

**Coordinadores de Programas de Abuso Sexual  
en Nuevo México (continuado)**

**Roswell**

Esperanza House, Inc.  
575-625-1095  
Susan Wilson, L.I.S.W.  
575-623-9385

**Ruidoso**

La Frontera NM  
575-257-5038  
575-437-8680 crisis  
800-634-3666 crisis

**Santa Fe**

Santa Fe Community Guidance  
Center  
505-986-9633  
Solace Crisis Treatment Center  
505-988-1951 • 505-986-9111 or  
800-721-7273 crisis

**Silver City**

La Frontera NM  
575-388-2693 • 800-426-0997 crisis  
Silver Regional Sexual  
Assault Support Services  
575-388-2693 • 800-426-0997

**Socorro**

Socorro Mental Health  
575-835-2444  
**Taos**  
Community Against Violence  
575-758-8082 • 575-758-9888 crisis  
Tri-County Community Services, Inc.  
575-758-1125

**Truth or Consequences**

La Pinon Sexual Assault Recovery  
Services  
575-526-3437 (Las Cruces)  
Sierra Vista Hospital  
575-894-2111  
**Tucumcari**  
Mental Health Resources, Inc.  
575-461-3013  
800-432-2159 crisis

**Unidades de Enfermeras Examinadoras  
de Agresión Sexual en Nuevo México**

**Alamogordo**

SANE Program of Otero and  
Lincoln County  
575-430-9485  
(Emergency and Administrative)

**Albuquerque**

Albuquerque SANE Collaborative  
505-883-8720 • 505-884-7263  
Emergency  
Para Los Niños, Pediatric Sex Abuse  
Exams  
505-272-6849

**Farmington**

Sexual Assault Services of  
Northwest New Mexico  
505-325-2805 • 505-326-4700 or  
866-908-4700 Emergency

**Las Cruces**

Las Cruces La Pinon SANE Project  
575-521-5549 • 575-312-7780 or  
888-595-7273 Emergency

**Las Vegas**

Las Vegas, SANE  
Alta Vista Regional Hospital  
505-718-8215

**Portales**

Arise Sexual Assault Services  
575-226-4665 • 575-226-7263  
Emergency

**Roswell**

Esperanza House SANE Project  
575-625-1457 • 575-625-1095  
575-226-7263 Emergency

**Santa Fe**

Christus St. Vincent Regional  
Medical Center SANE Program  
505-913-4999 • 505-989-5952  
Emergency

**Silver City**

Silver City/Gila Regional Medical  
Center SANE Program  
575-313-9978

**Taos**

Taos/Holy Cross Hospital SANE  
Program  
575-751-8990 • 575-758-8883  
Emergency

**Folletos Adicionales**

La New Mexico Coalition of Sexual Assault Programs, Inc. tam-  
bien cuenta con la siguiente lista de folletos sobre abuso sexual se  
encuentra disponible:

☞ **‘Safe, Strong and Free!’**, para niños pequeños (en español e inglés)

☞ **‘Las Diez Preguntas mas Importantes par los Niños’**, para niños  
en edad de de secundaria

☞ **‘Talking To Your Children About Sex:** How to use open discus-  
sion about sex, privacy, respect and values to prevent the sexual  
abuse and exploitation of children and teens.’ Un folleto para los  
padres ‘Sobrevivientes de Incesto’ ‘Hombres Victimas de Violación  
Sexual’ ‘De Victima a Sobreviviente’ ‘La Violación en el Matrimo-  
nio’, and ‘Overcoming Painful Past Experiences’ para adultos.

Esta publicación ha sido producida por:

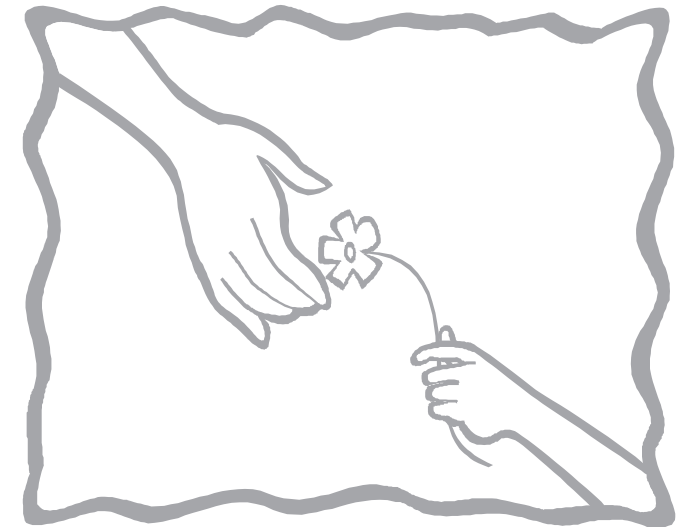
New Mexico Coalition of Sexual Assault Programs, Inc.  
3909 Juan Tabo NE, Suite 6  
Albuquerque, New Mexico 87111  
(505) 883-8020 en el área de Albuquerque, o completa-  
mente gratis  
al 1-888-883-8020 de aéreas fuera de Albuquerque  
FAX (505) 883-7530  
E-mail: nmcsap@swcp.com  
Página de Internet: www.nmcsap.org

# Empoderamiento de los Padres

*Una Guía para Ayudar a su Hijo  
en las Repercusiones/Secuelas del Abuso Sexual*

**Gail Santilli, C.I.S.W.**

Flagstaff, Arizona  
1997



This publication is printed with the permission of the Texas Association Against Sexual Assault with minor edits for the New Mexico Coalition of Sexual Assault Programs, Inc. This project was supported by funds from the New Mexico Human Services Department-Behavior Health Services Division, and Department of Health-Office of Injury Prevention.

