

Can I Tell You a Secret?

¿Puedo Decirle un Secreto?



La Piñon

(505) 526-3437

By:

Melissa Jaramillo, MS

Translation by;

Bernice B. Eres, BA&BS

I have a secret to tell and do not know who I can trust. Someone told me this secret was very special and that no one could ever know. I do not like keeping this secret all to myself. I feel sad, confused and sometimes I feel guilty. Can I tell this secret to you? Will you promise me that you will never tell anyone else? I am so afraid of what will happen if anyone knows.



Tengo un secreto y no se con quien puedo hablar. Alguien me dijo que era un secreto especial y que es la razón que nadie puede saberlo. Pero no me gusto guardarlo. Me siento triste, confuso y a veces me siento culpable. Es posible a decirle mi secreto que me causa mucho daño, pero por favor hágame una promesa que no lo descubres con nadie mas. Tengo tanto miedo de lo que puede pasará si alguien mas sabe.

I go to my aunt and uncles house after school as often as I can. I try really hard to stay away from home if mom is at work. I just do not know what to do. Sometimes secrets can be good and I know when we had a surprise party for my grandma last year



everyone was really happy.

All of the grown-ups knew about this secret and we all laughed and had a fun time.



Voy a la casa de mi tío y tía después de la escuela tan a menudo como puedo. Trato de estar afuera de mi casa, especialmente cuando mi mamá esta trabajando. No se que hacer. A veces se que los secretos pueden ser buenos como el año pasado, hubo una fiesta de supresa para el cumpleaños de mi abuelita. Era un secreto agradable y sano entre toda la familia.

But this secret isn't like that. This secret is different. I feel like I have butterflies in my stomach and my hands get sweaty when I think about it. Sometimes I get real mad



and even cry! I had a nightmare one night and it happened again last week. My mom wants me to be happy and I am afraid to hurt her feelings if I tell.



Pero este otro secreto que tengo es mucho más diferente y no agradable. A veces siento que tengo mariposas en el estómago y se ponen mis manos a sudar de más cuando pienso en él. A veces siento coraje y me pongo a llorar. Un a noche tuve una pesadilla y después de una semana tuve otra. Mi mamá quiere que sea feliz siempre pero tengo miedo a lastimarla si hablo con ella.

I just don't want to keep this secret to myself anymore. I know you said you would get help for us if you need to, but I am really confused. When this person told me not to tell they said they would do bad things if anyone ever found out. They even said my mommy might not love me anymore. Will that happen? The touches are



very uncomfortable and they make me feel bad...

