

## SESIONES DE “HELP WANTED” 1-5 TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL

El *Proyecto de Prevención de “Help Wanted”* es un curso en línea para proporcionar ayuda a personas con interés sexual en niños más pequeños. El curso fue desarrollado por profesores y personal del Moore Center for the Prevention of Child Sexual Abuse, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health en colaboración con otros expertos nacionales e internacionales, personas con interés sexual en niños y sobrevivientes de abuso sexual infantil. Los recursos de este sitio no están respaldados por el Moore Center o por las instituciones de Johns Hopkins, y no son un sustituto de asesoramiento o tratamiento médico profesional. Por favor, tome las medidas para obtener la ayuda que necesita. **Tú importas.**

### Desarrolladores de “Help Wanted”

#### **Elizabeth J. Letourneau, Ph.D.**

Profesora, Departamento de Salud Mental, y Directora, Moore Center for the Prevention of Child Sexual Abuse, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health.

#### **Ryan T. Shields, Ph.D.**

Profesor Asistente, Escuela de Estudios de Criminología y Justicia, Universidad de Massachusetts Lowell.

#### **Amanda E. Ruzicka, M.A**

Asociada Senior de Investigación, Departamento de Salud Mental, y Directora de Operaciones de Investigación, Moore Center for the Prevention of Child Sexual Abuse, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health.

### Colaboradores

#### **Colaboradores de ATSA**

Karen Baker

Aniss Benelmouffok

Maia Christopher

Geri Crisi

Gerald Hover

Jill Levenson

Kieran McCartan

Michael Miner

Daniel Rothman

Joan Tabachnick

#### **Estudiantes y personal**

Cierra Buckman, asistente de investigación

Maegan Ingarm, estudiante de doctorado de JHSPH

Geoff Kahn, estudiante de doctorado de JHSPH

Sarah Murray, compañera postdoctoral de JHSPH

John Thorne, estudiante de doctorado de JHSPH

#### **Apoyos**

"Adam"

Personas anónimas con atracción sexual hacia niños que proporcionaron sus historias

Sobrevivientes anónimos de abuso sexual infantil que proporcionaron sus historias

Luke Malone

Pedófilos virtuosos

## **Socios organizacionales y financiadores**

**Instituto 3C**

**Asociación para el Tratamiento de abusadores sexuales ATSA**

**Moore Center for the Prevention of Child Sexual Abuse**

**RALIANCE: Poniendo fin a la violencia sexual en una generación**

**Sharper Future**

## **Verificación de traducción**

Un agradecimiento especial a Luciana Assini-Meytin y Cynthia Gutiérrez-White por revisar y verificar nuestra traducción de “Help Wanted”.

**Luciana Assini-Meytin, PhD**, es Científica Asistente en el Moore Center. Su investigación se centra en la comprensión del impacto del trauma experimentado en la infancia en experiencias de vida posteriores, y cómo estos impactos pueden variar en función de los identificadores sociales y las circunstancias de las personas. También trabaja con otros investigadores para avanzar en los conocimientos científicos para evitar que los niños sean abusados sexualmente.

**Cynthia Gutiérrez-White, MS**, es Directora de Comunicaciones en el Moore Center. Es una experta en relaciones públicas y comunicaciones reconocida a nivel nacional y tiene 20 años de experiencia en la creación y ejecución de campañas estratégicas de comunicación para organizaciones corporativas, sanitarias y sin fines de lucro.

## Tabla de contenidos

<b>Sesión 1: ¿Qué es el Abuso Sexual Infantil?</b> .....	<b>4</b>
<b>Sesión 2: Habilidades de Divulgación y Seguridad</b> .....	<b>12</b>
<b>Sesión 3: Afrontando o Lidiando con su Atracción Sexual</b> .....	<b>19</b>
<b>Sesión 4: Construyendo una Autoimagen Positiva</b> .....	<b>28</b>
<b>Sesión 5: Construyendo una Sexualidad Saludable</b> .....	<b>34</b>

## Sesión 1: ¿Qué es el Abuso Sexual Infantil?

**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 lo que es el abuso sexual infantil y los efectos y consecuencias del abuso sexual infantil para las víctimas y las personas que cometen el abuso.

### **¿Qué es el Abuso Sexual Infantil?**

No todas las personas que están atraídos sexualmente a los niños actúan sobre su atracción. Para poder ayudarlo a usted en no ofender a nadie, es importante que entienda cuáles son las acciones que se consideran como abuso sexual infantil para que pueda evitar lastimar a otros y a usted mismo.

Para estar claro, cuando nosotros discutamos el abuso sexual infantil, nosotros no estamos hablando de las experiencias típicas adolescentes entre dos jóvenes con deseo que tienen cerca de la misma edad.

‘Niño’ se refiere a alguien bajo la edad de 18 años y usualmente al menos 3 años menor que la persona que comete el abuso.

El abuso sexual infantil involucra a un niño en una actividad sexual. Esa actividad puede ser cualquier cosa que se sienta sexual para la persona que comete el abuso incluso puede no incluir el tocar al niño.

Estos son algunos ejemplos de abuso sexual infantil:

- El tocar los genitales de un niño, o partes privadas, para placer sexual
- El hacer que un niño vea o toque los genitales de alguien más
- Jugar juegos sexuales con un niño
- Masturbarse, o tocarse a usted mismo, mientras está con un niño o está haciendo que un niño toque los genitales de ellos
- Colocar partes del cuerpo (tal como la lengua, dedos o pene) u objetos en la boca, vagina o ano del niño
- Llamadas telefónicas, mensajes de texto o comunicación en línea sexual
- Ver inapropiadamente al niño mientras se desviste o usa el baño

- Pornografía infantil; crear, poseer, compartir o ver imágenes sexuales o videos que incluyen a cualquier bajo la edad de 18 años – incluso usted mismo o una pareja romántica de la misma edad

### **Preparación**

Algunas personas tratan de preparar a un niño para el sexo. Esto se llama “preparación”, y puede conllevar al abuso sexual infantil.

La preparación puede incluir cosas como:

- Pasar tiempo solo con un niño cuando se está sexualmente interesado en ese niño
- Compartir secretos con un niño
- Dar regalos o atención especial al niño
- Hacer bromas o contar historias sexuales a un niño
- Elegir el tener un contacto físico cercano con un niño, tal como un masaje, duchas, o vueltas con el niño sobre las piernas

Alguien que no tiene la intención de preparar a un niño para el sexo pero se vuelve emocional o físicamente cerca de un niño puede terminar tomando ventaja de la cercanía y abusar sexualmente del niño.

### **Ahora Usted lo Sabe**

La atracción sexual es personal—nosotros sabemos que las personas que están atraídos a un niño menor no se sienten atraídos de la misma manera. El saber qué acciones son abuso sexual infantil o que podrían ser preparación le pueden ayudar a establecer límites y ayudarle a tomar buenas decisiones sobre las situaciones que *usted* debe evitar.

Una buena manera en pensar en ello es cualquier comportamiento con un niño que lo hace sentir excitado sexualmente o “caliente” no está bien. Esos comportamientos con un niño lo pueden predisponer a que abuse sexualmente de un niño.

