

**Coordinadores de Programas de Abuso Sexual  
en Nuevo México (continuado)**

<b>Roswell</b> Turquoise Health & Wellness 575-623-1480 Esperanza House, Inc. 575-625-1095 Susan Wilson, L.I.S.W. 575-623-9385	Solace Crisis Treatment Center 505-988-1951 • 505-986-9111 or 800-721-7273 crisis	Tri-County Community Services, Inc. 575-758-1125
<b>Ruidoso</b> La Frontera NM 575-257-5038 575-437-8680 crisis 800-634-3666 crisis	<b>Silver City</b> La Frontera NM 575-388-2693 • 800-426-0997 crisis Silver Regional Sexual Assault Support Services 575-388-2693 • 800-426-0997	<b>Truth or Consequences</b> La Pinon Sexual Assault Recovery Services 575-526-3437 (Las Cruces) 575-526-3437 (Las Cruces) Sierra Vista Hospital 575-894-2111
<b>Santa Fe</b> Santa Fe Community Guidance Center 505-986-9633	<b>Socorro</b> Socorro Mental Health 575-835-2444 <b>Taos</b> Community Against Violence 575-758-8082 • 575-758-9888 crisis	<b>Tucumcari</b> Mental Health Resources, Inc. 575-461-3013 800-432-2159 crisis

**Unidades de Enfermeras Examinadoras  
de Agresión Sexual en Nuevo México**

<b>Alamagordo</b> SANE Program of Otero and Lincoln County 575-430-9485 (Emergency and Administrative)	<b>Las Cruces</b> Las Cruces La Pinon SANE Project 575-521-5549 • 575-312-7780 or 888-595-7273 Emergency	Christus St. Vincent Regional Medical Center SANE Program 505-913-4999 • 505-989-5952 Emergency
<b>Albuquerque</b> Albuquerque SANE Collaborative 505-883-8720 • 505-884-7263 Emergency Para Los Niños, Pediatric Sex Abuse Exams 505-272-6849	<b>Las Vegas</b> Las Vegas, SANE Alta Vista Regional Hospital 505-718-8215	<b>Silver City</b> Silver City/Gila Regional Medical Center SANE Program 575-313-9978
<b>Farmington</b> Sexual Assault Services of Northwest New Mexico 505-325-2805 • 505-326-4700 or 866-908-4700 Emergency	<b>Portales</b> Arise Sexual Assault Services 575-226-4665 • 575-226-7263 Emergency <b>Roswell</b> Esperanza House SANE Project 575-625-1457 • 575-625-1095	<b>Taos</b> Taos/Holy Cross Hospital SANE Program 575-751-8990 • 575-758-8883 Emergency

This project was supported by Subgrant #2012-WF-625 awarded by the NMCVRC. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication/program/exhibition are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the Department of Justice, Office on Violence Against Women.

**8. Encuentre Refugio en Su Fe**

Si usted disfruta una relación con alguna fe, pida fortaleza y valor para enfrentar el dolor que esta experimentando como consecuencia de su experiencia. Solicite orientación para poder tomar decisiones correctas durante su proceso de sanación.

**9. Identifique Sus Apoyos**

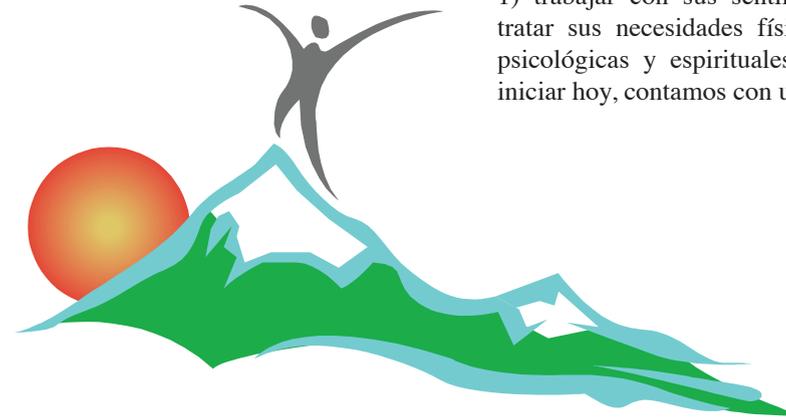
Haga un esfuerzo de buscar apoyo en otras personas para reír, llorar y compartir sus sentimientos. Apoyo afuera de la familia y con amigos, grupos de apoyo, maestros, y personas en la iglesia pueden ser muy útiles para procesar sus sentimientos y obtener objetividad.