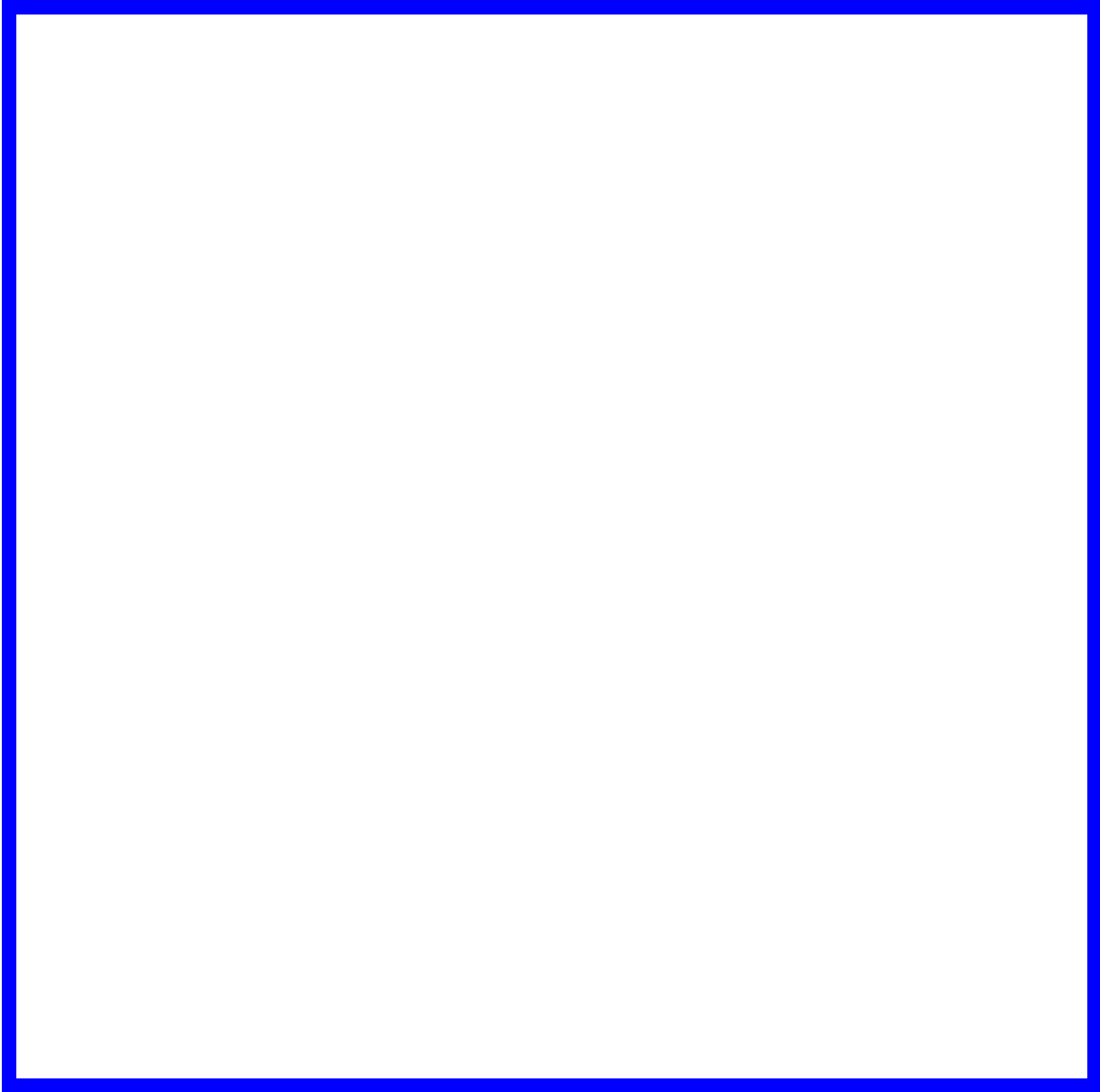


Ya no quiero guardar este secreto más. Sé que usted dijo que puedes conseguirnos ayuda para nosotros, pero realmente estoy bien aturdido. La razón es que la persona que me causa daño me prometió que si hablara con alguien más, hará males. Hasta me dijeron que es posible que mi mamá ya no pudiera amarme más. ¿Es posible? Los toques son muy incómodos y me hacen sentirme mal...

I don't know why this happens to me. Does it happen to other little boys or girls? I



thought I was having a bad dream and it was not real but now I know that I have to tell you my secret.



No sé por qué este me pasa. ¿Es posible que esto les pasa a otros niños y niñas? Pensé que tenía una pesadilla y que no era verdadero pero ahora sé que tengo que descubrir me secreto.

When I am home alone with my step-dad, bad things happen. Things I do not like. I learned in school that strangers might hurt us, but I never learned about this. I do not know what it is but it feels bad, I think something is wrong. Sometimes he touches me and it makes me feel sad or embarrassed. Sometimes I feel confused and my

