Ayudando

a Sanarse a Sí Misma

Una Guía para Mujeres en Recuperación para Ayudarles a Enfrentar los Problemas Asociados con el Abuso Infantil

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
SAMHSA
www.samhsa.gov • 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)

Agradecimientos

Este folleto, que acompaña la publicación llamada *Tratamiento del Abuso de Sustancias para Personas con Problemas de Abuso Infantil y Negligencia (Substance Abuse Treatment for Persons With Child Abuse and Neglect Issues)*, #36 en la serie "Treatment Improvement Protocols (Protocolos para Mejorar el Tratamiento, siglas en inglés, TIPs)," fue producido y actualizado por JBS International, Inc., bajo los Contratos No. 270-99-7072 y 270-04-7049 con el Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias (Center for Substance Abuse Treatment, siglas en inglés, CSAT), Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, siglas en inglés, SAMHSA), Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services, siglas en inglés, HHS). Karl D. White, Ed.D., y Christina Currier fueron los Oficiales del Gobierno Encargados del Proyecto.

Advertencia

Los puntos de vista y las opiniones en esta publicación pertenecen a los miembros del Panel de Consenso (Consensus Panel) y no reflejan necesariamente los puntos de vista o las normas del SAMHSA o HHS.

Anuncio sobre el Dominio Público

Todo el material aparecido en esta publicación es del dominio público y puede ser reproducido o copiado sin autorización de SAMHSA. Se agradece citar la fuente. Sin embargo, esta publicación no se puede reproducir o distribuir para la venta sin la autorización específica por escrito de la Oficina de Comunicaciones de SAMHSA, HHS.

Acceso Electrónico y Copias de la Publicación

Las publicaciones pueden ser solicitadas utilizando el sitio de publicaciones de SAMHSA en la página web del Internet http://store.samhsa.gov. O por favor llame a SAMHSA al 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (inglés y español). El documento puede ser copiado en la página web de KAP http://kap.samhsa.gov.

HHS Publicación No. (SMA) 12-4133
La primera edición fue impresa en 2004
Ediciones adicionales fueron impresas en 2005, 2006, 2009 y 2012

Introducción

Ahora que usted está en tratamiento por el abuso de sustancias puede empezar a tener muchas emociones diferentes. A veces, esas emociones pueden ser dolorosas, y usted puede pasar momentos difíciles entendiéndolas o enfrentándolas. Usted puede sentir:

- Temor
- Impotencia
- Culpa
- Vergüenza
- Ansiedad
- Depresión
- Enojo
- Malestar consigo misma
- Como que no puede relacionarse con su familia o amigos
- Como que está loca
- Como que no le importa nada
- Como que quiere morirse.

Algunas de estas emociones son comunes en todas las mujeres que empiezan el tratamiento por el abuso de sustancias, pero estas mismas emociones pueden ser más fuertes para muchas de las mujeres que sufrieron abuso en la infancia. El dolor puede ser tan grande, que una mujer puede hacer cualquier cosa para poder enfrentarlo, incluso tomar drogas o alcohol.

Algunas mujeres que están en tratamiento por abuso de sustancias no recuerdan claramente haber sido abusadas, pero tienen algunas de las emociones mencionadas aquí. Algunas mujeres pueden haber enterrado sus recuerdos del abuso tan profundamente, que no pueden explicar por qué sienten un enojo tan intenso o miedo a una persona en particular, tienen pesadillas, o siempre creen que algo malo está a punto de ocurrir. A veces, después de que una persona deja de tomar alcohol o drogas y está en tratamiento,

pueden surgir recuerdos que eran demasiado dolorosos para ser recordados antes o que estaban bloqueados en la memoria por las drogas y el alcohol.

El tratar de resolver los problemas asociados con los recuerdos de la infancia o los lapsos de memoria puede ayudarla cuando está en tratamiento por abuso de sustancias, porque enfrentar el dolor del pasado puede ayudarla a enfocarse en su vida presente.

¿Qué es el Abuso Infantil?

El abuso tiene muchas definiciones, y a veces es difícil saber si lo que usted sufrió durante su infancia fue abuso. En aquel entonces, la forma en que usted era castigada o tratada puede haber parecido normal. A continuación se presentan algunas preguntas que usted puede hacerse al respecto. **Estas preguntas son sobre unas pocas experiencias generalmente consideradas como abuso.** Usted puede haber tenido otras experiencias que no están en esta lista, pero que también son consideradas como abuso:

- ¿Recuerda usted que cuando era niña alguien la castigara usando disciplina o castigos extremos?
- ¿La azotara o le pegara tan fuerte que le dejara moretones, cortes o huesos quebrados?
- ¿Le diera una paliza o puñetazos?
- ¿Actuara de una manera que la hiciera sentirse incómoda o impotente?
- ¿Le pusiera apodos desagradables o abusara de usted verbalmente?
- ¿Entre su familia o conocidos la criticara o se burlara de sus características físicas, como su color de cabello, su color de piel, su contextura física o discapacidades?