Usted debe usar un buen juicio para evitar situaciones con niños donde *pueden* convertirse en sexual—incluso si no era su intención.

Algunas personas que cometen abuso sexual infantil pueden decirse a ellos mismos, ‘el niño quería hacerlo’ o ‘al niño le gustó’ si el niño responde sexualmente o participa voluntariamente. Pero los niños no pueden dar

consentimiento al sexo de ninguna clase, y estos comportamientos son dañinos e ilegales.

### ¿Es Esto Abuso Sexual Infantil?

¿Está inseguro si el comportamiento en el que está pensando sería abuso sexual infantil?

Si alguna vez está inseguro de que algo que quiere hacer con un niño sería considerado abuso sexual infantil, pregúntese a usted mismo, “¿A caso esto me haría sentirme excitado sexualmente?”

Si la respuesta es sí, evada la actividad y evada estar solo con el niño. Si aún no está seguro, usted puede visitar [StopItNow.org](http://StopItNow.org) y puede chatear anónimamente con un consejero.

### Atracción versus Acción

Cuando estamos hablando de abuso sexual infantil, hay una gran diferencia entre *tener* una atracción hacia un niño y *actuar* sobre esa atracción hacia el niño.

Solo porque alguien tenga una atracción a los niños no quiere decir necesariamente que abusarán sexualmente al niño—la mayor parte de las personas que tienen atracciones sexuales eligen no actuar sobre ellas.

Hay muchas personas que están atraídas a los niños que no han lastimado a niños y que no lastimarán a los niños. De forma similar, hay muchas personas que han abusado sexualmente a los niños que no han se han sentido atraídos a los niños.

Tomemos algunos minutos para poder revisar algunos términos.

**Término:** Abuso sexual infantil

**Definición:** Involucrar a un niño a una actividad sexual infantil

**Término:** Persona con pedofilia

**Definición:** Alguien mayor a la edad de 16 años que está atraído a niños que aún no han alcanzado la pubertad

**Término:** Criminal sexual

**Definición:** Alguien que comete abuso sexual infantil

**Término:** Comportamientos de preparación

**Definición:** Acciones para crear una relación emocional o física con un niño para poder abusar de ellos sexualmente de manera más fácil

**Término:** Consentimiento

**Definición:** El dar permiso en participar en una actividad sexual; los niños no pueden dar este consentimiento

### **¿Cuáles son los Efectos del Abuso Sexual Infantil para las Víctimas?**

El abuso sexual puede ser doloroso, aterrador o confuso para un niño. Muchos niños que son víctimas de abuso sexual conocen y confían en la persona que abusa de ellos. A menudo no entienden que están siendo abusados.

Los niños se dan cuenta del abuso sexual de diferentes maneras y con el tiempo. Pueden ponerse extremadamente molestos cuando se dan cuenta de lo que realmente les sucedió.

Las consecuencias del abuso sexual infantil pueden permanecer con las víctimas toda su vida. Los estudios nos dicen que los niños que sufren abuso sexual pueden experimentar problemas con su salud física y mental desde la infancia hasta la edad adulta.

Las víctimas de abuso sexual infantil también corren el riesgo de tener problemas en sus relaciones y problemas educativos, y es más probable que sean víctimas de otros abusos sexuales y no sexuales.

En la siguiente sección, escuchará a las víctimas de abuso sexual infantil compartir cómo les afectó el abuso.

### **Historias de Sobrevivientes**

A continuación hay tres historias personales de cómo el abuso sexual infantil afectó a la víctima.

#### **Historia de Sobreviviente Uno**

“Nos conocimos al inicio de la escuela secundaria, y él se convirtió en mi mejor amigo. Cuando le hice saber que mi tío había abusado de mí, siento que fue un catalizador para él, lo que le permitió pensar en mí como alguien que ya era una víctima. Y así, empezó con comentarios muy groseros y denigrando

constantemente mi trabajo. La primera vez que me abusó sexualmente fue en la fiesta de cumpleaños de un amigo, solo continuó y se puso peor hasta que eventualmente me transferí a otra escuela.

Pase de ser un estudiante de alto nivel y estar siempre en clases, el realmente disfrutar de la escuela, hasta desarrollar una ansiedad muy severa estando en la escuela. Mis calificaciones cayeron drásticamente. Incluso ahora, tengo mucha dificultad interactuando con los hombres. No solo alrededor de las interacciones románticas y sexuales. Es cuando un hombre se acerca mucho a mí, me llego a acobardar. Cuando un hombre levanta su voz, me congelo. Al caminar por la calle, tengo que ver detrás de mí por o menos cada 20 segundos. Un sentido de seguridad prácticamente no existe. El sentido de autoestima con el que tengo dificultades ha mejorado a medida he envejecido, pero sigue siendo muy difícil.”

### **Historia de Sobreviviente Dos**

“Mi experiencia sucedió cuando tenía ocho años de edad. La persona que abusó de mí, un niño mayor, él tenía 15 años más o menos. Yo lo conocí por el complejo de apartamentos donde vivía. De igual forma, yo estaba caminando de regreso a mi apartamento y él quería que yo entrara a su habitación. Yo pensé que era realmente genial, porque él es un niño mayor que quiere hacer algo conmigo. Así que fui a su cuarto y él quería que me quitara la ropa, y lo hice. Él también se quitó la ropa y recuerdo que él me hablaba de cómo yo necesitaba aprender a tener sexo con las mujeres. El me pidió que me pusiera en la cama, boca abajo, y él se puso encima de mí, y no me acuerdo mucho de eso después. Yo recuerdo que llegué a la casa más tarde por la tarde y aun así no tenía ningún entendimiento de lo que había pasado.

Yo le conté a mi mamá, y por supuesto mi mamá y mi papá estaban muy molestos. Yo recuerdo hablar con un oficial de la policía. Yo sentía que había hecho algo realmente malo, y que esa era la razón por la cual mis padres estaban muy molestos. Mis padres me sentaron y me dijeron a mí “Nosotros no estamos enojado contigo. Tú no hiciste nada malo”. Pero eso no cambió la manera en cómo me sentía al respecto. Me sentía increíblemente culpable.

Por supuesto, ahora sí sé que no hice nada malo. Pero, fueron unos años muy difíciles para mí como un niño. Yo sufrí de algo de depresión y sentirme que yo era muy diferente a otras personas. Yo luché mucho por muchos años con la compulsividad y la adicción.



Y por mucho tiempo, el sexo era muy aterrador para mí, el realmente ser físicamente íntimo con una mujer. Mis primeras tres novias, no creo que tuve sexo con ninguna de ellas. Solo tenía mucho miedo. Había mucho terror, una gran cantidad de pena, había mucha vergüenza.

El ser introducido al sexo en ese contexto, y así de joven, me lastimó, por seguro."

### **Historia de Sobreviviente Tres**

"Yo recuerdo a estas niñas adolescentes del vecindario que llegaban a la puerta y preguntaban si yo podía salir a jugar. Ellas tenían a una niña pequeña con ellas que era de la misma edad que yo, cerca de siete años, yo pensaba, "Muy bien, genial."