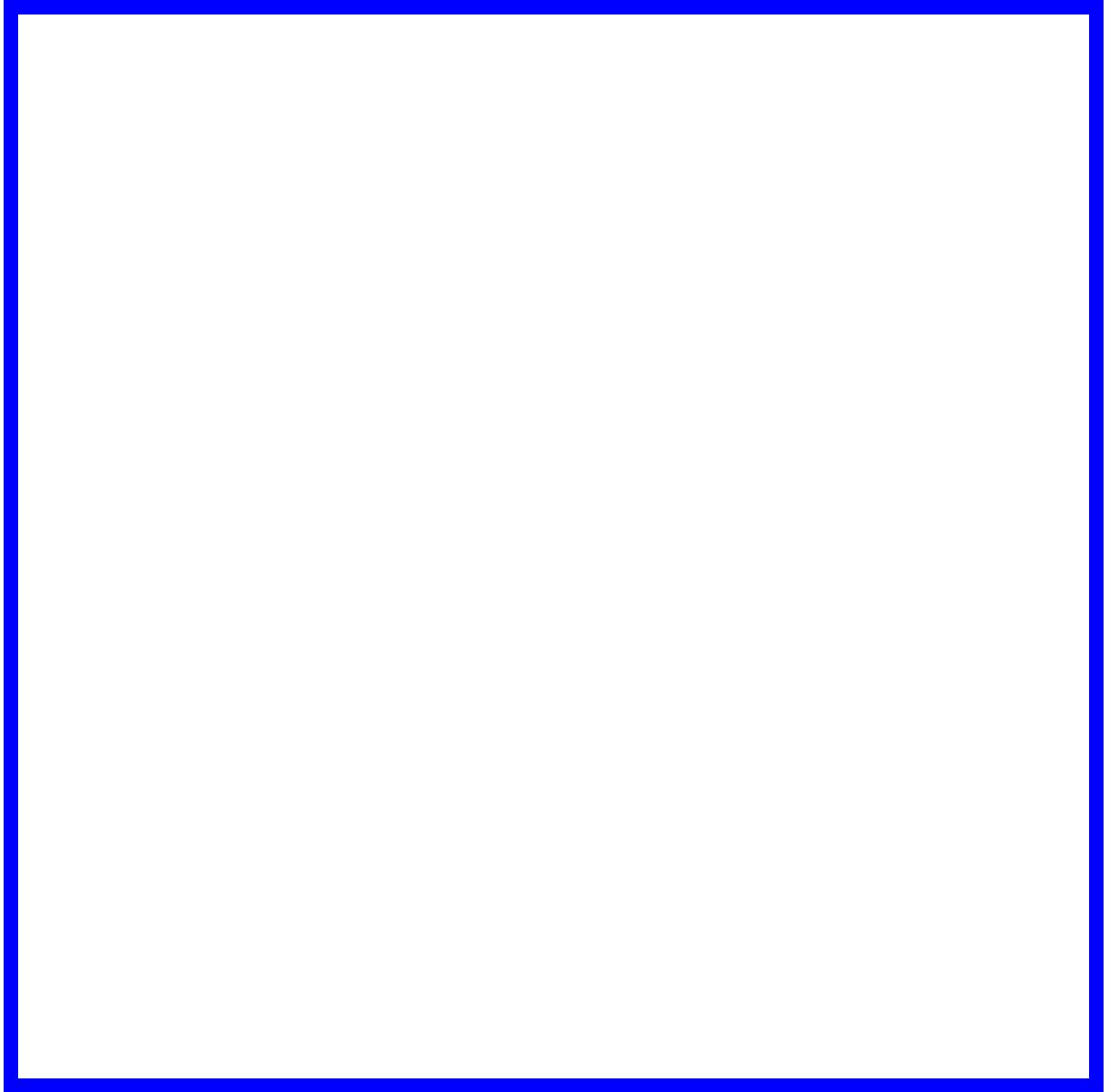


stomach hurts. I don't like to stay with him anymore but mom has to work late some days.



Cuando estoy sola con mi padrastro, las cosas malas pasan. Son cosas que no me gustan. En la escuela aprendí que los extranjeros pueden causarnos daño pero nunca hablaron sobre lo que me está pasando. No se exactamente que es pero se siente bien mal y pienso que no la situación no está bien. A veces él me toca y me hace sentir triste y avergüenzalo. A veces siento confuso y me duele el estómago. Ya no me gusta quedarme con él pero mi mamá tiene que trabajar tarde algunas días

I know that my mom and dad love me, they both take good care of me. My step-dad used to always take me out to get pizza and ice cream. He still asks me to go, but I know that it is a part of the secret and I do not like this.



