

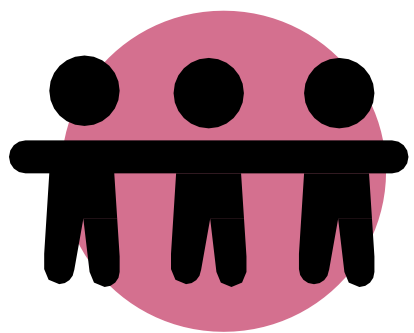
# Información que me habría gustado saber antes

Elaborado por: NCSBY y Youth Partnership Board

**Youth Partnership Board (YPB) está conformada por jóvenes que se han graduado de un programa de terapia grupal debido a conductas sexuales problemáticas, ilegales o inapropiadas. El propósito de YPB es compartir las opiniones, la percepción y las experiencias de los jóvenes.**

**Una de las principales prioridades de YPB es compartir con otros jóvenes, que están comenzando un programa de terapia, sobre los conocimientos que les ayudaron durante el proceso de terapia. Participar de forma satisfactoria en la terapia es un paso fundamental en el proceso de sanación de todas las personas afectadas. Los siguientes son algunos consejos y opiniones que los jóvenes quisieron compartir.**

## No estás solo



Al momento de ingresar a la terapia, los jóvenes con frecuencia se sienten solos y aislados.

*"Me sentí asustado, solo, como si no hubiera nadie allí para ayudarme. Acababa de pasar por procedimientos judiciales, ingresé al sistema penitenciario, me tomaron las huellas dactilares y la fotografía para la ficha policial, sentí que avergoncé a mi familia y que decepcioné a mis padres. Necesitaba saber que no estaba solo. Quiero que estos niños tengan claro que no están solos. Necesito que tengan claro que no están solos porque (cuando estuve en su lugar) pensé que nadie me entendería. Quizás yo sería el que mostró la peor conducta en comparación con otras personas. Ahora sé que eso no era cierto y que había un grupo (de jóvenes y terapeutas) que me apoyaba". - Miembro de YPB*

## Sé tú mismo

Las primeras semanas de terapia suelen ser difíciles, pero a medida que te esfuerzas, se vuelve muy provechoso. No hay problema con observar, escuchar y hacer preguntas durante la terapia, ya que esa es la manera en cómo aprendemos. Deberías poder ser tú mismo sin temor a ser juzgado.

*"Cuando recibes los servicios, debes sentirte apoyado, respetado y escuchado"*

- Miembro de YPB



## Incomodidad



Te preguntarán el motivo por el que acudes a terapia. Hablar sobre este tema puede causar que te sientas incómodo, pero hacerlo te ayudara a sanar. Cuanto más sinceros seamos con nosotros mismos, con los cuidadores y con los terapeutas, más creceremos.

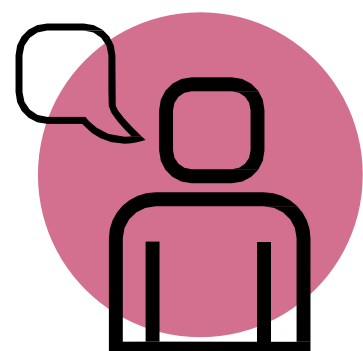
## Perdonarse

Con frecuencia, los pensamientos negativos que tienes sobre ti mismo son un enorme obstáculo al momento de abrirte y ser sincero en la terapia.

*"No podemos cambiar el pasado. No digas: 'Ojalá'. Muchas veces la persona que tiene más dificultades al momento de perdonar es uno mismo. Perdonarse es una parte esencial del cambio y es necesario para volver a alinear tu futuro. Debes aprender a perdonarte y amarte". -Miembro de YPB*



## ¡Comparte!

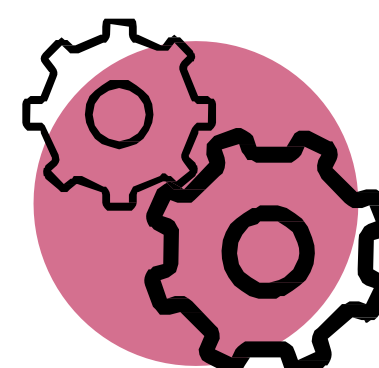


Con frecuencia, existe el deseo de sentarse en un rincón y solo tratar de terminar el proceso de terapia en silencio. Aunque abrirse causa temor, es lo que encamina hacia poder perdonarse y sanar. Abordar la conducta de una manera en la que también reconozcas tu valor y capacidad para sanar es un desafío, pero es posible.

*"Revelar la información es difícil, pero desearía haber sabido antes el gran alivio que se obtiene al abrirse. Compartir tus peores decisiones y horribles recuerdos puede ser difícil, pero hacerlo es un paso importante al momento de separar a la persona que eres de tus conductas anteriores. Además, ayuda a que las personas que nos escuchan aprendan a abrirse y a ser sinceras consigo mismas y también con los demás". -Miembro de YPB*

## Es un proceso que da resultado

La terapia individual, grupal, con el cuidador y todas las actividades que aquí realizas dan resultado. No se logra todo de una vez, este es un proceso y cuanto más te esfuerzas, más resultados obtienes.



## Crece de las experiencias del pasado



Lo que sucedió en el pasado no cambia la persona que eres hoy. No te convierte en una mala persona. Si lo deseas, puedes aprender y crecer de estas experiencias pasadas. Lo más importante es que utilices lo que aprenderás para ayudar a las personas que te rodean, especialmente a aquellas que están pasando momentos difíciles y aún no logran comprender estos principios.

## Cómo definirte y definir tu futuro

Las decisiones que tomaste en el pasado no te definen. La manera en cómo respondes ante tu pasado y cómo superas las pruebas y dificultades es lo que define la persona que eres. **Tu futuro no está perdido.**



Compartimos desde la perspectiva de nuestras experiencias y esperamos que sea útil para ti.

Atentamente,

Youth Partnership Board



En National Center on the Sexual Behavior of Youth puedes encontrar información adicional sobre jóvenes con conductas sexuales problemáticas.  
[www.NCSBY.org](http://www.NCSBY.org)

Las actividades fueron posibles en parte gracias a la subvención 2016-MU-MU-K053 otorgada por la Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia, que es parte de la Oficina de Programas de Justicia del Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, los hallazgos y las conclusiones o las sugerencias expresadas en esta publicación son proporcionados por los autores y no reflejan necesariamente los del Departamento de Justicia.