Terminamos en el bosque. Ellas me instruyeron a mí y la otra niña pequeña que nos quitáramos la ropa, y luego nos pusieron a hacer varias cosas sexuales entre nosotros. Por lo general, tocarnos, nada de ello involucraba la penetración, pero solo recuerdo pensar que era raro.

Ellas querían que nos besáramos en las partes privadas de la otra persona y cosas por el estilo, recuerdo estar, en lo que supongo que es la versión de siete años de estar "sexualmente excitado". No sabía siquiera que era el sexo o lo que estábamos haciendo. No mucho tiempo después nos mudamos fuera del estado, y fue una de esas cosas que puse en la parte de atrás de mi cabeza. Pero luego, cuando tenía casi 19 años, estuve por un periodo muy, pero muy desesperadamente suicida.

Mucho de eso tenía que ver conmigo luchando con el hecho de que yo era un pedófilo, y que era un gran secreto. No podía decirle a nadie, y tenía mucha vergüenza de mí mismo. Yo finalmente me descompuse frente a un amigo mío, y le dije todo, incluyendo mis experiencias de la infancia y el hecho que era un pedófilo.

Me dolió mucho más cuando tenía 19 de lo que realmente me dolió cuando tenía siete años, si eso tiene sentido. Yo creo que es por que en ese punto ya tenía una perspectiva, y a los siete años, no tenía ninguna perspectiva de lo que había pasado.

Yo creo que esa experiencia, y muchas otras cosas, me dañaron en muchas maneras, en términos de cómo me relaciono con las personas, cómo no me

siento cómodo en todas las relaciones, y cómo no estoy atraído a otros adultos."

### **Consecuencias de Abusar Sexualmente de los Niños**

Además de los efectos serios y duraderos del abuso sexual infantil en las víctimas, hay consecuencias muy serias para las personas que abusaron sexualmente de los niños.

Las personas que abusan sexualmente a los niños pueden ser arrestados, perseguidos por la ley, y pueden ser enviados a prisión.

Las personas que son condenadas de abuso sexual infantil pueden requerirse que se registren en el registro público de criminales sexuales por mucho tiempo, algunas veces de por vida. Lo que significa que su nombre, dirección, fotografía y crimen pueden ser publicados en línea y en los periódicos.

El ser conocido como un 'criminal sexual registrado' puede hacerlo difícil en terminar la escuela, conseguir un trabajo, encontrar vivienda y mantener relaciones con los miembros de familia y amigos.

Las personas que abusan sexualmente de un niño pueden requerir a que vivan en instalaciones de terapia residencial de criminales sexuales. Ellos pueden incluso no ser permitidos a regresar a casa si tienen hermanos menores.

En conjunto con sufrir las consecuencias legales y sociales, las personas que abusan sexualmente de un niño por lo general tienen remordimiento y culpa emocional.

### **Conclusión**

Es incorrecto el involucrarse con un niño en una actividad sexual. Un niño no puede "consentir" legal o emocionalmente o estar de acuerdo a cualquier actividad sexual.

El abuso sexual infantil puede tener efectos dañinos y duraderos para las víctimas. Y hay consecuencias serias—legales y emocionales—para las personas que abusan sexualmente de los niños.

Si usted está visitando este sitio para apoyo, usted está quizás haciendo lo mejor para poder manejar su atracción sexual hacia los niños. Lo que podemos decirle es que nosotros sabemos que el abuso sexual infantil es prevenible, especialmente cuando usted tiene los apoyos necesarios.

Nuestra investigación nos dice que muchas personas que en efecto están atraídas sexualmente nunca abusarán sexualmente de un niño. Las personas no tienen que actuar sobre sus atracciones. En otras sesiones, nosotros les proveeremos con las estrategias para ayudar a manejar la atracción a los niños y evitar el abuso sexual infantil. Usted también puede visitar nuestra [página de Recursos](#) para recursos adicionales.

**FIN**

## Sesión 2: Habilidades de Divulgación y Seguridad

**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

Decirle a alguien de su atracción sexual a niños menores es un gran paso. Hay algunas buenas razones para compartir esta información con las personas importantes de su vida, incluso si estas conversaciones son duras.

Es de ayuda el pensar sobre los pros y contras de decirles a las personas de su atracción y decidir qué es lo mejor para usted. Queremos ayudarle con esta decisión importante.

En las siguientes secciones vamos a hablar sobre:

- Por qué pudiera querer decirlo
- A quién decirle
- Cuando decirle
- Dónde decirlo
- Qué decir

Más adelante en esta sesión, usted escuchará las experiencias de otros quienes le han dicho a alguien sobre su atracción a niños menores y de otros que decidieron no decir nada.

Antes de empezar, aquí hay algo de información para protegerlo a usted a medida considera decirle a alguien sobre su atracción.

### Antes Que Le Diga A Alguien Sobre Su Atracción

A algunas personas probablemente usted les dirá—usualmente a un profesional tal como a un maestro, terapeuta, entrenador o doctor—se les requerirá a ellos a que llamen a las autoridades si ellos creen que un niño ha sido abusado sexualmente o físicamente o que puede ser abusado en el futuro.

Incluso si usted nunca ha lastimado a un niño o ha visto pornografía infantil, alguien puede decidir que un niño en su vida (quizás un hermano menor o hermana) está en riesgo por su atracción y puede llamar a las autoridades. Lo que las autoridades harán con esta información (por ejemplo, ya sea que

decidan investigarlo a usted) está completamente fuera de las manos de las personas que hace el reporte.

Así que antes de que discuta su atracción con cualquier profesional, es importante que usted sepa lo que puede suceder.

Usted puede primero preguntarles a ellos qué es lo que harían si alguien de su edad divulga un interés sexual en los niños. Por ejemplo, “Señorita Jones, si un cliente joven le dice a usted que ellos están atraídos sexualmente a un niño pero no han actuado sobre ello, ¿se le requeriría a usted a que lo reporte?”

Si ella dice que sí, usted puede decir, “Muchas gracias, eso es de mucha ayuda,” como una forma de terminar la conversación.

Si ella dice que no, ella puede ser una persona a quien usted le puede decir si usted decide hacer eso. Usted puede también investigar las leyes de reportaje local en su estado en línea o al contactar anónimamente a la **Línea de Ayuda “Stop It Now!” ¡Deténgalo Ahora!** (Por favor vea nuestra [página de Recursos](#) para un vínculo para “Stop It Now!”)

Ahora regresemos a la información que puede ayudarlo a tomar decisiones sobre compartir su atracción.

### **¿Por Qué?**

¿Por qué quiere contarle a alguien sobre su atracción?

Quizás desee ayuda u orientación de un padre, amigo o consejero. Tal vez está cansado de mantener un secreto de las personas que usted ama. Tal vez solo quiere saber que alguien lo ama incluso cuando sabe esto de usted.

Es importante recordar que una vez que hable sobre su atracción por los niños menores, no puede controlar cómo otros vean o usen la información.

### **¿Por Qué Quiere Decirle A Alguien?**

Tómese un minuto para pensar por qué podría o no querer contarle a alguien sobre su atracción, y escriba su razón a continuación.