- ¿Le hablara de una forma sexual, observándola mientras se desnudaba o se bañaba, mostrándole fotos o películas pornográficas, o tomándole fotos en forma inapropiada?
- ¿La tocara sexualmente o la hiciera tocarse a sí misma o tocar a otra persona sexualmente?
- ¿La obligara a mirar a otras personas mientras se comportaban sexualmente?
- ¿La obligara a tener relaciones sexuales?

¿Qué Síntomas Puede Tener si Ha Sido Abusada?

Los efectos del abuso infantil pueden acompañarla incluso cuando ya es una persona adulta. Además de sentirse enojada, ansiosa, avergonzada o deprimida, usted puede:

- Tener pensamientos retrospectivos y fugaces del abuso que sufrió
- Tener pesadillas frecuentes
- Ser muy sensible al ruido o a ser tocada
- Esperar que siempre pase algo malo
- Dejar que las personas abusen o se aprovechen de usted
- No recordar períodos de su vida
- Sentirse insensible.

Estas emociones pueden empeorar o llegar a ser más intensas cuando usted está en situaciones estresantes o en situaciones que desencadenan sus recuerdos del abuso, como cuando se pelea con alguien cercano a usted. **Si se siente con deseos de lastimarse o está pensando en suicidarse, dígaselo a su consejero inmediatamente, o llame a una línea de emergencia o al 911, o llame a la Línea Telefónica Nacional para la Prevención del Suicidio al 800-273-8255 (TTY—línea para personas con problemas auditivos: 800-799-4889).**

¿Cómo Puede Enfrentar los Efectos del Abuso Infantil Cuando Está en Tratamiento?

Alrededor del primer mes del tratamiento por abuso de sustancias, usted se concentrará en sacar el alcohol o las drogas de su sistema, en aclarar su mente, y en establecer patrones sanos de pensamiento y conducta. Es posible que usted quiera posponer el enfrentamiento con el doloroso abuso del pasado hasta que se sienta cómoda estando libre del alcohol y las drogas, y hasta que establezca una relación firme con su consejero, haga nuevos amigos, y desarrolle relaciones con personas que no abusan del alcohol o las drogas. Para entonces, es posible que usted se sienta lo suficientemente segura y protegida como para pensar en este problema.

Sin embargo, si estas emociones son muy abrumadoras y dolorosas, o si usted siente que tiene que enfrentarlas inmediatamente, sepa que puede hablar del asunto **siempre** que quiera o necesite hacerlo. No importa en qué etapa de la recuperación esté, la ayuda está disponible para usted. Y recuerde: muchas otras mujeres han enfrentando y combatido su dolor y ahora llevan vidas felices, satisfechas y libres de drogas.

La decisión de cuándo comenzar a hablar del abuso con su consejero es suya, pero es importante traer a colación el tema **cuando usted está lista.** Quizás ésta es la primera vez que usted le cuenta a alguien lo que le pasó cuando era niña. Usted puede sentirse culpable o desleal hablando de un miembro de la familia o alguna persona cercana a usted. Puede sentir temor de cómo su familia va a reaccionar después de que usted haya hablado sobre lo que pasó. **Todas estas emociones y estos temores son muy normales;** hable de ellos con su consejero.

A veces es difícil recordar la diferencia entre lo que usted sintió como niña víctima y las opciones que tiene como una persona adulta en consejería. **Usted no pudo protegerse en aquel entonces, pero ahora sí puede hacerlo.** Como adulto, usted **puede** hablar sobre lo que le pasó y **puede** empezar a sanar.

¿Cómo Puede Ayudarla su Consejero?

Es importante que sepa que todos los Estados requieren que los consejeros de salud mental y abuso de sustancias reporten el abuso infantil. Si usted es menor de 18 años, hable con su consejero sobre los requerimientos de su Estado. Si usted es un adulto, generalmente su consejero no está obligado a reportar el abuso infantil. La excepción es cuando el abusador aún tiene acceso a niños y puede hacerles daño.