**10. Busque Ayuda Profesional Cuando se Sienta Atrapado**

En ocasiones, las emociones asociadas con experiencias dolorosas del pasado pueden ser abrumadoras y demasiadas para hacerles frente solo(a) o con el apoyo identificado. En estos casos, contactar a un terapeuta profesional para que le guie y supervise su proceso de curación es lo más recomendable.

**Un pensamiento de Despedida....**

Usted puede salir de su posición de víctima y tomar control de su vida. Usted puede crear el estilo de vida que usted merece con el simple deseo de hacerlo y un compromiso para hacer dos cosas: 1) trabajar con sus sentimientos, y 2) tratar sus necesidades físicas, sociales, psicológicas y espirituales. ¡Porque no iniciar hoy, contamos con usted!



New Mexico Coalition of Sexual Assault Programs, Inc.  
3909 Juan Tabo NE, Suite 6  
Albuquerque, New Mexico 87111  
(505) 883-8020 en el área de Albuquerque, o completamente gratis  
al 1-888-883-8020 de aéreas fuera de Albuquerque  
FAX (505) 883-7530  
E-mail: nmcsap@swcp.com  
Página de Internet: www.nmcsap.org

**SUPERANDO EXPERIENCIAS DOLOROSAS  
DEL PASADO**

*Por: Betty Caponera, Ph.D.*

El sentimiento que surge por rencor guardado debido a una experiencia dolorosa en nuestro pasado puede opacar nuestra forma de pensar e impedirnos hacer decisiones y tomar acciones que nos permitirían vivir nuestro presente de manera más agradable. En ocasiones, una experiencia de nuestro pasado puede ser tan dolorosa que no podemos relacionarnos adecuadamente con nuestra pareja, amigos, familia y compañeros de trabajo. Estas relaciones pueden llegar a ser severamente tensas y ocasionarnos un estrés increíble. Además, nuestras emociones pueden causar distracciones en nuestros días, impidiéndonos así trabajar de manera eficiente y efectiva, y causándonos aun mas estrés. En ocasiones, nuestras emociones son tan abrumadoras que nos paralizan o nos inmovilizan y nos impiden ser capaces de realizar hasta las más simples tareas.

**Las Consecuencias de Guardar Emociones Dolorosas**

Cuando las emociones por experiencias dolorosas ocurridas en nuestro pasado no se tratan apropiadamente, es muy probable que se manifiesten ya sea de forma física, psicológica o en el comportamiento.

**Síntomas Físicos**

Cuando las células de nuestros cuerpos producen energía, esa energía está destinada para el uso de nuestro sistema. Sin embargo, se requiere energía psicológica para guardar emociones dolorosas asociadas con nuestro pasado. De tal forma que utilizamos nuestra

energía para responder a emociones dolorosas, esa energía no está disponible en nuestros cuerpos. Es por eso que nuestros cuerpos eventualmente colapsan. Algunos ejemplos de lo que puede ocurrir cuando nuestros cuerpos permanecen bajo estrés prolongado incluyen: pérdida de apetito, pérdida de peso, insomnio, falta de interés en el sexo, dolores de cabeza o del estomago, trastornos del colon, fatiga, debilidad, agotamiento, dificultad para respirar, opresión en la garganta, dolores en el pecho, y asma aguda.

**Síntomas Psicológicos**

Las preocupaciones, ansiedades, temores, baja auto-estima, culpabilidad, vergüenza, fobias, depresión y síntomas psicossomáticos de enfermedad en exceso.

**Síntomas del Comportamiento**

Algunos comportamientos de escape comunes en respuesta a estrés emocional incluyen, participación excesiva en actividades tales como trabajando demasiado, comiendo, tomando o utilizando drogas, fumando, jugando/apostando, sexo, comprando, leyendo, TV. Otros comportamientos pueden incluir el rehusarse a hablar sobre la experiencia dolorosa del pasado, intentos de controlar y negar los sentimientos, apatía, cambio de personalidad, e aislamiento social progresivo. Muchas veces continuamos comportándonos de estas maneras aunque no nos sintamos mejor, en la mayoría de los casos, estos nos hacen sentir peor.