Hay muchas razones por las que es posible que desee contarle a alguien sobre su atracción, y solo usted puede decidir si está listo.

Pero también hay algunas razones para no decir nada:

- Si decirlo puede resultar en que usted se sienta inseguro o que no tenga un lugar seguro para vivir
- Si la persona a quien planea contarle podría compartir esta información privada sobre usted sin su permiso
- Si simplemente no estás listo.

### ¿Quién?

¿Quiénes son las personas en su vida en quienes cree usted que podría confiar con esta información?

Hablar con otros que tienen experiencias similares puede ser una buena manera de comenzar. Hay foros en línea donde las personas discuten sus experiencias con su atracción por los niños menores y se apoyan mutuamente para vivir de manera segura, sin dañar a los niños.

Los familiares o amigos que lo han ayudado a usted con otros problemas también pueden ser un buen lugar para empezar.

Hay algunos consejeros con capacitación especial que pueden tratar de ayudarlo a dar sentido a sus sentimientos, y pueden ayudarlo a practicar el cómo contarles a otros sobre su atracción. Muchos de estos consejeros pertenecen a la **ATSA, la Asociación para el Tratamiento de Abusadores Sexuales (Association for The Treatment of Sexual Abusers)** (consulte nuestra [página de Recursos](#) para obtener un vínculo a la ATSA).

### ¿Cuándo?

¿Cuándo es el momento correcto de decirle a alguien de su atracción?

Usted va a querer permitir que pase tiempo en llegar a conocer a alguien y determinar si son un apoyo, confiables y no tienen prejuicios.

Cuando usted decida que usted está listo para contarle a alguien, intente de permitir suficiente tiempo para discutir y explorar el tema.

### ¿Dónde?

¿Dónde debería decirle a alguien sobre su atracción?

Si usted le dice a alguien sobre su atracción en línea, elija un foro donde los miembros parecen ser respetuosos y de apoyo. Y esté seguro de que los

miembros se apoyen mutuamente en vivir de manera segura, sin lastimar a los niños.

Si usted le dice a una persona por teléfono, elija un ambiente privado donde ustedes pueden hablar abiertamente.

### ¿Qué?

¿Cuál es la cantidad correcta de información para compartir?

La información que usted comparta puede ser diferente dependiendo de a quién le está diciendo y por qué les está contando.

Si usted está hablando con un consejero para obtener ayuda para comprender o manejar sus pensamientos y sentimientos, sería apropiado compartir información más detallada. Si usted le está diciendo a un miembro de la familia o amigo para que pueda entenderlo y apoyarlo, puede que no sea necesario brindarle muchos detalles personales.

En la siguiente actividad, elija con quién cree usted que es la mejor persona para compartir cada tipo de información.

### ¿Qué Compartir?

Para cada situación, considere la mejor opción de la lista a continuación para compartir información.

#### Situaciones

- Usted no quiere reunirse con familiares y amigos porque se siente deprimido y avergonzado por su atracción.
- Usted se pregunta cómo otras personas manejan sus atracciones, si ellos les dicen a sus padres y qué estrategias usan para no ofender.
- Usted tiene fantasías que le preocupan y se siente realmente ansioso. Realmente usted podría necesitar de alguien con quien hablar.

#### Opciones con quién compartir

- Consejero
- Miembro familiar o amigo
- Foro en línea

#### Respuestas

- Usted no quiere reunirse con familiares y amigos porque se siente deprimido y avergonzado por su atracción. **(miembro de familia o amigo)**

- Usted se pregunta cómo otras personas manejan sus atracciones, si ellos les dicen a sus padres y qué estrategias usan para no ofender. **(foro en línea)**
- Usted tiene fantasías que le preocupan y se siente realmente ansioso. Realmente usted podría necesitar de alguien con quien hablar. **(consejero)**

### **Tener una Conversación Difícil**

Puede ser difícil para las personas cercanas a usted a que escuchen sobre su atracción a los niños menores. Y probablemente usted está nervioso sobre decirles.

Aquí hay algunos temas para tener conversaciones sobre su atracción.

- Piense en lo que quiere decir y tome algunas notas o haga un "guion".
- Diga que tiene algo difícil de compartir y que espera que puedan ayudarlo.
- Dígalos cómo espera que puedan ayudarlo (por ejemplo, para brindarle apoyo o para buscar un consejero).
- En lugar de decir "Soy un pedófilo", considere comenzar con "Me atraen los niños menores". La mayoría de las personas supone que un pedófilo ha abusado sexualmente de un niño.
- Considere hablar sobre su compromiso personal de no dañar a nadie y su deseo de tener lo que todos quieren—vivir una vida genuina, auténtica y saludable rodeada de personas que lo aman y lo aceptan.
- Pregunte si puede compartir un artículo o video sobre la atracción hacia las personas más jóvenes con la persona a quien le está contando. La gente a menudo no sabe mucho sobre atracciones como la suya, por lo que darles información podría ser útil. Consulte nuestra [página de Recursos](#) para ver artículos y videos sugeridos.

Esté preparado para que las personas tengan diferentes reacciones—puede que lo acepten, estén frustradas, de apoyo, o estén confundidos. Ellos incluso puede que no sepan que decirle a usted cuando les diga, o ellos quizás necesiten algo de tiempo para pensar sobre lo que usted dijo.

### **¿Cómo le Fue?**

A continuación hay experiencias personales de otros que decidieron contarle—o no contarle—a alguien sobre su atracción por los niños menores.

#### **Historia de Compartir Uno**

"Lo que hice con ella fue que la senté y le dije:" Mamá, hay algo que me gustaría que leyeras, y me gustaría hablar de eso después ". Luego abrí el artículo [de Luke Malone] con ella, luego me senté en un infierno absoluto



durante 10 minutos mientras ella lo leía. Llegó cerca de la mitad y se volteó hacia mí y me dijo: "¿Esto es por ti?"

Entonces prácticamente me descompose. Comencé a llorar y dije: "No, mamá, no se trata de mí, sino de personas como yo". Ese fue más o menos mi guion, y luego las cosas se volvieron un poco locas después de eso. Ella lo tomó bastante bien.

Con mi hermana, solo le dije que tenía algo que necesitaba decirle: "Que soy un pedófilo". Ella me dio esa mirada realmente extraña. "¿Alguna vez has cometido un crimen violento?" Estoy como, "No, no lo he hecho". Ella luego me dijo: "Eso es realmente bueno. Leí este artículo".

Llegué a un punto, a un punto de crisis, donde pensé que ya no podía reprimirlo. Solo tengo que ser yo, y si el mundo me rechaza, que así sea. Le dije a un buen amigo mío, y él fue extremadamente amable y lo sigue siendo. Luego le dije a cuatro amigos más, y todos me aceptaron. Uno se siente un poco incómodo con el tema—lo cual fue justo. Uno me rechazó por completo, lo cual fue triste, pero supongo que en última instancia es bueno saber quiénes son tus verdaderos amigos.

Por alguna razón, mi mamá y mi papá no pueden hablar sobre las emociones, particularmente la atracción sexual y cosas así. Me sentiría profundamente incómodo hablando con ellos acerca de mi atracción por una mujer y mucho menos por una niña. De ninguna manera es asunto de ellos y simplemente no sería el tipo de cosas de las que hablaríamos en nuestra familia ".

