

ESCUCHE A SU HIJO/A

- **Trate de estructurar su vida de manera tal de que usted y su hijo/a duerman lo suficiente y reciban comidas nutritivas en forma regular.** Si por problemas económicos o por cualquier otro motivo le resulta difícil obtener alimentos saludables y un lugar seguro para vivir con su familia, hable con una intercesora acerca de los recursos en su comunidad que podrían estar disponibles para ayudarlo.
- **A veces, el abuso sexual puede hacer que los sobrevivientes establezcan límites demasiado amplios o demasiado estrechos.** Esto puede hacer que le resulte complicado saber cuándo debe ser más protector/a o cuándo puede ser más flexible. Hable con una intercesora o con amigos en los que confíe para que le ayuden a responder a las necesidades de seguridad e independencia de su hijo/a de la manera apropiada.
- **Existe la posibilidad de que su historia traumática afecte su capacidad para conseguir la atención médica o de salud mental adecuada para usted o su hijo/a.** Quizás tenga más conocimientos sobre los recursos disponibles y se sienta cómodo/a con ellos, o quizás descubra que evita los servicios necesarios. Una intercesora puede ayudarlo a encontrar profesionales que realmente sepan y entiendan cómo ayudar a los sobrevivientes a sentirse seguros/as y respetados/as.

LA SANACIÓN ES POSIBLE

- **Tenga por seguro que usted y su hijo/a pueden tener una vida feliz y productiva.** El abuso los afecta a ambos, pero no los define a usted ni a su familia. Reconocer la situación traumática y obtener ayuda son los pasos para lograr un futuro saludable. Practique la gratitud por las cosas positivas en su vida, concéntrese en lo mejor que tiene su hijo/a y mantenga sus sueños para usted.

EL ABUSO A SU HIJO/A NO ES SU CULPA

Cuando su hijo/a ha sido abusado/a sexualmente, y usted también lo/la fue cuando era niño/a



Copyright © 2015

El contenido de este folleto fue desarrollado por la Coalición de Washington de Programas contra la Agresión Sexual.

4317 6th Ave SE, Suite 102
Olympia, WA 98503



360. 754. 7583
360. 709. 0305 TTY
www.wcsap.org



RECUERDE SUS FORTALEZAS

- **Usted es un padre o una madre fuerte y afectuoso/a.**
- **El abuso a su hijo/a no es su culpa; es la culpa del/la abusador/a.** La mayoría de los padres y las madres de niños y niñas que han sido abusados se sienten responsables de algún modo, porque consideran que han fracasado en la protección a su hijo/a. Usted no es el/la abusador/a. Sea benévolo/a consigo mismo/a.
- **Obtenga ayuda - de amigos, familia, una intercesora, un terapeuta, un consejero espiritual o de cualquiera que pueda proporcionarle apoyo verdadero.** Si sea cierto el dicho “se requiere de una comunidad para criar a un/a niño/a”, sin duda requiere de una comunidad de apoyo para ayudarles a usted y a su hijo/a a sanarse y recuperarse. Usted necesita amor y apoyo propios para poder ayudar a su hijo/a.
- **Si usted fue abusado/a sexualmente cuando era pequeño/a, podría ser importante trabajar con una intercesora o un terapeuta** que elija para tener una base sólida y ayudar a su hijo/a con las dificultades relacionadas con el abuso. Incluso si ha tenido acceso a servicios de intercesión o terapia en el pasado, consultar a una intercesora o a un terapeuta ahora puede ayudarle a abordar los nuevos desafíos que implica apoyar a su hijo/a. Hay intercesoras disponibles en programas comunitarios contra la agresión sexual, y proporcionan asistencia gratuita y confidencial a aquellas personas afectadas por la agresión o el abuso sexual.
- **Recuerde sus propias fortalezas como sobreviviente.** Sus experiencias pueden ayudarle a entender mejor las necesidades de su hijo/a y los recursos disponibles.

RECONOZCA SUS SENTIMIENTOS

- **No espere que su hijo/a reaccione como lo hizo usted.** Recuerde que usted y su hijo/a son personas diferentes, y que sus experiencias son diferentes. Cuando hable con su hijo/a, respire, concéntrese y haga todo lo que pueda por permanecer totalmente presente para su hijo/a, y no centrado/a en sus propias experiencias.
- Dado que muchos niños y niñas se culpan a sí mismos, por lo menos en parte, por lo que les sucedió, quizás se encuentre culpando a su hijo/a por el abuso o por no contárselo de inmediato. **No se debe culpar a los niños y las niñas por ser abusados, ni a su hijo/a, ni a usted cuando era niño/a. Nunca.**
- **Dese el tiempo para el duelo y para aceptar sus propias emociones.** Es posible que usted esté triste, confundido/a o enojado/a; quizás sienta otras emociones fuertes, como vergüenza o disgusto; o quizás se sienta menos presente emocionalmente y mentalmente. Es posible que se sienta nuevamente abusado/a debido a que su hijo/a fue abusado/a.
- **Usted podría incluso a veces sentirse enojado/a con su hijo/a, por diversos motivos.** Los sentimientos son solo sentimientos. Encuentre una manera saludable de expresar sus sentimientos para que no estén dirigidos a su hijo/a.
- **Elabore un plan para enfrentar los detonantes,** que son las experiencias que desatan sus sentimientos de estar nuevamente traumatizado/a. Las experiencias de su hijo/a y las respuestas para enfrentar la situación podrían desencadenar sus propios sentimientos del pasado.

PIDA AYUDA Y APOYO

- **Infórmese acerca de cómo ayudar a su hijo/a.** Su deseo de fomentar una vida sana y feliz para su hijo/a les ayudará a ambos a enfrentar la situación y a crecer, a pesar de las dificultades que pueda enfrentar.
- **Un grupo de apoyo para padres y madres puede cambiarle la vida,** porque es muy fácil sentirse terriblemente solo/a al atravesar esta experiencia. La información y la motivación que estos grupos ofrecen pueden marcar una gran diferencia para la sanación suya y la de su hijo/a.
- **Cuidarse es importante para todos los padres y las madres, pero aún más para aquellos que tienen su propia historia de abuso.** Adquiera estrategias para cuidarse: socializando, cultivando su vida espiritual, conectándose con amigos comprensivos y participando en actividades físicas, como bailar, hacer ejercicio o caminar.
- **Identifique a una persona comprensiva con la que pueda hablar.** Es posible que su hijo/a quiera hablar del abuso, y podría ser difícil escuchar. Puede ser reconfortante saber que existe alguien que escuchará sus preocupaciones y le ayudará con sus sentimientos acerca de la conversación. A veces, tener una intercesora puede ser de mucha ayuda cuando a otras personas en su vida les resulta difícil escuchar acerca del abuso sexual.
- **Obtener apoyo puede ser el equilibrio entre compartir sus sentimientos sobre el abuso de su hijo/a y respetar la privacidad de su hijo/a.**