**Coordinadores de Programas de Abuso Sexual  
en Nuevo México (continuado )**

<b>Roswell</b> Turquoise Health & Wellness 575-623-1480 Esperanza House, Inc. 575-625-1095 Susan Wilson, L.I.S.W. 575-623-9385 <b>Ruidoso</b> La Frontera NM 575-257-5038 575-437-8680 crisis 800-634-3666 crisis <b>Santa Fe</b> Santa Fe Community Guidance Center 505-986-9633	Solace Crisis Treatment Center 505-988-1951 • 505-986-9111 or 800-721-7273 crisis <b>Silver City</b> La Frontera NM 575-388-2693 • 800-426-0997 crisis Silver Regional Sexual Assault Support Services 575-388-2693 • 800-426-0997 <b>Socorro</b> Socorro Mental Health 575-835-2444 <b>Taos</b> Community Against Violence 575-758-8082 • 575-758-9888 crisis	Tri-County Community Services, Inc. 575-758-1125 <b>Truth or Consequences</b> La Pinon Sexual Assault Recovery Services 575-526-3437 (Las Cruces) 575-526-3437 (Las Cruces) Sierra Vista Hospital 575-894-2111 <b>Tucumcari</b> Mental Health Resources, Inc. 575-461-3013 800-432-2159 crisis
--	--	--

**Unidades de Enfermeras Examinadoras  
de Agresión Sexual en Nuevo México**

<b>Alamagordo</b> SANE Program of Otero and Lincoln County 575-430-9485 (Emergency and Administrative) <b>Albuquerque</b> Albuquerque SANE Collaborative 505-883-8720 • 505-884-7263 Emergency Para Los Niños, Pediatric Sex Abuse Exams 505-272-6849 <b>Farmington</b> Sexual Assault Services of Northwest New Mexico 505-325-2805 • 505-326-4700 or 866-908-4700 Emergency	<b>Las Cruces</b> Las Cruces La Pinon SANE Project 575-521-5549 • 575-312-7780 or 888-595-7273 Emergency <b>Las Vegas</b> Las Vegas, SANE Alta Vista Regional Hospital 505-718-8215 <b>Portales</b> Arise Sexual Assault Services 575-226-4665 • 575-226-7263 Emergency <b>Roswell</b> Esperanza House SANE Project 575-625-1457 • 575-625-1095 <b>Santa Fe</b>	Christus St. Vincent Regional Medical Center SANE Program 505-913-4999 • 505-989-5952 Emergency <b>Silver City</b> Silver City/Gila Regional Medical Center SANE Program 575-313-9978 <b>Taos</b> Taos/Holy Cross Hospital SANE Program 575-751-8990 • 575-758-8883 Emergency
---	--	---

**8. Encuentre Refugio en Su Fe**

Si usted disfruta una relación con alguna fe, pida fortaleza y valor para enfrentar el dolor que esta experimentando como consecuencia de su experiencia. Solicite orientación para poder tomar decisiones correctas durante su proceso de sanación.

**9. Identifique Sus Apoyos**

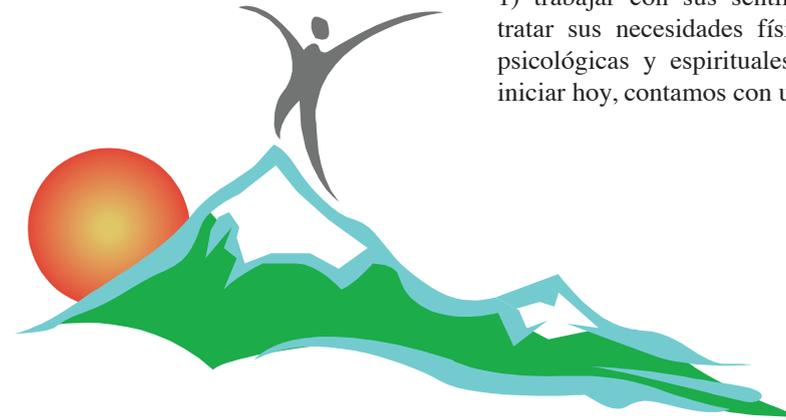
Haga un esfuerzo de buscar apoyo en otras personas para reír, llorar y compartir sus sentimientos. Apoyo afuera de la familia y con amigos, grupos de apoyo, maestros, y personas en la iglesia pueden ser muy útiles para procesar sus sentimientos y obtener objetividad.