### **Historia de Compartir Dos**

"Yo creo que tenía como 14 años cuando le dije a uno de mis amigos. Enfaticé mi entendimiento, mis sentimientos sobre eso, pero era muy difícil.

En realidad salió bien porque hubo mucha preparación. Hubo mucha acumulación en la conversación antes de que saliera con el tema. Realmente hice hincapié en que no quiero causar ningún daño a nadie, y no elijo ser así. No se sorprendieron masivamente por la forma en que lo expliqué.

Todavía es difícil, como siempre lo va a ser, en el sentido de que es algo muy, muy arriesgado revelarle a alguien, incluso si lo ha conocido por toda su vida. Se ha vuelto un poco más fácil porque en los últimos años recibí sesiones terapéuticas para estas atracciones. Hay muchas personas a las que les he tenido que explicar, por lo que se ha vuelto mucho más fácil ".

### **Historia de Compartir Tres**

"No creo que le diré a mi familia. Tengo a una persona que sabe sobre ello, y tengo a un terapeuta de salud mental que sabe de mi problema. Yo creo que es la mejor manera porque si pierdo a un amigo, si, estaré triste, pero no para siempre. Mientras que, si pierdo a mi familia, yo perderé a ese apoyo."

### **Historia de Compartir Cuatro**

"Existe un poco de miedo de que a la gente no le guste si esto saliera a la luz. No quiero que sea solo una especie de conocimiento público general, porque incluso si nunca ha hecho nada, la gente puede tener un poco de mentalidad grupal cuando se trata de pedofilia. He considerado contarles a mis amigos de forma individual, pero es como si esto fuera una larga conversación, y esto no es algo que necesiten saber. Ellos no necesitan saber qué me atrae. Esta no es una parte importante de mi vida. No tiene sentido contarles, y sería difícil decirles, así que sí, ¿por qué lo haría? "

### **Conclusión**

Es un gran reto decirle a alguien sobre su atracción. Nosotros esperamos que esta información le ayude a usted con esta decisión importante.

Si usted decide decirle a alguien, piense sobre la información apropiada a compartir, elija el mejor momento y lugar para hablar, y prepárese a usted mismo para la conversación.

Y si usted decide que usted no está listo en decirle a nadie sobre su atracción, eso está bien también.

La [sección de Recursos](#) de esta sección contiene información que usted puede compartir para ayudar a las personas a aprender más sobre las personas jóvenes atraídas a los niños menores y cómo pueden llevar vidas felices, plenas y seguras.

**FIN**

## 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 Respiros 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 necesita 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**

## Sesión 4: Construyendo una Autoimagen Positiva

**NOTA:** Esta sesión de Se Busca Ayuda (Help Wanted) puede ser útil para personas de cualquier edad. Sin embargo, fue originalmente diseñada con adolescentes y jóvenes en mente. 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, hablaremos sobre lo que es la autoimagen y por qué es importante construir una autoimagen positiva. Usted también escuchará de las personas que son sexualmente atraídas a los niños y que viven vidas felices, saludables y no ofensivas.

Además, vamos a discutir:

- Herramientas para construir una identidad personal positiva
- Mensajes positivos sobre las personas con una atracción a los niños
- Historias de modelos positivos a seguir

### Autoimagen

La autoimagen es la manera en la que nosotros pensamos sobre nosotros mismos: quiénes somos, lo que hacemos y cómo interactuamos con el mundo. Cada uno de nosotros tenemos muchas características que componen lo que somos como un todo.

Por ejemplo, la autoimagen puede incluir:

- Características personales
- Relaciones
- Atracciones sexuales
- Intereses
- Ocupaciones

Es normal que nuestra autoimagen cambie con el tiempo a medida que crecemos y tenemos diferentes experiencias. Podríamos actuar de manera diferente en diferentes situaciones. Incluso podríamos sentirnos diferentes de un día para otro. También es normal para nosotros estar orgullosos de algunas características y desear que otras sean diferentes.

Ninguno de nosotros está definido por una sola parte de nosotros mismos. A usted puede que le atraigan sexualmente los niños, pero esa atracción no define su ser total.

En la siguiente actividad, usted enumerará algunas cualidades que forman parte de su propia autoimagen.

### **Cualidades que Lo Describen a Usted**

Enumere cuatro a seis cualidades que lo describen a usted. Si usted necesita ayuda pensando en cualidades, conteste estas preguntas:

- ¿Qué es lo que le gusta hacer?
- ¿En qué es bueno usted?
- ¿Cómo lo describirían sus amigos?
- ¿Qué es realmente importante para usted?

Mire de cerca a su lista de cualidades. ¿Son en su mayoría positivas o mayormente negativas? Todos tenemos cualidades que nos gustan y que no nos gustan de nosotros mismos, pero es importante centrarse en las positivas para construir una autoimagen saludable.

¡Nosotros creemos que todos tienen cualidades positivas! Si no puede pensar en alguna en este momento, hable con alguien que lo conozca bien y pídale que enumere algunas de sus cualidades positivas.

Escriba al menos dos cualidades positivas en una hoja de papel y llévela con usted para recordarle sus puntos fuertes.

### **Mensajes de los Medios**

Mucha cobertura de los medios sobre las personas atraídas por los niños es negativa y se enfoca en incidentes de abuso sexual infantil o temores de abuso sexual infantil. Los mensajes de los medios pueden herir sus sentimientos, asustarlo, o hacerlo enojar, especialmente si usted siente que no puede hablar y defenderse. Recuerde que los mensajes de los medios no definen quién es usted – usted lo hace.

Hemos hablado con muchos jóvenes que tienen una atracción sexual por los niños y nunca han actuado en esa atracción. Nos han dicho lo que les gustaría que otros supieran sobre ellos. Estas son algunas de las cosas que dijeron:

- "Soy una persona normal y tengo otros intereses. Disfruto de los juegos de computadora, las caminatas y jugar al póker. Tengo muchas otras cosas que conforman mi vida, y esta es una pequeña parte".

- "Estamos genuinamente comprometidos a vivir una vida en la que no lastimamos a las demás personas. El hecho de que seamos pedófilos no nos convierte en psicópatas, monstruos sexuales trastornados ni nada de eso".
- "No elegí ser así. Preferiría no hacerlo, pero es solo una de esas cosas. No soy una mala persona, o trato de no serlo".

Es posible que usted haya tenido pensamientos como estos usted mismo. ¿Hay algo que quisiera que la gente supiera sobre usted?

### **¿Qué es lo Que Diría Usted?**

Si hay algo que quiere decirle a la gente acerca de tener un interés sexual en los niños, escríbalo.

Es posible que usted no sienta que puede compartir sus opiniones públicamente en este momento, pero con el tiempo y mediante la educación de las personas, esperamos tener conversaciones más abiertas en la sociedad, tanto sobre la prevención del abuso sexual infantil como sobre el apoyo a las personas que se sienten atraídas por los niños y su seguridad y elecciones saludables.