*New Mexico Coalition of Sexual Assault Programs, Inc.*

***La Paz de las Cosas Silvestres***

*Cuando la desesperanza por el mundo me invade  
y me despierto por la noche con el ultimo sonido  
con temor de lo que será de mi vida y la vida de mis hijos  
voy y me acuesto en donde mi pato de madera  
descansa su belleza en el agua, y la grandiosa garza se ali-  
menta  
yo me siento en paz por las cosas silvestres  
que no pagan tributo ni premeditan sobre  
una pena. Yo entro en presencia de la tranquilidad del agua  
Y siento por encima de mi las estrellas antes del amanecer  
en espera de brillar. Por un momento  
descanso en la paz del mundo, y me libero.*

***--Wendell Berry***



***Nota para los padres...***

Ambos, niños y las niñas quienes sufren de abuso sexual y todas las secciones de este folleto informativo aplican de la misma manera a niños y niñas. Con el propósito de realizar este folleto de una manera fácil de leer, el uso de los dos géneros se utiliza de forma alterna de manera que un género se utiliza en cada párrafo.

La siguiente es una lista de agencias de salud mental con consejeros profesionales y preparados para ayudar a sobrevivientes de abuso sexual. Usted puede decidir si desea hablar con alguien por teléfono antes de hacerlo en persona. Usted tal vez desee participar en un grupo para sobrevivientes de incesto. De cualquier manera, encuentre a un terapeuta quien crea sus sentimientos y recuerdos. Dese tiempo y compasión. Usted necesitara los dos.

*'No importa lo que ha ocurrido en su pasado, el mundo necesita sus mejores contribuciones. Usted solo puede dar lo mejor siendo lo mejor de si mismo; y esto solamente es posible si usted considera que merece alivio emocional.'* (Betty Caponera, Ph.D., *Overcoming Painful Past Experiences*)

**Coordinadores de Programas de Abuso Sexual en Nuevo México**

**Alamogordo**

La Frontera NM  
575-437-7404

**Albuquerque**

Rape Crisis Center of Central NM  
505-266-7711  
Para Los Ninos  
505-272-6849

**Agave Health**

505-338-3320  
Programs for Children & Adolescents  
272-2190 • 272-2800  
After 5pm  
Sequoia Adolescent Treatment Center  
505-344-4673

**Anthony**

Valle del Sol  
575-882-5101

**Artesia**

Counseling Associates  
575-623-1480

**Bernalillo**

Valle del Sol  
505-867-2383

**Carlsbad**

Carlsbad Mental Health  
575-885-4836

**Clayton**

Tri-County Community Services, Inc.  
575-374-2032

**Clovis**

Mental Health Resources, Inc.  
575-769-2345 • 800-432-2159

**Deming**

La Frontera NM  
575-546-2174  
800-426-0997 crisis

**Espanola**

Ana Guldán  
505-927-6587  
PMS Valley Community Health Center  
505-747-7400  
Tewa Women United  
505-747-3259

**Estancia**

Valle del Sol  
505-384-0220  
505-865-4739 crisis

**Farmington**

Desert View Family Counseling Center  
505-326-7878  
Farmington Community Health Center (PMS)  
505-566-0345

Sexual Assault Services of Northwest New Mexico  
505-325-2805

**Ft. Sumner**

Mental Health Resources, Inc.  
575-769-2345  
877-579-8001 crisis

**Gallup**

Western NM Counseling Services  
505-863-3828  
800-649-0181 crisis

**Grants**

Valle del Sol  
505-287-7985 • 800-287-0212

**Hobbs**

Guidance Center of Lea County  
575-393-3168  
575-393-6633 crisis

575-392-0966 for adolescents

**Las Cruces**

La Frontera NM  
575-647-2830  
La Piñón Sexual Assault Recovery Services  
575-526-3437

888-595-7273 crisis

**Las Vegas**

NM Behavioral Health Institute at Las Vegas Community Based Services  
505-454-5134 • 505-425-1048

**Lordsburg**

La Frontera NM  
505-542-3304

**Los Alamos**

Los Alamos Family Council  
505-662-3264 • 505-662-4422 crisis

**Los Lunas**

Agave Health  
505-866-2300  
Valle del Sol  
505-865-3350 • 505-865-3359 crisis

**Lovington**

Guidance Center of Lea County  
575-396-3818

**Portales**

Arise Sexual Assault Services  
575-226-4665 • 575-226-7263

Mental Health Resources, Inc.

