fuerte, use una charla positiva, tal como “Yo he estado aquí antes y he atravesado esto; estos sentimientos se irán,” o “No voy a tocar al niño. Yo soy mejor que eso.” O simplemente “Yo puedo hacerlo.”

Haga Ejercicio

El ejercicio puede ser una excelente manera de lidiar con las emociones difíciles. Salga a caminar o correr enérgicamente, haga saltos o realice su tipo de ejercicio favorito durante al menos 15 a 20 minutos.

Tome Unos Respirios Profundos

Inhale lenta y profundamente por la boca o la nariz para llenar los pulmones de aire. Exhale lentamente, dejando salir el aire, y luego vuelva a hacerlo. Repita estas respiraciones varias veces, hasta que usted comience a sentirse un poco más relajado y en control.

Pídale a Alguien por Apoyo

Otra estrategia justo ahora que es importante es pedirle ayuda a alguien. Usted no tiene que decirle a la persona por qué los necesita. Simplemente usted puede pedirles que estén allí con usted—en persona, por teléfono o en línea. O usted podría decir: "Me siento molesto por algunas cosas en este momento, pero no quiero hablar de eso. Solo necesito que pase un rato conmigo".

No recomendamos que le cuente a alguien sobre su atracción por los niños menores mientras experimenta pensamientos o deseos sexuales. Guarde esa conversación para otro momento.

En la siguiente actividad, usted puede elegir algunas estrategias justo ahora para hacer frente a los pensamientos sexuales y los impulsos sobre los niños menores.

Elija sus Estrategias de Afrontamiento Justo Ahora

Elija al menos dos estrategias de afrontamiento justo ahora de la lista a continuación. Usted también puede intentar probar sus propias estrategias.

- No esté solo con los niños
- Distráigase a usted mismo haciendo una lista mental
- Use charla positiva con usted mismo
- Haga ejercicio
- Pídale a alguien que lo apoye
- De respiros profundos
- Otro

Elegir algunas estrategias justo ahora antes de que usted las necesite le da opciones cuando usted está enfrentando pensamientos e impulsos sexuales fuertes sobre los niños menores. Practique estrategias para que se sientan familiares y efectivas cuando usted en realidad las necesite. Por ejemplo, practique frases que usted usará para charlas positivas con usted mismo, o practique respiros profundos hasta que se sienta cómodo con ellas.

Estrategias de Afrontamiento a Largo Plazo

Respetarse a sí mismo y cuidarse física, mental y emocionalmente le ayuda a construir una base sólida para su vida. Se necesita mucho trabajo, pero respetarse y cuidarse a sí mismo le dará fuerzas para superar los desafíos que surgen como parte de la vida. Eso incluye controlar su atracción por los niños menores y cumplir con su compromiso de no ofende a nadie.

Encontrar y utilizar estrategias de afrontamiento a largo plazo que funcionen para usted lo ayudará en todas las áreas de su vida. En las siguientes secciones, repasaremos estas estrategias:

- Tomando decisiones saludables
- Construir su propia red de apoyo
- Practicar las habilidades de relajación
- Identificando lo que es un riesgo para usted

Tomando Decisiones Saludables

Cada día tomamos decisiones que pueden ayudar o dañar nuestro cuerpo y mente. Cuando pueda, haga la mejor elección:

Comer bien; ejercicio; probar y participar en al menos una actividad saludable o pasatiempo que lo haga sentir a usted bien contigo mismo. Por ejemplo, aprenda una nueva habilidad, conviértase en un experto en un tema que le interese o aprenda a tocar un instrumento musical. Dormir lo suficiente; y no abuse del tabaco, el alcohol u otras drogas.

Incluso pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia en cómo se siente usted.

Construyendo su Propia Red de Apoyo

Algunas veces, algunas personas que están atraídas a los niños menores se mantienen a ellos mismos social y emocionalmente retraídos, lo cual es lo opuesto a lo que necesitan hacer para construir una vida fuerte y saludable.

