

¿Por qué debería solicitar servicios?

- El abuso sexual es muy confuso para un niño. Es útil contar con apoyo y asistencia para entender el abuso y las reacciones al mismo.
- Es útil que el niño y los padres se sienten con un profesional capacitado y hablen sobre lo sucedido, para asegurarse de que el niño entienda y se sienta seguro al hablar sobre sus sentimientos.



- Los niños pueden culparse a sí mismos o tener otras ideas o creencias poco realistas sobre el abuso que necesitan corregirse.
- Los padres también pueden beneficiarse de hablar con un profesional que pueda ayudarlos a superar la angustia naturalmente asociada con el descubrimiento de que su hijo fue abusado sexualmente.

Agradecimientos: este proyecto recibió el apoyo de la Oficina de Asistencia a las Víctimas de Massachusetts mediante una subvención de la Ley de Víctimas del Crimen de 1984 (VOCA) de la Oficina para las Víctimas del Crimen, Oficina de Programas de Justicia, Departamento de Justicia de los EE. UU.

Norfolk Advocates for Children es un programa de la Oficina del Fiscal de Distrito de Norfolk, en asociación con el NAC, un 501(c) (3).

Los servicios que Norfolk Advocates for Children presta son gratis.

Derivaciones

Revise la lista de Derivaciones que le dio el Coordinador de salud mental para usted y para su familia. Comuníquese con estos proveedores directamente para hablar sobre información específica del seguro y los horarios de las citas. Las listas de espera pueden ser largas y quizás lo beneficie mencionar que Norfolk Advocates for Children lo derivó.

Si le preocupa que su hijo o su familia estén en crisis, también puede comunicarse con su equipo local de crisis de emergencia:

Equipo de Servicios de Emergencia de Boston (B.E.S.T.)
800-981-4357 (atención las 24 horas) | Boston, Brookline

Atención comunitaria de Riverside | 800-529-5077
(Atención las 24 horas) | Cantón, Dedham, Dover, Foxboro, Medfield, Millis, Needham, Norfolk, Norwood, Plainville, Sharon, Walpole Wellesley, Westwood, Wrentham

Aspire Health Alliance | 800-528-4890
(Atención las 24 horas) | Braintree, Cohasset, Milton, Quincy, Randolph, Weymouth

CCBC Behavioral Healthcare Solutions | 508-580-0801
(atención las 24 horas) | Avon, Holbrook, Stoughton

Atención comunitaria de Riverside | 800-294-4665
(Atención las 24 horas) Bellingham, Franklin, Medway

Equipo de Servicios de Emergencia de Norton | 508-285-9400 (atención las 24 horas) Attleboro, Taunton

Si necesita más ayuda, comuníquese con un coordinador de salud mental de Norfolk Advocates for Children: 508-543-0500

www.norfolkadvocatesforchildren.com

Cuidando de su hijo y de usted



Norfolk Advocates for Children



508.543.0500

12 Payson Road | Foxborough, MA 02035

www.norfolkadvocatesforchildren.com

Este folleto se creó para darle información sobre cómo cuidar mejor de su hijo y de usted mismo después de la revelación de abuso sexual de su hijo.

Las señales que muestran los niños abusados dependen de la madurez y la edad del desarrollo, pero pueden incluir:

- Cambios repentinos de comportamiento (aumento de la irritabilidad o enojo)
- Dificultad para dormir o pesadillas
- Mayor ansiedad por separación
- Incontinencia
- Regresión a etapas de desarrollo anteriores
- Comportamientos sexualizados problemáticos
- Dificultad para concentrarse
- Síntomas físicos recurrentes, como dolores de cabeza o de estómago.
- Fluctuaciones de tímido y retraído a inusualmente agresivo
- Aumento de los comportamientos imprudentes (riesgos que asumen los adolescentes)
- Aparición de nuevos miedos específicos e intensos
- Se sobresalta o salta con más facilidad que antes ante ciertos sonidos

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo? *

Los mejores indicadores de la recuperación de su hijo son el apoyo de los padres o cuidadores y la participación en terapia.

- Créale a su hijo y hágale saber que no tiene la culpa de lo sucedido. Felicítelo por ser valiente y por contar sobre el abuso.
- Proteja a su hijo de la persona sospechosa del abuso.
- Reanude la rutina normal de su hijo.
- Enséñele a su hijo sobre el contacto incorrecto, el correcto y qué hacer si alguien lo hace sentir incómodo.
- Además de recibir atención médica, considere la posibilidad de que su hijo reciba servicios de terapia.
- Dele la seguridad a su hijo de que es amado y aceptado. No haga promesas que no pueda cumplir (como decirle que no le contará a nadie sobre el abuso), pero dígame a su hijo que hará todo lo que esté a su alcance para protegerlo de cualquier daño.
- Mantenga a su hijo informado sobre lo que sucederá después, especialmente sobre las acciones legales.

* La Red Nacional de Estrés Traumático Infantil, "What to Do If Your Child Discloses Sexual Abuse", Abril de 2009

¿Cómo puedo cuidarme?

Recuerde que el abuso lo afecta a usted tanto como a su hijo, y obtener ayuda para usted es una parte importante de poder ayudar y apoyar a su hijo.

- Pida ayuda, apoyo y comprensión. Encuentre oportunidades para hablar y mantenerse en contacto con familiares y amigos.
- Considere ir a terapia.
- Sea honesto sobre sus sentimientos y reacciones. Compártalos con una persona o un grupo de confianza.
- Reanude su rutina normal.
- Intente comer regularmente. Recuerde que el azúcar y la cafeína pueden aumentar su nivel de estrés.
- El ejercicio puede ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad. Trate de incorporarlo a su día, considere incluir a su hijo y trate de hacerlo divertido.
- Use estrategias que antes lo ayudaron a relajarse (técnicas formales de relajación, escuchar música, leer, jugar con mascotas o con sus hijos).