**10. Busque Ayuda Profesional Cuando se Sienta Atrapado**

En ocasiones, las emociones asociadas con experiencias dolorosas del pasado pueden ser abrumadoras y demasiadas para hacerles frente solo(a) o con el apoyo identificado. En estos casos, contactar a un terapeuta profesional para que le guie y supervise su proceso de curación es lo más recomendable.

**Un pensamiento de Despedida....**

Usted puede salir de su posición de víctima y tomar control de su vida. Usted puede crear el estilo de vida que usted merece con el simple deseo de hacerlo y un compromiso para hacer dos cosas: 1) trabajar con sus sentimientos, y 2) tratar sus necesidades físicas, sociales, psicológicas y espirituales. ¡Porque no iniciar hoy, contamos con usted!



New Mexico Coalition of Sexual Assault Programs, Inc.  
3909 Juan Tabo NE, Suite 6  
Albuquerque, New Mexico 87111  
(505) 883-8020 en el área de Albuquerque, o completamente gratis  
al 1-888-883-8020 de aéreas fuera de Albuquerque  
FAX (505) 883-7530  
E-mail: nmcsap@swcp.com  
Página de Internet: www.nmcsap.org

**SUPERANDO EXPERIENCIAS DOLOROSAS  
DEL PASADO**

*Por: Betty Caponera, Ph.D.*

El sentimiento que surge por rencor guardado debido a una experiencia dolorosa en nuestro pasado puede opacar nuestra forma de pensar e impedirnos hacer decisiones y tomar acciones que nos permitirían vivir nuestro presente de manera más agradable. En ocasiones, una experiencia de nuestro pasado puede ser tan dolorosa que no podemos relacionarnos adecuadamente con nuestra pareja, amigos, familia y compañeros de trabajo. Estas relaciones pueden llegar a ser severamente tensas y ocasionarnos un estrés increíble. Además, nuestras emociones pueden causar distracciones en nuestros días, impidiéndonos así trabajar de manera eficiente y efectiva, y causándonos aun mas estrés. En ocasiones, nuestras emociones son tan abrumadoras que nos paralizan o nos inmovilizan y nos impiden ser capaces de realizar hasta las más simples tareas.

**Las Consecuencias de Guardar Emociones Dolorosas**

Cuando las emociones por experiencias dolorosas ocurridas en nuestro pasado no se tratan apropiadamente, es muy probable que se manifiesten ya sea de forma física, psicológica o en el comportamiento.

**Síntomas Físicos**

Cuando las células de nuestros cuerpos producen energía, esa energía está destinada para el uso de nuestro sistema. Sin embargo, se requiere energía psicológica para guardar emociones dolorosas asociadas con nuestro pasado. De tal forma que utilizamos nuestra

energía para responder a emociones dolorosas, esa energía no está disponible en nuestros cuerpos. Es por eso que nuestros cuerpos eventualmente colapsan. Algunos ejemplos de lo que puede ocurrir cuando nuestros cuerpos permanecen bajo estrés prolongado incluyen: pérdida de apetito, pérdida de peso, insomnio, falta de interés en el sexo, dolores de cabeza o del estomago, trastornos del colon, fatiga, debilidad, agotamiento, dificultad para respirar, opresión en la garganta, dolores en el pecho, y asma aguda.

**Síntomas Psicológicos**

Las preocupaciones, ansiedades, temores, baja auto-estima, culpabilidad, vergüenza, fobias, depresión y síntomas psicossomáticos de enfermedad en exceso.

**Síntomas del Comportamiento**

Algunos comportamientos de escape comunes en respuesta a estrés emocional incluyen, participación excesiva en actividades tales como trabajando demasiado, comiendo, tomando o utilizando drogas, fumando, jugando/apostando, sexo, comprando, leyendo, TV. Otros comportamientos pueden incluir el rehusarse a hablar sobre la experiencia dolorosa del pasado, intentos de controlar y negar los sentimientos, apatía, cambio de personalidad, e aislamiento social progresivo. Muchas veces continuamos comportándonos de estas maneras aunque no nos sintamos mejor, en la mayoría de los casos, estos nos hacen sentir peor.

## ***Liberando Emociones Guardadas y Obteniendo la Vida Deseada***

Como usted puede darse cuenta, las consecuencias físicas, psicológicas y de comportamiento por no afrontar problemas causados por experiencias dolorosas del pasado, pueden devastar cualquier esperanza de tener una calidad de vida que usted desea y se merece. Frecuentemente, tal vez no pensemos que merecemos tener una calidad de vida porque de alguna manera nos sentimos responsables por nuestras experiencias dolorosas que nos ocurrieron. En algunos casos, usted tal vez fue responsable por lo que paso, pero en la mayoría de los casos, usted solo suele pensar por error en haber sido la persona responsable por lo ocurrido.