A medida que usted y su consejero o terapeuta hablan de sus experiencias, sus conversaciones pueden tornarse más difíciles cuando los recuerdos dolorosos y emociones se presentan y usted mira más de cerca el pasado. A veces, estas emociones abrumadoras contribuyen a una recaída en el uso de drogas o alcohol. Un consejero o terapeuta puede ayudarla a entender la relación entre el abuso que sufrió en el pasado y su abuso de sustancias. El o ella pueden ayudarla a enfrentar sus emociones de mejor manera para así evitar que usted se sienta abrumada.

Su consejero de abuso de sustancias también puede ayudarla a encontrar un consejero o terapeuta que se especialice en trabajar con personas que han sufrido abuso infantil. Enfrentar las consecuencias del abuso infantil toma tiempo; será necesario que usted desarrolle una relación con un terapeuta que pueda trabajar con usted ahora, y pueda seguir trabajando con usted después de que haya terminado su tratamiento por abuso de sustancias.

Además de ayudarla a encontrar un terapeuta especializado, su consejero de abuso de sustancias puede ayudarla a encontrar grupos de auto ayuda, como Sobrevivientes del Incesto Anónimos (Survivors of Incest Anonymous). Si usted creció en una familia en la cual uno o más miembros tenían problemas de adicción, grupos como Hijos Adultos de Alcohólicos (Adult Children of Alcoholics, siglas en inglés, ACA) o Codependientes Anónimos (Co-Dependents Anonymous, siglas en inglés, CoDA) también pueden ser muy útiles para usted (vea la contratapa).

Una Nota Final

Como una mujer en recuperación del abuso de sustancias, usted ha enfrentado grandes desafíos y ha sobrevivido. Es un homenaje a su fortaleza que usted ha tomado la valiente decisión de entrar a un programa de tratamiento por abuso de sustancias. Usted se merece la oportunidad de sanar y vivir una vida feliz y saludable.

Va a enfrentar desafíos, pero usted tiene la habilidad de mejorar las cosas. Usted puede hacerlo, como tantas otras lo han hecho antes. Recuerde: **Usted no está sola.** Use los recursos y redes de apoyo que están disponibles para ayudarla a sentirse segura y protegida y continuar persiguiendo su meta. Si se mantiene sobria, sus opciones crecen. A medida que desarrolla una relación de confianza con su consejero o terapeuta, usted empieza a sanar. Encontrando el valor para ayudar a sanarse a sí misma, algún día tal vez usted puede ayudar a otra persona que está perdida en la adicción y el dolor.

Sea paciente consigo misma. Sanar toma tiempo, pero vale la pena—porque usted vale la pena.

Recursos Federales

- Línea Telefónica Nacional para la Prevención del Suicidio, 800-273-8255 (TTY—línea para personas con problemas auditivos: 800-799-4889)
- SAMHSA en la página web del Internet http://store.samhsa.gov
- Substance Abuse Treatment Facility Locator (Localizador de Centros de Tratamiento de Abuso de Drogas) de SAMHSA, http://findtreatment.samhsa.gov, 800-662-4357

Otros Recursos Seleccionados

- Adult Children of Alcoholics (Hijos Adultos de Alcohólicos), http://www.adultchildren.org, 310-534-1815
- Co-Dependents Anonymous (Codependientes Anónimos, siglas en inglés, CoDA), http://www.codependents.org, 602-277-7991 (tienen personal que habla español)
- Emotions Anonymous International (Emociones Anónimas Internacional), http://www.emotionsanonymous.org, 651-647-9712
- Mental Health America (Salud Mental America), http://www.nmha.org, 800-969-6642 (tienen personal que habla español)
- National Mental Health Consumer's Self-Help Clearinghouse (Centro Nacional de Consumidores de Servicios de Salud Mental e Intercambio Informativo y Ayuda Propia), http://www.mhselfhelp.org, 800-553-4539 (tienen personal que habla español)
- Parents Anonymous®, Inc. (Padres Anónimos), http://www.parentsanonymous.org, 909-621-6184
- Posttraumatic Stress Disorder Alliance (Alianza para el Trastorno de Estrés Postraumático), http://www.ptsdalliance.org, 877-507-PTSD
- Sidran Institute (Instituto Sidran), http://www.sidran.org, 410-825-8888; 1-888-825-8249
- Survivors of Incest Anonymous, Inc. (Sobrevivientes de Incesto Anónimos, Inc.), http://www.siawso.org, 410-893-3322

Notas

Coloque la etiqueta de la clínica aquí.

HHS Publicación No. (SMA) 12-4133
Administración de Servicios para el Abuso
de Sustancias y la Salud Mental
La primera edición fue impresa en 2004
Ediciones adicionales fueron impresas en 2005, 2006, 2009 y 2012

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
SAMHSA
www.samhsa.gov • 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)