Todo mundo necesito algo de apoyo a veces. En la siguiente sección, cubriremos estrategias que usted puede usar para construir diferentes partes de su red de apoyo.

Construyendo su Propia Red de Apoyo

Relación de Apoyo

Tener buenos amigos y familiares afectuosos en su vida aumenta su capacidad de resiliencia. Las relaciones cercanas pueden ayudarlo a mantenerse alejado de comportamientos riesgosos, como obsesionarse con un niño o pasar mucho tiempo solo. Como persona con una atracción sexual no deseada, es especialmente importante que usted tenga y mantenga relaciones saludables apropiadas para su edad para sentirse conectado.

Grupo de Apoyo

Hay grupos de autoayuda en línea disponibles para personas con atracciones como la suya. Los miembros de estos grupos están comprometidos a nunca actuar en esa atracción y a apoyarse mutuamente.

Tenga cuidado de los grupos que promueven el abuso sexual de niños y la creencia inexacta de que los niños pueden consentir en tener relaciones sexuales y que no son perjudicados por el sexo. Evite a estos grupos: no le ayudarán a vivir una vida que no es ofensiva.

Apoyo Emocional y de la Salud Mental

Es importante obtener ayuda profesional para atender a la depresión y la ansiedad en curso o cualquier otro problema grave de salud emocional o mental, incluidos los problemas con el uso de sustancias o los comportamientos compulsivos.

Un profesional también puede ayudarlo con habilidades para mejorar su calidad de vida. Por ejemplo, es posible que desee mejorar sus habilidades sociales para que le resulte más fácil desarrollar relaciones apropiadas para su edad o reducir la ansiedad social.

Apoyo con Medicamentos

Para algunas personas, los impulsos sexuales se pueden sentir muy fuertes como para manejarlos o no pueden responder a las estrategias cubiertas en esta sesión. Si eso es cierto para usted, considere hacer una cita con el doctor. Ellos pueden prescribir un medicamento que puede ayudarlo o puede referirlo con un especialista.

Practicando las Habilidades de Relajación

Existen varios tipos de habilidades de relajación que lo ayudan a usted a calmar su mente y su cuerpo. Con la práctica, pueden ser extremadamente efectivos para ayudarlo a manejar el estrés, la ansiedad y los sentimientos abrumadores.

Es posible que usted haya escuchado o intentado la meditación, la atención completa, el yoga, la relajación muscular, la visualización u otras habilidades de relajación.

En la siguiente sección, puede probar algunas habilidades de relajación para ver si funcionan para usted.

Habilidades de Relajación

Revise cada una de las habilidades de relajación a continuación. Usted puede necesitar probar una habilidad unas cuantas veces para saber si funciona para usted.

- Relajación muscular
- Visualización
- Respiración Consciente

Identificando lo Que Es un Riesgo para Usted

Asumir la responsabilidad de su bienestar físico, mental y emocional incluye aprender a reconocer situaciones que son personalmente riesgosas para usted. Esas son situaciones que aumentan su probabilidad de experimentar fuertes pensamientos o impulsos sexuales hacia los niños.

Si usted puede reconocer situaciones o comportamientos que son riesgosos, usted puede planificar con anticipación para evitarlos o hacerlos menos riesgosos. Por ejemplo, si usted se siente atraído por un niño en particular, el asegurar de que nunca esté solo o a cargo de ese niño puede evitar que actúe sobre esas atracciones.

Preste atención a cuando usted luche más con sentimientos de atracción por los niños menores. Por ejemplo, ¿es más probable que vea pornografía infantil si está cansado o estresado? ¿Sus fantasías sobre los niños se fortalecen cuando pasa mucho tiempo solo?

En la siguiente actividad, usted explorará lo que es un riesgo para *usted*.

¿Qué es un Riesgo para Usted?

Complete este ejercicio para identificar situaciones que son un riesgo para usted o que lo hacen más vulnerable en actuar sobre sus atracciones, y luego haga una lluvia de ideas en cómo reducir sus riesgos.

Usted puede hacer este ejercicio usted mismo o trabaje en ello con un consejero o con alguien de su confianza.