Esto es especialmente cierto si usted era un niño cuando le ocurrió esa experiencia, como tal, usted no tenía la experiencia y el desarrollo psicológico suficiente para interpretar adecuadamente lo que ocurría en su vida. Si en efecto usted hubiera sido responsable por lo que le ocurrió en un pasado doloroso, recuerde esto: no importa lo que ha ocurrido en su pasado, el mundo necesita sus mejores contribuciones. Usted solo puede dar lo mejor siendo lo mejor de si mismo; y esto solamente es posible si usted considera que merece alivio emocional.

Ya sea que usted o alguien mas es responsable por experiencias dolorosas en el pasado, usted puede aprender a liberarse del dolor – vergüenza, culpabilidad, enojo, odio, amargura,

resentimiento, aislamiento – todo esto innecesariamente afecta su vida ahora. Usted puede liberarse de distracciones emocionales y enfocar su mente y energía en acciones que crean un mejor día, cada día, al hacer lo siguiente:

### ***1. Acepte la Realidad de la Experiencia Pasada***

Usted no puede regresar el tiempo y borrar las experiencias dolorosas de su pasado. Aunque usted desee olvidar la experiencia, en muchos casos su subconsciente se encargara de recordarle. La meta no es olvidarla, sino poder recordarla sin dolor.

### ***2. Tome Responsabilidad por Su Felicidad***

Aunque es cierto que usted no puede borrar y crear nuevamente su pasado, la buena noticia es que usted no tiene que hacerlo o aliviar el pasado sola(o) o con alguna persona involucrada en esta experiencia, para progresar con su vida. Para deshacerse de emociones dolorosas solamente se requiere sus esfuerzos y de nadie más. De hecho, liberarse de sus emociones dolorosas no requiere arrepentimiento ni ninguna otra acción de quien posiblemente le ha herido; simplemente requiere una decisión que usted no está dispuesta(o) a permitirse esas emociones negativas que le evitan vivir su vida de la manera que usted lo desea.

### ***3. Tranquilidad Mental***

Cuando usted decide no vincular su felicidad a lo que alguien mas hace o no hace, recuerde que usted no está condenando, olvidando o minimizando lo que le ha ocurrido en el pasado; usted esta simplemente diciendo que eso no es necesario para cicatrizar su herida. Su cicatriz solamente depende de usted.

### ***4. Evalúe Sus Necesidades***

Cuando usted se da cuenta que superar el pasado realmente no depende de nadie más, que en realidad, es una decisión que usted toma para salir adelante, el tiempo y energía que usted dedica a la culpabilidad ya no sirven ningún propósito ni tienen sentido. Su tiempo y energía ahora pueden ser dirigidos hacia esas cosas que satisfacen sus necesidades actuales. De alguna manera que sus necesidades son satisfechas, usted disfrutara un sentido de balance en su día. Cuando usted logra un balance, su estrés es mínimo y las consecuencias de ese estrés mencionadas anteriormente.

### ***5. Acepte sus Sentimientos***

Cuando usted decide cuidarse a sí misma atendiendo a sus necesidades, lo primero que va a confrontar son sus sentimientos. Enterrar sus sentimientos solo prolonga el malestar que usted ciertamente sentirá la próxima vez que recuerde su experiencia dolorosa. Entre mas procese sus sentimientos, menos sentimientos tendrá

disponibles para ser provocados cuando recuerde esa experiencia. Con el tiempo, usted va a recordar la experiencia sin el dolor asociado con ella.

### ***6. Procese Sus Sentimientos***

Cuando sus sentimientos surgen libremente, usted tal vez los procese escribiendo en un diario, escribiendo una carta que tal vez nunca entregue, llorando, usando una perilla de boxeo, hablando con un miembro de la familia o con un amigo, practicando meditación, orando, involucrándose en música, baile, ejercicio, - u otra actividad que le ayude a trabajar con esos sentimientos en vez de evadirles. Recuerde, el tiempo solo no cura. Es lo que hacemos con el tiempo lo que hace la diferencia.

