



HELPING YOUR CHILD RECOVER

Regain trust – Your child's trust has been violated, and this is especially true if the abuser was a family member. You can help your child regain trust by listening without judgment, developing a safety plan together and allowing a self-paced recovery. Saying things like, "Your safety is very important to me," and "I will never knowingly leave you alone with your abuser again" builds trust, as long as you keep your word.

Learn about the impact that sexual assault can have on your child – Finding out your child has been sexually abused is, in most cases, stressful for the whole family. You may feel guilty, angry and numb, or have difficulty accepting the news or believing it is true. Your child is also dealing with the aftermath of disclosure. Some of your child's behaviors may be difficult for you to manage, especially when you are experiencing stress. Knowing what behaviors to expect, learning relevant and necessary parenting strategies and understanding that such behavior is a normal reaction to trauma can provide perspective and the skills to cope.

Talk about the abuse – Be a good listener and do not judge, blame or argue with your child as thoughts and feelings about the abuse are expressed. When you feel overwhelmed by what your child is disclosing it is alright to set limits. Say, "Let's talk for five more minutes and then let's read a book together," to limit the time spent listening; or say "Let's go for a walk while we talk," to change the setting of the conversation. Either technique can help you listen when it is hard for you to do.

Use appropriate touch – Teach your child the difference between safe and unsafe touch. State that it is never okay for anyone (child, teenager or adult) to have sexual contact with a child. Children must learn it is not okay for anyone to touch their private parts nor it is okay for adults to ask children to touch their own or another adult's private parts. If someone makes threats, children should tell a trusted adult who would believe them and protect them.

Teach skills that help the child to say "no" – Children need to learn skills to say "no" to inappropriate sexual advances, and to do so with conviction. Most children are taught to respect and obey authority figures and thus are vulnerable to threats and coercion. After a sexual assault, caregivers must encourage the child to trust authority figures again while also teaching that people in authority are sometimes untrustworthy. Your child's understanding of appropriate touch can help with this challenge.



HOJA DE PROPINA DE PADRES

AYUDANDO A TU HIJO A RECUPERARSE

Recuperar confianza – La confianza de su hijo ha sido violada, y esto es especialmente cierto si el abusador era un miembro de la familia. Usted puede ayudar a su hijo a recuperar la confianza escuchando sin juicio, desarrollando un plan de seguridad juntos y permitiendo una recuperación a su propio ritmo. Decir cosas como: "Tu seguridad es muy importante para mí" y "nunca te dejaré a solas con tu abusador de nuevo" genera confianza, siempre y cuando mantengas tu palabra.

Conozca el impacto que la agresión sexual puede tener en su hijo – Descubrir que su hijo ha sido abusado sexualmente es, en la mayoría de los casos, estresante para toda la familia. Usted puede sentirse culpable, enojado y entumecido, o tener dificultad para aceptar la noticia o creer que es verdad. Su hijo también está lidiando con las secuelas de la divulgación. Algunos de los comportamientos de su hijo pueden ser difíciles de manejar, especialmente cuando usted está experimentando estrés. Saber qué comportamientos esperar, aprender estrategias de crianza relevantes y necesarias y entender que tal comportamiento es una reacción normal al trauma puede proporcionar perspectiva y las habilidades para hacer frente.

Hablar sobre el abuso – Escuche y no juzgue, culpe o discuta con su hijo mientras se expresan pensamientos y sentimientos sobre el abuso. Cuando se sienta abrumado por lo que su hijo está revelando, está bien establecer límites. Diga: "Hablemos durante cinco minutos más y luego leamos un libro juntos", para limitar el tiempo dedicado a escuchar; o decir "Vamos a dar un paseo mientras hablamos", para cambiar el entorno de la conversación. Cualquiera de las dos técnicas puede ayudarte a escuchar cuando es difícil para ti.

El toque adecuado - Enseñe a su hijo la diferencia entre un tacto seguro e inseguro. Aclarar que nunca está bien que cualquier persona (niño, adolescente o adulto) tenga contacto sexual con un niño. Los niños deben aprender que no está bien que alguien toque sus partes privadas ni que los adultos pidan a los niños que toquen sus propias partes privadas o las de otro adulto. Si alguien hace o amenaza o intenta forzar el contacto sexual, los niños deben decirle a un adulto de confianza que les creería y los protegería.

Enseñar habilidades que ayuden al niño a decir "no"– Los niños necesitan aprender habilidades para decir "no" a los actos sexuales inapropiados, y hacerlo con convicción. A la mayoría de los niños se les enseña a respetar y obedecer a las figuras de autoridad y, por lo tanto, son vulnerables a las amenazas y la coacción. Después de una agresión sexual, los cuidadores deben alentar al niño a confiar de nuevo en las figuras de autoridad, mientras que también enseñan que las personas con autoridad a veces no son confiables. La comprensión de su hijo del tacto apropiado puede ayudar con este desafío.