Piense en un momento reciente en el que experimentó fuertes pensamientos sexuales o impulsos sobre un niño menor y en el que se sintió preocupado por poder controlar su propio comportamiento. Describe lo que estaba pasando con usted. Responder las siguientes preguntas puede ayudarlo a identificar qué hizo que la situación fuese un riesgo para usted.

- ¿En qué estaba pensando o sintiendo justo antes de tener un pensamiento o impulso sexual fuerte?
- ¿Dónde se encontraba usted?
- ¿Con quién se encontraba?
- ¿Qué era lo que estaba haciendo?

En la situación que describió anteriormente, ¿qué podría haber hecho para evitar el riesgo o la situación?

Ahora piense en un momento en que usted se sintió atraído por un niño menor y que se sintió seguro de poder controlar su propio comportamiento. ¿Qué hizo en su lugar? ¿Qué le ayudó?

Saber qué situaciones y comportamientos son un riesgo para usted y los pasos que puede seguir para que sean un riesgo menor lo ayudarán a tomar las mejores decisiones para respaldar su compromiso de no ofender.

Aquí hay algunas estrategias que las personas usan para hacer frente a situaciones que son un riesgo para ellas.

Las Estrategias en Acción - Uno

No estoy cerca de niños cuando he estado tomando, porque yo sé que mis inhibiciones se reducen. Yo definitivamente no hago algo cuando estoy sobrio, pero tal vez, si estuviese terriblemente ebrio, posiblemente podría hacer algo de lo que me pueda arrepentir, así que no me pongo en esa situación.

Las Estrategias en Acción - Dos

Yo me ofrezco de voluntario en el centro de alimentos. Cuando no estoy bien, me salgo de mi situación actual y hago algo que puede ayudar a las personas. Como un adolescente, podría dejarme llevar y acomodarme en situaciones no saludables. Ahora, solo me levanto y hago algo totalmente no relacionado que sea positivo.

Las Estrategias en Acción - Tres

Si estoy en un restaurante y hay niños alrededor, el proceso que uso es que los reconozco. Puedo verlos que son atractivos, ya estamos ahí, luego continúo con mi comida. Lo pongo en un rincón de mi mente. En lugar de obsesionarme y tratar de no pensar en ello, solo dejo que tome su impacto, y luego eso es todo – ya no hay nada más.

Elija Estrategias de Afrontamiento a Largo Plazo

Hemos cubierto una variedad de estrategias a largo plazo que usted puede practicar para apoyarse a usted mismo física, mental y emocionalmente.

En la siguiente actividad, usted puede elegir algunas estrategias de largo plazo para tratar de ver si funcionan para usted.

Decidiendo en sus Estrategias de Afrontamiento a Largo Plazo

Elija al menos tres estrategias de afrontamiento de largo plazo para probar.

- Consciencia
- Respiración profunda
- Relajación muscular
- Grupos de autoayuda en línea
- Apoyo para la depresión
- Apoyo para la ansiedad
- Apoyo para la salud mental
- Apoyo para habilidades sociales
- Apoyo con los medicamentos
- Construir relaciones fuertes
- Escuchar música que le ayude a sentirse más calmado
- Únase a un equipo
- Explore un pasatiempo
- Haga ejercicio
- Otro

El practicar las estrategias de afrontamiento a largo plazo mejora su salud física, mental y emocional en general, brindándole una mejor calidad de vida y fortaleza y motivación para vivir una vida no ofensiva.

Conclusión

Efectivamente afrontar con los pensamientos e impulsos sexuales sobre los niños menores es importante para su propia salud y felicidad y fortalecerá su compromiso en no abusar sexualmente de los niños.

El elegir y practicar estrategias que usted puede usar ahora y a largo plazo pueden tomar trabajo, pero tendrán su recompensa. Asegúrese de visitar nuestros [Recursos](#) para más información sobre las estrategias de afrontamiento.

Recuerde que usted no está solo. Hay personas como usted que están manejando pensamientos e impulsos fuertes y viven vidas felices y saludables. Usted se merece eso también.

FIN