### **Manteniendo una Autoimagen Positiva**

Una gran parte de una vida no ofensiva y exitosa es prestando atención a esas partes de su vida que construyen su autoimagen positiva.

No es inusual que las personas que se sienten sexualmente atraídas por los niños tengan pensamientos negativos sobre sí mismos debido a su atracción. Centrarse en sus talentos, logros y relaciones cercanas puede darle fuerza a usted cuando enfrenta todo tipo de retos en la vida.

Aquí hay algunas otras estrategias que puede usar para apoyar una autoimagen positiva:

#### **Sea Amable con usted Mismo**

Tenga compasión por usted mismo, la misma manera que usted hace por otros que tienen dificultades en una manera similar.

#### **Acepte que Es Humano**

Todos tenemos fortalezas y debilidades: Lo importante es aceptarse a usted mismo e intentar hacer lo mejor que puede.

### **Use Charlas Positivas con Usted Mismo**

Diga declaraciones positivas del “Yo”, tal como “Yo tengo confianza”, o “Yo estoy tomando buenas decisiones”, lo cual le puede evitar pensar en una manera negativa.

En la siguiente actividad, usted puede practicar las charlas positivas con usted mismo.

### **Practique Charlas Positivas Hacia Usted Mismo**

Escriba unas cuantas declaraciones del “Yo” positivas para poder practicar las charlas positivas. Por ejemplo, “Yo estoy haciendo lo mejor”, “Estoy creando una buena vida para mí mismo”, “Yo creo en mí mismo”, o “Yo puedo manejar esto”.

Las charlas positivas para uno mismo se sentirán raras en un principio, pero ha sido una manera de mucha ayuda para poder romper el hábito de pensamientos negativos y apoyar una autoimagen positiva. Intente poner declaraciones escritas de charlas positivas con usted mismo donde usted pueda verlas muy a menudo.

### **Está Bien el Pedir Ayuda**

A veces no es suficiente "mirar el lado positivo" o tratar de ser más positivo. Si usted sufre de depresión o ansiedad, es posible que usted necesite de asesoramiento o tratamiento para ayudarle a controlar los sentimientos negativos.

Si usted piensa que podría estar deprimido o ansioso, use un dispositivo de evaluación en línea o hable con un médico o consejero para averiguar si podría beneficiarse de hablar con alguien sobre la depresión, ansiedad o ambas cosas – las personas a menudo las experimentan juntas. Todos necesitamos ayuda a veces. Al obtener apoyo para su bienestar emocional y mental, se sentirá mejor en general, y le será más fácil construir y mantener una autoimagen positiva.

Los evaluadores en línea y los recursos adicionales se pueden encontrar en nuestra página de [Recursos](#).

Si usted está en una crisis, por favor busque ayuda inmediatamente.

- Llame al 1-800-273-TALK (8255) para comunicarse con nuestro centro de crisis de 24 horas,
- Envíe un mensaje de texto al MHA o 741741, o

- Vaya a la sala de emergencia más cercana

### **Viva una Vida Feliz, Saludable y Plena**

Usted probablemente no escuche mucho sobre ellos, pero todos los días hay personas que sienten atracción por los niños y que llevan vidas felices, saludables y no ofensivas. A continuación, escuchará de algunos de ellos.

### **Historia de Éxito Uno**

"Creo que estoy en un buen camino ahora. Acabo de terminar una licenciatura hace unos meses. Lo que hago mucho por diversión es que soy un actor de improvisación. Eso se ha convertido en algo muy importante para mí, y yo diría que me ha ayudado a administrar todo lo demás porque realmente me ha dado algo en qué concentrarme. Me ha dado un gran grupo de apoyo. No saben sobre ese lado de mí, pero saben casi todo lo demás. Hice muchos amigos en línea a lo largo de los años, y todavía estoy muy cerca de algunos de ellos.

Cuando conocí a otros en línea que compartían atracciones similares, eso inmediatamente me hizo sentir menos solo. Había otros – de 50 o 60 años – que simplemente vivían vidas normales, y era solo parte de ellos. Y ver que eso era algo que la gente podía hacer ... Ni siquiera se me había ocurrido antes de eso, de alguien que podría vivir una vida normal como esta.

La verdad es que – y no queriendo sonar melodramático ni nada – no creo que sea la persona más feliz, pero soy increíblemente mejor que hace unos años. Estaba muy aislado y realmente no tenía muchos amigos, pero solo gané una red de apoyo a lo largo de los años, eso realmente ayudó mucho porque sé que hay personas con las que puedo hablar y personas que vendrán a rescatarme si lo necesito, el ser rescatado. Lo más importante para recordar es que la atracción es solo una parte de quién es alguien. Hay muchas otras cosas que definen a cualquier persona ".

### **Historia de Éxito Dos**

Soy un hombre de poco más de 40 años, casado con una mujer adulta, con hijos. Tengo una exitosa carrera como ingeniero en la industria de IT. Tengo muchos amigos y pasatiempos, que incluyen ver películas y programas de televisión, leer libros, jugar deportes y la fotografía.

Cuando tenía unos 14 años, comencé a darme cuenta de que los niños que me atraían no estaban creciendo conmigo. Luché con esta idea, principalmente



estaba aterrizado de que alguien se enterara y también de que nunca encontraría a alguien a quien pudiera amar y compartir mi vida.

Seguí adelante con mi vida, fui a la universidad y conocí a una mujer que finalmente llegó a convertirse en mi esposa. Nunca le conté mis sentimientos por los niños menores hasta muchos años después. Mientras estaba conmocionada y herida por haberle ocultado un secreto tan grande, ella entendió por qué había tenido tanto miedo. Ella también me perdonó y me aceptó.

Para los adolescentes que están pasando por este proceso, deben saber que no están solos en esto. Existen comunidades de apoyo en las que pueden hablar sobre su situación con personas como usted que no lo juzgarán ni vilipendiarán, donde pueden aprender de las experiencias de los demás para desarrollar mecanismos de afrontamiento para lidiar con su sexualidad. No son monstruos ni malas personas simplemente por tener sentimientos que ustedes no eligieron.

Si alguna vez siente que necesita ayuda profesional, hay profesionales que son compasivos y sin prejuicios que pueden ayudarlo a afrontar y aceptarse a usted mismo y su situación. Usted merece ser amado y tratado con dignidad, vivir una vida feliz y plena tanto como cualquier otra persona, y es posible vivir tal vida siendo pedófilo ".

## **Conclusión**

Cada uno de nosotros está hecho de muchas cualidades. Su autoimagen es cómo usted se siente acerca de todas las cualidades que lo hacen único.

Mantener una autoimagen positiva es una parte importante para apoyar su salud mental y emocional y puede darle fuerza para controlar su atracción por los niños y sus sentimientos sobre cómo la sociedad lo juzga a usted

A veces, usted puede sentirse solo debido a su atracción, pero usted no está solo. Hay personas que se sienten sexualmente atraídas por los niños que viven vidas felices, saludables y no ofensivas. Usted también te lo merece.

Visite la sección de [Recursos](#) del sitio para obtener más información.

**FIN**

## Sesión 5: Construyendo una Sexualidad Saludable

**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, interprete “niños menores” como refiriéndose a alguien debajo de la edad de 18.

