

QUE ESPERAR Y QUE PUEDE HACER

¿CÓMO SE SUPONE QUE DEBO REACCIONAR?

No hay una reacción "correcta" al oír que su hijo ha sido abusado. Es posible que experimentes una amplia gama de reacciones y sentimientos que pueden afectar diferentes aspectos de tu vida. Algunas reacciones comunes de los padres incluyen:

- **Ira** - Usted puede sentirse enojado con el abusador por lastimar a su hijo o incluso frustrado con su hijo por no decírselo. También es posible sentirse enojado con su hijo por revelar el abuso. No es una noticia fácil de escuchar, pero es importante recordar que no es culpa de su hijo.
- **Ansiedad** - Es posible que esté ansioso por responder de la manera "correcta" a su hijo o por navegar por las otras relaciones en su vida, especialmente si tiene una relación con el abusador.
- **Miedo** - Dependiendo de las circunstancias de su familia, usted puede tener miedo de que el abusador encuentre una manera de dañar a su hijo de nuevo o estar preocupado por cuidar de su familia por su cuenta.
- **Tristeza** - Usted puede sentirse triste por su hijo, por su familia o por usted mismo. Cuando un niño revela abuso sexual, causará cambios en su vida. Está bien estar molesto por los cambios en su vida que pueden resultar de esta divulgación.
- **Choque** - Si no tenía idea de que el daño estaba ocurriendo, es posible que se sorprenda mucho al escuchar lo que ha sucedido.

Es importante tener en cuenta que no hay una reacción "correcta" y que todas las reacciones y respuestas son normales. Hacer que tanto usted como su hijo hablen con un profesional acerca de estos pensamientos y sentimientos puede ayudar a resolver estas dificultades. El apoyo profesional también puede resultar en resultados más saludables a largo y corto plazo tanto para usted como para su hijo.

¿CÓMO MANEJO ESTOS SENTIMIENTOS?

Su hijo cuenta con usted para obtener apoyo. Con el fin de poner la seguridad de su hijo en primer lugar, es importante cuidar de sí mismo. Eso significa encontrar una manera de resolver sus sentimientos y reacciones al abuso que no interfiere con el bienestar de su hijo. Puede que no sea fácil, pero con el apoyo adecuado es posible.

- **Considere hablar con un consejero uno a uno.** El asesoramiento individual le da la oportunidad de enfocarse completamente en usted y sus preocupaciones, sin necesidad de preocuparse por cómo su hijo reaccionará a esos pensamientos.
- **Utilice su sistema de soporte.** Puede que haya familiares y amigos en los que confíe, o que haya sido un grupo de apoyo con el que no tenía ninguna conexión antes.
- **Establezca límites.** Lidiar con estas emociones puede llevar mucho tiempo y agotarse. Reserva tiempo para actividades que no giran en torno al abuso.
- **Practica el cuidado personal** para mantener tu mente y tu cuerpo en forma saludable.

QUE ESPERAR Y QUE PUEDE HACER

¿QUÉ PASA SI EL PERPETRADOR ES PARTE DE MI FAMILIA?

Descubrir que su hijo fue herido por alguien que usted conoce y en quien confía puede presentar algunos desafíos adicionales como padre. Es posible que te enfrentes a una serie de emociones específicas de esta situación con las que otras personas no pueden relacionarse. Nadie tiene derecho a invalidar la forma en que usted se siente, pero es importante encontrar una manera de manejar estas emociones para priorizar la seguridad de su hijo. Algunas experiencias de padres no infractores pueden incluir:

- Ira hacia el niño por interrumpir a su familia, especialmente si el perpetrador es su pareja.
- Enojo hacia el perpetrador por lastimar a su hijo y traicionar su confianza.
- Culpa de que usted no sabía que el abuso estaba ocurriendo o por seguir teniendo sentimientos por la persona que lastimó a su hijo.
- Si la persona que lastimó a su hijo fue otro de sus hijos, usted puede sentirse en conflicto acerca de cómo proporcionar apoyo al niño que fue herido mientras todavía trataba de proteger a su otro hijo.
- Perder fe en tu juicio o habilidades como padre.
- Temores prácticos sobre las finanzas y la vida cotidiana que pueden cambiar cuando el miembro de la familia que causó daño es sacado del círculo familiar.
- Sensación de pérdida para el miembro de la familia que lastimó a su hijo cuando comienza a cortar lazos.

¿QUÉ PUEDO ESPERAR DE MI HIJO?

Los efectos del abuso sexual y el abuso varían de persona a persona. El proceso de curación del abuso sexual puede llevar mucho tiempo, y es comprensible sentirse frustrado como padre. Los sobrevivientes de abuso sexual infantil pueden reaccionar de una gran variedad de formas.

Algunas de estas reacciones pueden causarle molestias o tomarlo por sorpresa.

- Estar enojado contigo por no protegerlos.
- Estar enojado contigo por sacar al autor de la casa.
- Confiar en alguien que no eres tú.
- No estoy hablando de eso en absoluto.
- Hablar sobre el abuso todo el tiempo.