

# ¿CÓMO SOBRELLEVAN las SITUACIONES

# LOS SOBREVIVIENTES ADULTOS de ABUSO

## EN LA INFANCIA?



"TRONGOS NODRIZA"



VER TELEVISIÓN,  
ECRIBIR en un  
DIARIO, *expresión*  
CREATIVA,  
DEPORTES

mecanismos PARA

SOBRELLEVAR las SITUACIONES

COSAS que un SOBREVIVIENTE HACE que lo AYUDA a SOBREVIVIR, PROSPERAR, o SIMPLEMENTE ESTAR BIEN

NO SE TRATA de ALGO POCO SANO VS. ALGO SANO

JUICIOS de VALOR SOBRE los MECANISMOS PARA SOBRELLEVAR las SITUACIONES

RACISMO, CLASISMO y SEXISMO

¿QUÉ HACES CUANDO se ACABA el ABUSO?

¿QUÉ haces CUANDO NO PUEDES ESCAPAR?

LOS MECANISMOS PARA SOBRELLEVAR las SITUACIONES SON LIMITADOS PARA LOS SOBREVIVIENTES RECLUIDOS

el TRASTORNO de IDENTIDAD DISOCIATIVO

¿EN QUÉ MANERAS algunos mecanismos PARA SOBRELLEVAR las SITUACIONES NOS SIRVEN MÁS que OTROS?

UNA HERRAMIENTA que el CEREBRO PODRÍA USAR PARA SOBRELLEVAR una SITUACIÓN

LAS PRISIONES SON ENTORNOS de PODER, CONTROL y ABUSO

SEÑAL de ALERTA

llamar "MANIPULADORES" a los SOBREVIVIENTES



los INTERCESORES deben REVISARSE TAMBIÉN

los INTERCESORES NECESITAN CONECTAR con SU CURIOSIDAD



CONVERSACIÓN #2

REPLANTEARSE los MECANISMOS PARA SOBRELLEVAR las SITUACIONES COMO ALGO CREATIVO y VALIENTE

PROFUNDIZAR y TENER COMPASIÓN y TERNURA POR los MECANISMOS PARA SOBRELLEVAR las SITUACIONES que LOS AYUDARON a SOBREVIVIR

# FORJANDO la RESILIENCIA