### **Introducción**

La sexualidad es una parte importante de la vida, y construir una sexualidad saludable puede ayudarlo a usted a tener buenas relaciones con parejas adecuadas para su edad y una vida sexual segura y satisfactoria.

En esta sesión, vamos a hablar sobre qué es la sexualidad, cómo se desarrolla y cómo puede usted construir una sexualidad saludable.

También escuchará a personas que se sienten atraídas por los niños y que llegan a construir una sexualidad saludable.

### **Sexualidad**

La sexualidad es más que actividades físicas y sexuales. Incluye su sexo, género, orientación, las características a las que usted se siente atraído, y la clase de relación que usted quiere tener.

### **Cómo se Desarrolla la Sexualidad**

La sexualidad comienza a desarrollarse incluso antes de que usted nace, y continúa desarrollándose y cambiando a lo largo de su vida. La sexualidad de cada persona es única, pero todos estamos influenciados por estos factores:

- Factores biológicos: estos son los rasgos genéticos con los que nació. Determinan su sexo y contribuyen a su identidad de género.
- Factores psicológicos: estas son las características que dan forma a su personalidad y juegan un papel en lo que le interesa sexualmente.
- Factores sociales y ambientales: cosas como la cultura, la religión, la educación de los padres, los amigos y los medios de comunicación envían mensajes sobre cómo usted debe pensar y sentirse sobre el sexo y cuáles son las formas apropiadas de expresar amor e intimidad.

Aunque sabemos que diferentes factores influyen en la sexualidad, y la atracción sexual puede variar mucho, realmente no sabemos todas las razones detrás de las atracciones específicas de nadie.

La mayor parte de las personas se dan cuenta de su sexualidad y atracciones sexuales alrededor de la pubertad, cuando su cuerpo comienza a madurar físicamente y experimenta cambios emocionales. La pubertad generalmente ocurre entre las edades de 8 y 15.

Puede ser sorprendente y aterrador darse cuenta de que a usted le atraen sexualmente los niños. En la siguiente sección, escuchará a las personas hablar sobre darse cuenta de que se sienten atraídos por los niños.

### **¿Qué es Importante para Usted?**

Una atracción por los niños no define toda su sexualidad, del mismo modo que no lo define a usted como persona. Usted puede sentirse atraído por los niños menores, vivir una vida no ofensiva y tener una sexualidad saludable.

Hay muchas características a las que usted se puede sentir atraído – personalidad, intereses compartidos, sentido del humor, inteligencia, comportamiento amoroso y, ¡mucho más! Tómese unos minutos para pensar en su propia sexualidad, incluidas sus atracciones y los tipos de relaciones sexuales o románticas que le gustaría tener.

### **¿Qué es Importante a Su Sexualidad?**

Responda las siguientes preguntas para comenzar a pensar en lo que es importante para usted en la construcción de una sexualidad saludable para usted y sus parejas.

¿Cuáles son algunas características de su sexualidad? Por ejemplo, ¿a qué género o géneros se siente atraído usted, qué rasgos físicos le atraen y qué rasgos de personalidad usted encuentra como atractivos?

¿Qué tipo de relaciones sexuales quieres tener y qué es importante para usted en una relación? Por ejemplo, ¿está interesado usted en relaciones casuales o serias? ¿Es importante para usted tener una pareja que sea cariñosa o llena de afecto?

Tomarse el tiempo para pensar en lo que le atrae de los demás y lo que es importante para usted en las relaciones es una gran parte del desarrollo de una sexualidad sana y segura.

### **Sexualidad Saludable**

Construir una sexualidad saludable es una travesía. Todos tienen que aprender sobre el sexo: lo que les gusta, cómo funcionan sus cuerpos y cómo hablar con otras personas sobre el sexo. El sexo puede ser incómodo o divertido a veces, ¡y eso está bien!

La sexualidad saludable lo hace sentirse bien con usted mismo, no culpable ni arrepentido. A lo largo de su vida, continuará aprendiendo sobre su sexualidad, incluido lo que es importante para usted física y emocionalmente, y cómo ser una pareja respetuosa y afectuosa.

En las siguientes secciones, hablaremos sobre formas específicas en que puede construir una sexualidad saludable.

### **Construyendo una Sexualidad Saludable**

Las siguientes secciones discuten estrategias para construir una sexualidad saludable.

- Aceptando su Sexualidad y su Atracción
- Masturbación
- Obteniendo y Dando Consentimiento
- Practicando Sexo Seguro
- Amándose a Usted Mismo

### **Aceptando Su Sexualidad y Atracción**

Tal como mencionamos, una atracción por los niños no define toda su sexualidad. Acepte su atracción por lo que es y piense en otros aspectos de su sexualidad sobre los que pueda construir.

Si tiene alguna atracción por sus compañeros o adultos, puede explorar su sexualidad con personas de su misma edad o mayores.

Si solo se siente atraído por los niños en este momento, es posible identificar elementos de su atracción en parejas apropiadas para su edad. Por ejemplo, podría buscar un aspecto físico como extremidades pequeñas o un aspecto de personalidad como ser curioso sobre el mundo.

Su atracción por los niños más pequeños puede cambiar con el tiempo – y puede que no. Ya sea que cambie o no, aprovechar al máximo las relaciones saludables con sus compañeros puede ayudar a satisfacer la necesidad de intimidad que todos tenemos.

**¿Hecho o Ficción?**

Las personas que son atraídas a los niños no pueden tener relaciones sexuales adecuadas según su edad.

**Respuesta**

Ficción

Las personas que se sienten atraídas por los niños también pueden experimentar atracción hacia sus compañeros o adultos o ser capaces de identificar aspectos atractivos en parejas apropiadas para su edad y construir relaciones saludables. Esto puede requerir de esfuerzo y de disciplina y puede no funcionar para todos.

**Masturbación**

La masturbación es completamente normal y puede ser una forma de liberar sentimientos sexuales. Puede ayudarlo a sentirse más cómodo con el funcionamiento de su cuerpo y lo que le hace sentir bien a usted. Es saludable saber qué es lo que le da placer, con o sin una pareja.

Algunas personas usan pornografía cuando se masturban. Ver pornografía que incluye personas que son o parecen ser menores de 18 años es ilegal y puede tener consecuencias legales duraderas. La creación de pornografía infantil perjudica a los niños.

Si usted usa pornografía legal, busque contenido que muestre relaciones y experiencias sexuales realistas.

**¿Hecho o Ficción?**

Masturbarse puede dañar sus genitales.

**Respuesta**

Ficción

Es muy improbable que usted dañará sus genitales al masturbarse. Usted puede sentirse adolorido si usted se masturba a menudo o por un tiempo

extendido de tiempo; el lubricante puede ayudar.

### **Obteniendo y Dando Consentimiento**

Cuando participa en actividades sexuales con personas de su edad o mayores, usted debe hablar específicamente sobre lo que usted y la otra persona se sienten cómodos y con lo que no se sienten cómodos. Esto es cierto para todo tipo de actividad sexual – incluso besarse – no solo las relaciones sexuales.