Sé que mi mamá y mi papá me aman y me cuidan muy bien. En el pasado, mi padrastro me llevaba a comprar pizza y nieve. Todavía me saca a comprarlo, pero sé que solamente es parte del secreto y esto no me gusta

Can you help me with this secret and tell me what I can do?

Who do I talk to? _____

What do I say? _____

When should I tell? _____

How can I be safe? _____

Where would you go for help? _____

Why should I get help? _____

What if no one believes me? _____

¿Puedes ayudarme con este secreto y decirme que puedo hacer?

¿Con quien puede hablar?

¿Que es lo que puedo decir?

¿Cuándo lo puede decirlo?

¿Cómo puede estar yo sano?

¿En donde va uno a conseguir ayuda?

¿Qué es la razón a pedir por ayuda?

¿Qué hago si nadie me cree?

If someone tries to hurt your body or your feelings, it is not your fault. You do not deserve to be hurt, no body does. Please talk to a grown up that you trust and keep telling grown ups until you get help. Sometimes we all feel nervous, afraid, sad, even confused or angry, but it is important to remember that these feelings can help us to tell someone we trust what is happening.

If a friend tells you that someone is hurting them, please tell a grown up you trust. Encourage your friend to talk to a Dr., a school teacher or a counselor if the hurting is happening at home. If the abuse is happening at school or with a daycare or any other person, it is important to encourage your friend to tell their parents or caregivers.

Secrets can be both good and bad. What is a good secret?
How about a bad one?

An easy way to remember the difference is to remember that a bad secret usually means that someone is being hurt or is going to be hurt in some way. There are many types of abuse: physical, sexual, emotional and neglect- when you are not taken care of. If someone is hurting a child grown ups have a responsibility to seek help right away.

We all have rights, responsibilities and we all deserve respect!

You have the right to be safe

You have the responsibility to respect others and yourself

Part of respect means getting help when you need it.

You are a special person and no one has the right to hurt you. Please do not be afraid to get help. There are many people here who care and want to help you if you need help.

Si alguien trata de causarles daño a su cuerpo o sus sentimientos, acuerde que usted no es la culpable. Usted nunca merece ser lastimado, nadie lo merece. Por favor habla con un adulto en que puedes confiar y sigue descubriendo hasta que recibes ayuda.

Algunas veces sentimos nerviosos, asustados, triste, hasta confuso y ira, pero es importante saber que estos sentimientos nos puede ayudarnos a hablar con alguien. Hay dos tipos de secretos, malos y buenos. Qué es un mal secreto? Qué es un buen secreto?

Un modo fácil de acuerda entre un secreto mal y bueno es que un secreto malo es que alguien va ser lastimado en un modo. Un secreto bueno es cuando nadie va ser lastimado. Hay diferente tipos de abusos: físico, sexual, emocional y negligencia (que no estés criado bien). Si alguien esta lastimando aun niño o niña un adulto tiene una responsabilidad de conseguir ayuda inmediatamente.

Todos tenemos derechos, responsabilidades y merecemos el respeto.

Tienes el derecho de estar seguro.

Tienes la responsabilidad a respetar a otros y uno mismo.

Parte del respeto quiere decir a conseguir ayuda cuando lo necesita.

Eres una persona especial y nadie tiene el derecho de lastimarte. Por favor no tengan miedo a conseguir ayuda. Hay gente que puede asistirlos y ayudarlos si lo necesitas.

Definitions:

Abuse: {Mistreatment} or to be hurt or misused. If someone hurts your body or your feelings you might be abused:



Physical abuse could mean your body is being hurt in some way.



Sexual abuse could mean your body is being touched or you are being forced to touch someone else's body in inappropriate ways. Usually these touches are on the private parts inside or outside of the clothing, but sometimes a kiss can be inappropriate or wrong. Sexual abuse is never your fault if it happens to you, no one deserves to be abused. Sometimes sexual abuse includes seeing naked people, pictures or movies as well.



