

# Tabla de Contenidos

---

Introduccion.....	i
1. Los Cinco Nucleos.....	1
2. Cinco Areas de Crecimiento.....	13
3. No creas todo lo que Piensas.....	27
4. Aun Estamos Teniendo MID?.....	39
5. Nombra tu Tirano.....	47
6. Perdona, Olvida y Sigue Adelante?.....	61
7. Perdona y Sigue Adelante.....	76
8. Quien Soy?.....	91
9. Diseñado con Proposito.....	113
10. Construido para Pertenercer.....	129
11. Yo Soy Un Vencedor!.....	147
12. Continuando con Sanacion.....	159
Carta del Autor.....	
Apendice.....	
Bibliografia.....	

*Y el Dios de esperanza os llene de todo gozo y paz en el creer, para que abundéis  
en esperanza por el poder del Espíritu Santo.*

*Romanos 15:13*

# Introducción

---

Abrir un libro es como comenzar una aventura. Este libro está diseñado para los sobrevivientes de abuso sexual, para proporcionarte una oportunidad para que tu comiences un viaje de sanación que puede transformar tu vida. Al igual que en cualquier aventura, pueden haber algunos problemas— y algunas sorpresas— incluidas en la experiencia.

Si usted es alguien que está íntimamente relacionado con un sobreviviente de abuso, este libro puede ayudarle a entender a tu amigo o miembro de la familia e incluso abrir nuevas vías de esperanza y sanación en tu relación. Usted puede unirse a nosotros en nuestro viaje de sanación. A pesar de los comentarios se escriben sobre todo a los sobrevivientes de abuso, obtener nuevos conocimientos y más conciencia sobre este tema puede beneficiar a cualquiera.

El abuso sexual es con frecuencia mal interpretado o ignorado. Los sobrevivientes a menudo tienen miedo de hablar— o se les dice que no hablen. Sin embargo, el problema del abuso sexual es endémico en todo el mundo. Cada vez que alguien es silenciado, el problema sigue creciendo; como el cáncer, el abuso trae destrucción desenfrenada cuando se deja solo en silencio.

La mayoría de las víctimas de abuso sexual son molestados por alguien que conocen, no por un extraño. El Abuso Sexual que se conoce como el incesto, es cuando el autor—la persona que comete la conducta sexual delictiva—es un miembro de la familia. Daño extremo similar a el abuso incestuoso se produce cuando el abuso sexual es cometido por una persona cuyo comportamiento esperado es proteger a los niños y jóvenes, como un amigo de la familia, profesor, líder de club, pastor, sacerdote, trabajador de juventud, o consejero de campamento. El abuso sexual ofrece un daño incalculable cuando aquellos en posición de confianza hacen mal uso de su poder e influencia.

El abuso sexual ocurre cuando un adulto o adolescente utiliza a un niño, joven o adulto para su satisfacción sexual sin el informado consentimiento de la persona. Bajo ninguna circunstancia puede un niño o adolescente dar su consentimiento para que su cuerpo sea utilizado sexualmente por otro ser humano, aunque los perpetradores suelen manipular a los niños o los adolescentes para que sientan como si el comportamiento abusivo es deseable. Cualquier forma de abuso sexual ofrece un daño emocional, físico, espiritual y / o intelectual devastador, porque los seres humanos no fueron diseñados para ser utilizados, bajo restricción, manipulado, engañado o dominado por otros seres humanos.

A los Sobrevivientes de abuso sexual a menudo se les refiere como "sobrevivientes adormecer" o "personas con las emociones congeladas," porque tienen tan apagados sus sentimientos que ni siquiera son conscientes de la cantidad de sanación que necesitan. Si las emociones fueran una caja de pinturas de un niño, los supervivientes han aprendido a vivir ya sea en el extremo blanco o negro de la caja de pinturas, perdiéndose de la gama de colores en el medio. Si usted es un sobreviviente de abuso, puede que ni siquiera se de cuenta de que no está sintiendo la amplia gama de emociones. Tal vez usted es uno de los muchos supervivientes que han aprendido a amortiguar el dolor con las actividades, o las cosas o las personas.

Los daños extensivos del abuso sexual ocurre en el núcleo del ser de una persona, que será explicado a lo largo de este libro. Una de las complicaciones del daños en el núcleo es que no se puede ver. Si te estuvieras curando de una fractura de los huesos en ambas piernas, el daño también sería básicamente "invisible". Sin embargo, no se esperaría de ti que corrieras una carrera con las piernas rotas. Nadie discutiría que necesitas tiempo para sanar, o que probablemente sería necesario atención médica a largo plazo. Pero el extensivo daño sufrido por los sobrevivientes de abuso sexual, invisible para el ojo inexperto, a menudo es ignorado. Los mismos sobrevivientes no saben lo que está "mal", por qué se sienten "diferentes", o por qué parece que no pueden "encajar" con los demás. Algunos se obligan a sí mismos a seguir trabajando, sintiendo un bajo grado de "fiebre" emocional todos los días. Algunos sienten vergüenza, otros se sienten tristes. Algunos se sienten abrumados, mientras que otros se sienten sin esperanza, amargado, culpable o enojado. Muchos no sienten nada en absoluto.

Si usted quiere llegar a ser plenamente vivos, el proceso comienza con la decisión de sanar. Dicha elección debe ser seguida por decisiones intencionales y consistentes enfocándose en sanar. ¿Está dispuesto a hacer cambios diarios y tomar medidas con propósito hacia todos los "colores" de la vida? Su sanación será una experiencia única, diferente a la sanación de cualquier otra persona y similar a la curación de otros en otras formas.

Una de las razones es difícil perseverar en el proceso de curación es que sus seres queridos y amigos rara vez entienden la complejidad o el daño inherente a los abusos sexuales. Si usted es un miembro de la familia o un amigo cercano de un sobreviviente, es importante que te des cuenta de que él o ella no está amortiguando sus emociones a propósito o ignorar el problema. Simplemente, es demasiado doloroso como para dejarse sentir sin saber *cómo* moverse más allá del dolor. Si usted es un sobreviviente, es posible que hallas desestimado tu propio dolor, porque no sabes cómo enfrentarlo y superarlo.

Otro obstáculo para la sanación es comparar su viaje con el viajes de curación de los demás. Usted es único, al igual que ellos. Usted puede tomar la decisión de vivir la vida, aprendiendo a tomar decisiones que le ayudarán a disfrutar de cada momento. Si tu optas por no comparar tu viaje con el viaje de cualquier otro, tu liberaras energía intelectual y emocional que te ayudara a seguir adelante.

*Sanidad del Núcleo* le ayuda a entender las zonas afectadas por abuso sexual, y establece las metas cuantificables para cada fase de su recuperación. No tenga miedo del proceso, sino que es una oportunidad para avanzar en la vida. Cada uno de sus objetivos puede ser adaptado a sus necesidades y situación. Los familiares y amigos de los sobrevivientes puede ayudar *si se les pide* a que se sumen a el proceso de sanidad. Sin embargo, el proceso debe ser elegido por y solamente por el que fue abusado. Es un proceso personal y privado—y el viaje de sanación es único para cada uno que lo completa.

Cada uno de los doce capítulos de este libro consta de cinco secciones, cada sección está diseñada para que sean trabajadas por unos 30 minutos diarios. Algunos capítulos tienen una sección de bono para ser completada durante el fin de semana o cada vez que tengas tiempo libre. La sección extra explora el posible impacto que el abuso sexual trae durante cada etapa del desarrollo que puede continuar a lo largo de otras etapas de desarrollo. También da ideas para ayudarle a experimentar la restauración de la disrupción del desarrollo.