### ***7. La Tarea de Dirigir Sus Sentimientos***

Muchas veces el dolor causado por experiencias en el pasado es provocado en tiempos poco viables para procesar sus sentimientos, tales como en el lugar de trabajo en medio de una reunión o presentación, etc... El propósito de tratar con sus sentimientos es para minimizar su estrés y mejorar la calidad de su día, no para empeorarlo. En ocasiones como estas, está bien reprimir sus sentimientos con la ferviente promesa de visitarles en un tiempo adecuado cuando usted se encuentre sola(o) y pueda procesarles libremente.

La siguiente es una lista de agencias de salud mental con consejeros profesionales y preparados para ayudar a sobrevivientes de abuso sexual. Usted puede decidir si desea hablar con alguien por teléfono antes de hacerlo en persona. Usted tal vez desee participar en un grupo para sobrevivientes de incesto. De cualquier manera, encuentre a un terapeuta quien crea sus sentimientos y recuerdos. Dese tiempo y compasión. Usted necesitara los dos.

*'No importa lo que ha ocurrido en su pasado, el mundo necesita sus mejores contribuciones. Usted solo puede dar lo mejor siendo lo mejor de si mismo; y esto solamente es posible si usted considera que merece alivio emocional.'* (Betty Caponera, Ph.D., *Overcoming Painful Past Experiences*)

Coordinadores de Programas de Abuso Sexual en Nuevo México		
<b>Alamogordo</b> La Frontera NM 575-437-7404 <b>Albuquerque</b> Rape Crisis Center of Central NM 505-266-7711 Para Los Ninos 505-272-6849 Agave Health 505-338-3320 Programs for Children & Adolescents 272-2190 • 272-2800 After 5pm Sequoia Adolescent Treatment Center 505-344-4673 <b>Anthony</b> Valle del Sol 575-882-5101 <b>Artesia</b> Counseling Associates 575-623-1480 <b>Bernalillo</b> Valle del Sol 505-867-2383 <b>Carlsbad</b> Carlsbad Mental Health 575-885-4836 <b>Clayton</b> Tri-County Community Services, Inc. 575-374-2032 <b>Clovis</b> Mental Health Resources, Inc. 575-769-2345 • 800-432-2159 <b>Deming</b> La Frontera NM 575-546-2174 800-426-0997 <sup>crisis</sup>	<b>Espanola</b> Ana Guldan 505-927-6587 PMS Valley Community Health Center 505-747-7400 Tewa Women United 505-747-3259 <b>Estancia</b> Valle del Sol 505-384-0220 505-865-4739 <sup>crisis</sup> <b>Farmington</b> Desert View Family Counseling Center 505-326-7878 Farmington Community Health Center (PMS) 505-566-0345 Sexual Assault Services of Northwest New Mexico 505-325-2805 <b>Ft. Sumner</b> Mental Health Resources, Inc. 575-769-2345 877-579-8001 <sup>crisis</sup> <b>Gallup</b> Western NM Counseling Services 505-863-3828 800-649-0181 <sup>crisis</sup> <b>Grants</b> Valle del Sol 505-287-7985 • 800-287-0212 <b>Hobbs</b> Guidance Center of Lea County 575-393-3168 575-393-6633 <sup>crisis</sup> 575-392-0966 for adolescents <b>Las Cruces</b> La Frontera NM 575-647-2830	La Piñón Sexual Assault Recovery Services 575-526-3437 888-595-7273 <sup>crisis</sup> <b>Las Vegas</b> NM Behavioral Health Institute at Las Vegas Community Based Services 505-454-5134 • 505-425-1048 <b>Lordsburg</b> La Frontera NM 505-542-3304 <b>Los Alamos</b> Los Alamos Family Council 505-662-3264 • 505-662-4422 <sup>crisis</sup> <b>Los Lunas</b> Agave Health 505-866-2300 Valle del Sol 505-865-3350 • 505-865-3359 <sup>crisis</sup> <b>Lovington</b> Guidance Center of Lea County 575-396-3818 <b>Portales</b> Arise Sexual Assault Services 575-226-4665 • 575-226-7263 Mental Health Resources, Inc. 575-769-2345 (Clovis) • 800-432-2159 <sup>crisis</sup> <b>Raton</b> Tri-County Community Services, Inc. Mental Health Clinic 575-445-2754 <b>Reserve</b> Border Area Mental Health Services, Inc. 575-533-6649 <b>Rio Rancho</b> Rio Rancho Family Health Center 505-896-0928 • 888-920-6333 <sup>crisis</sup> Rio Rancho Valencia Counseling 505-891-2990