Emotional abuse could mean someone is using words, gestures or behaviors that hurt your feelings or make you feel bad. Although your body may not be hurt on the outside, it hurts on the inside.



Neglect could mean that someone is not taking care of you. If you are not fed every day or if you are punished by not being allowed to eat healthy food that makes you well, like water, bread or meat, you could be neglected. If you are under the age of twelve and left home alone or in a car for a long period you could be neglected.

Assertive: {To state positively} To make your point in a clear, calm manner.



Aggressive: {Hostile, making attacks} If you were to threaten a person or approach them in an angry manner you might be aggressive.

Boundaries: {Something that marks or fixes a limit} We all have personal space and it helps create body safety awareness.

Secrets: {Hidden, something kept from the knowledge of others} There are good secrets and bad secrets. If you feel confused about a secret it is best to talk to a grown up you trust. Usually good secrets are something that make people happy and feel safe. A *bad secret* generally means someone is hurt or going to be hurt. A person might try to bribe you or force you to keep a bad secret.

Uncomfortable touching: {To cause discomfort} {To bring a bodily part into contact with} If someone were to touch you or make you touch another person in any way that made you feel sad, angry, overwhelmed, hurt, confused or any other unhappy emotion or feeling.

Definitions adapted as defined by The Merriam-Webster Dictionary

Definiciones:

Abuso: {*Maltrato*} o ser hecho daño o empleado mal. Si alguien hace daño su cuerpo o sus sentimientos usted podría ser abusado:



el **abuso físico** podría significar que su cuerpo está siendo hecho daño de algún modo.



El **abuso sexual** podría significar que tocan su cuerpo o le obligan a tocar el cuerpo de alguien más de modos inadecuados. Por lo general estos toques están sobre las partes privadas dentro o fuera de la ropa, pero a veces un beso puede ser inadecuado o incorrecto. El abuso sexual es nunca su falta si le pasa, nadie merece ser abusado. El abuso a veces sexual incluye la vista de cuadros desnudos o películas también.



El **abuso emocional** podría significar que alguien usa palabras o gestos o comportamientos que hacen daño sus sentimientos o le hacen sentirse mal. Aunque su cuerpo no pueda ser hecho daño sobre el exterior, esto duele sobre el interior.



El **abandono** podría significar que alguien no tiene cuidado de usted. Si usted no es alimentado cada día o si usted es castigado por no siendo permitido comer el alimento sano que le hace bien, como el agua, pan o carne, usted podría ser descuidado. Si usted es menor de edad de doce y se marchara a casa solo o en un coche durante un período largo usted podría ser descuidado.

Asertivo: {*Para declarar positivamente*} Para hacer su punto en un claro, calme la manera.



Agresivo: {*ataques Hostiles, que hacen*} Si usted debiera amenazar con una persona o se acercara a ellos en una manera enojada usted podría ser agresivo.

Límites: {*Algo que las señales o fijan un límite*} tenemos el espacio personal y esto ayuda a crear la conciencia de seguridad de cuerpo. ¿Recuerde la actividad de límites? Si usted puede hablar asertivamente debería ser aceptable para usted para hablar de sus límites con otros.

Secretos: {*Escondido, algo guardado del conocimiento de otros*} hay secretos buenos y secretos malos. Si usted se siente confuso sobre un secreto es lo mejor dirigirse un crecido usted confía. Los secretos por lo general buenos son algo que hace la gente feliz y se siente segura. *Un secreto malo* generalmente significa que alguien es hecho daño o yendo a ser hecho daño. Una persona podría tratar de sobornarle o obligarle a guardar un secreto malo.

Toque incómodo: {*Para causar incomodidad*} {Para traer una parte corporal en el contacto con} Si alguien debiera tocarle o le hiciera tocar a otra persona de cualquier modo que le hizo se sienten tristes, enojados, abrumados, duelen, confuso o cualquier otra emoción infeliz o sentimiento.

Definiciones definidas por el Diccionario Merriam-Webster con adaptaciones por Melissa Jaramillo