Aquí hay algunas cosas importantes a tener en cuenta sobre el consentimiento:

- Usted o su pareja pueden cambiar el consentimiento en cualquier momento, incluso durante la actividad sexual. Si alguno de ustedes se siente incómodo o inseguro, deténgase y hable sobre ello. Preste atención a las señales físicas de que alguien se siente incómodo, incluso si dijeron que sí.
- Estar bajo la influencia de drogas y alcohol puede hacer que alguien sea incapaz de dar su consentimiento.
- Los niños nunca pueden dar su consentimiento. El involucrar a un niño en cualquier tipo de sexo es dañino e ilegal.

### **¿Hecho o Ficción?**

Una pareja tiene el derecho de decir que no incluso si han tenido sexo con usted antes.

#### **Respuesta**

Hecho

Cada persona tiene el derecho de decir que no al sexo, sin importar qué. Incluso si han estado con alguien antes, o incluso usted esté en una relación, ambas parejas pueden decir que no o cambiar su opinión en cualquier momento.

### **Practicando Sexo Seguro**

La sexualidad saludable incluye protegerse a usted mismo y a sus parejas del embarazo o la paternidad no planificada y de las enfermedades de transmisión sexual. Usted y su pareja deben hablar sobre la protección antes de comenzar cualquier actividad sexual, pero usted es responsable de protegerse. Siempre insista en un condón, incluso si su pareja dice que no le gustan los condones o le asegura que está tomando píldoras anticonceptivas o que no tiene ninguna enfermedad de transmisión sexual.

### **¿Hecho o Ficción?**

El sexo no se siente tan bien cuando usted usa un condón.

**Respuesta**

Ficción

Los estudios muestran que las mujeres y hombres disfrutan del sexo tanto con condones al igual que sin condones, así que no le dé seguimiento a ese argumento.

**Amándose a Usted Mismo**

La sexualidad saludable incluye tener una autoimagen positiva y una imagen de su cuerpo positiva.

Usted es único y valioso. Dese crédito a usted mismo por sus fortalezas y talentos. Acepte su cuerpo tal como es y aprecie el placer que le brinda a usted. Y si una pareja no es amable o amorosa con usted, busque a otra persona.

**¿Hecho o Ficción?**

Yo soy único y valioso, y la persona correcta para mi apreciará mis buenas cualidades.

**Respuesta**

Hecho

Usted debe valorarse a usted mismo, y usted merece estar con alguien que lo valora a usted. Si usted tiene una experiencia sexual o una relación que no lo hace sentir bien a usted sobre usted mismo, hable con un amigo o un consejero sobre el conseguir ayuda sobre cómo salirse de esa relación.

**Su Sexualidad con el Tiempo**

La sexualidad es personal y fluida. De la misma manera que su gusto por la música o la comida podría cambiar con el tiempo, su sexualidad podría cambiar. Por ejemplo, es posible que desee buscar relaciones más profundas, o podría darse cuenta de que un buen sentido del humor es sexy para usted.

Su atracción por los niños puede cambiar – o puede que no. Ya sea que su atracción por los niños menores cambie o no, usted puede desarrollar una sexualidad saludable. En la siguiente sección, escuchará sobre las personas que están haciendo exactamente eso.

**Así es Como se Hace**

Las siguientes secciones son tres historias sobre las personas que llegaron a construir una sexualidad saludable.

### **Construyendo una Sexualidad Saludable – Uno**

Cuando me di cuenta por primera vez de que me atraían los niños, tenía alrededor de 14 años. No había tenido ningún tipo de relación antes, y mi sexualidad se expresaba únicamente a través de la masturbación y las fantasías sobre las chicas que conocía en mi vida real. En muchos sentidos, no estaba "peor" que cualquier niño solitario de mi edad, solo con un objeto diferente de enfoque para mi deseo sexual, del que aún no me había dado cuenta de toda su extensión.

En la universidad, comencé a darme cuenta de lo aislado que me sentía. Aunque luché con grandes cuestiones de moralidad y miedo a la inadecuación, continué con mis fantasías, a menudo usando historias de libros o películas para darme escenas e historias que iban más allá de la simple gratificación a relaciones significativas. Fue un gran alivio y me dio una salida saludable, satisfactoria y libre de daños, mientras comencé a aceptar mi atracción.

Si bien esta salida funciona muy bien para mí, he comenzado a construir una relación con otro adulto. No tengo los mismos deseos sexuales para los adultos que para los niños, pero considero el sexo con mi pareja adulta como una forma de mostrarles el amor emocional que siento por ellos y mi gratitud por su compañía. Aunque no todas las relaciones con un adulto que he intentado han funcionado, sé que pase lo que pase puedo construir una sexualidad saludable que satisfaga mis necesidades como una persona sola o con otra persona.

### **Construyendo una Sexualidad Saludable – Dos**

Muchos pedófilos se sienten atraídos tanto por adultos como por niños, aunque la atracción por los niños suele ser más fuerte. Tengo la suerte de encajar en esta categoría. Estuve casado por muchos años. Durante gran parte de mi vida de casado, tuve una vida sexual saludable. Disfruté mucho del sexo con mi esposa. Todavía tenía fantasías acerca de los niños, pero no mientras participaba en actividades sexuales con mi esposa. Nunca pensé que mi vida sexual fuera tan robusta como la típica de un no pedófila, pero fue suficiente para mí.

### **Construyendo una Sexualidad Saludable – Tres**

La sexualidad de todas las personas es compleja y multifacética. Es muy inusual encontrar a alguien que no tiene forma de expresar afecto, amor o



sexualidad, incluso si la parte sexual sigue siendo una situación solitaria o por lo menos mayormente en solitario. E incluso si ese es el caso, usted aún puede interactuar con otras personas de forma emocional y física. Muchos de nosotros tenemos relaciones con adultos que satisfacen nuestras necesidades y las necesidades de nuestros socios para amar a alguien y ser amados y recibir atención y cuidado físico.

Mi atracción por los niños no es exclusiva. Esto significa que he podido buscar la satisfacción romántica y sexual con adultos, aunque me atraen más los niños menores. He tenido una relación a largo plazo con un adulto que ha tenido mucho éxito.

Para construir una sexualidad saludable, usted puede reenfocar sus fantasías para que sean solo adultos (lo cual es posible si no eres exclusivo con alguien) o, si te atraen exclusivamente los niños, reenfocar tu sexualidad / masturbación solo para obtener placer de su propio cuerpo. La ventaja de este último es que es gratis y usted puede hacerlo en cualquier momento y hay muchas formas seguras de hacerlo.

### **Conclusión**

Entre más aprenda sobre su propia sexualidad y a comunicarse efectivamente con otros sobre el sexo y las relaciones, serán mejores su vida sexual y las relaciones, y será mejor en capacidad de poder evitar un comportamiento sexual dañino.

Es importante el nunca participar en comportamientos sexuales de ningún tipo con un niño. El hacer la decisión de nunca lastimar a un niño es un paso importante para construir una sexualidad saludable.

El construir una sexualidad saludable vale la pena en esfuerzo, y hay muchos recursos útiles para ayudarlo a usted. Por favor visite la página de [Recursos](#) para información adicional.

**FIN**