575-769-2345 (Clovis) • 800-432-2159 crisis

**Raton**

Tri-County Community Services, Inc. Mental Health Clinic  
575-445-2754

**Reserve**

Border Area Mental Health Services, Inc.  
575-533-6649

**Rio Rancho**

Rio Rancho Family Health Center  
505-896-0928 • 888-920-6333 crisis

Rio Rancho Valencia Counseling

505-891-2990

**Roswell**

Turquoise Health and Wellness  
575-623-1480

- Monitoreado las cosas a las que mi hijo se expone: TV, películas, revistas, personas?
- Dado oportunidades a mi hijo para sentir que ha logrado desarrollar alguna habilidad o tenido la responsabilidad que contribuye a su propio bienestar?

### **Sexo y Seguridad**

¿Yo he...

- Leído materiales sobre educación sexual con mi hijo?
- Educado a mi hijo sobre información básica sobre partes y funciones del cuerpo, y sobre el desarrollo sexual normal?
- Enseñado a mi hijo que hacer en situaciones sexuales confusas o espantosas?
- Escuchado cuando mi hijo me da pistas sobre su necesidad de hablar acerca de asuntos sexuales o de seguridad?

### **Sexo y Seguridad**

¿Yo he...

- Establecido una rutina y reglas de comportamiento con expectativas que son respetadas en nuestra casa?
- Enseñado a mi hija como hacer y conservar amistades y creado un espacio en donde mi hijo puede socializar con sus amigas?
- Creado oportunidades para que mi hija se involucre en actividades fuera de la casa en las que ella puede sentirse exitosa realizándolas?
- Involucrado en las actividades sociales y escolares de mi hijo y le he brindado el apoyo necesario?

### **Yo**

¿Yo he...

- Encontrado la ayuda necesaria para mi y para mi familia?  
Grupos de apoyo Consejero/terapista
- Hecho un plan para saber como cuidarme a mi misma?  
Amistades Involucrándome en actividades religiosas  
Haciendo ejercicio De otra manera \_\_\_\_\_
- Comprometido a brindar lo que sea necesario para la recuperación de mi hijo: transportación a servicios y citas, cooperación con agencias/tribunales, luchar por las necesidades de mi hijo?
- Reído o sonreído acerca de algo hoy día?

# *Empoderamiento de los Padres*

## *Una Guía para Ayudar a su Hijo en las Repercusiones/Secuelas del Abuso Sexual*

Probablemente usted siente que sus vidas nunca serán nuevamente igual. Usted tal vez se pregunte cual será el efecto del tocamiento inapropiado de su hijo y si hay algo que usted puede hacer para ayudar. Los padres frecuentemente se sienten excluidos en el proceso de la recuperación. Aparte de proveer transportación e información a las agencias profesionales o de ayuda, los padres frecuentemente dicen sentirse impotentes o aislados en su deseo de contribuir para mejorar las cosas en y la situación de sus hijos.

Los padres pueden y deben jugar papeles vitales durante este tiempo en la vida de sus hijos. El apoyo de los padres y su participación reconoce los eventos abusivos Y forma parte del proceso de sanación es crucial para el niño. Mientras que muchos niños necesitan y se benefician de terapia por parte de profesionales calificados, la terapia tiene limitaciones: ocurre una vez a la semana por una hora (a lo mejor), y no dura (o no debería durar) por siempre. Es la intervención de los padres lo que puede proveer los beneficios más impactantes y duraderos para un niño.

Este folleto fue creado con la intención de que usted lo utilice idealmente en combinación con un programa profesional ya establecido: puede ser un tipo de terapia individual, familiar, o grupal. Es un punto de partida para que los padres empiecen a satisfacer las necesidades de su hijo en relación a las secuelas causadas por una experiencia de la infancia tan terrible y única como lo es el abuso sexual.

## ***Manteniendo a Su Hijo Seguro***

### ***Establezca Límites***

Su hija ha sufrido una violación de la integridad de su cuerpo por el hecho de ser abusada. Es importante que usted re-establezca el sentido de que su cuerpo le pertenece solamente a ella, de que es especial y hermosa porque ella es especial y hermosa, no porque un adulto esta interesado en sus partes genitales. Usted puede hacer esto enseñándole, dándole el ejemplo, y creando oportunidades diariamente para que sienta que su cuerpo es algo privado y ella tiene el control de el.

Establezca estándares claros de pudor y privacidad en las áreas para vestirse, usar el baño, ducharse, y en general la forma en que físicamente se trata cada parte del cuerpo entre la familia. Algunos ejemplos serian reglas sobre cerrar la puerta, prohibición de desnudez o del uso de ropa interior, monitoreo de videos y programas televisivos con contenido sexual o violento, y reglas claras para todos sobre como tocar (por ejemplo, en formas de juego, cuando alguien dice “detente”, eso significa DETENTE y debe ser respetada). Es de esperarse que también los adultos, hermanos mayores, y visitantes en la casa deban seguir estos estándares.

Este consciente de cómo trata usted el cuerpo de su hijo: aunque la cercanía y el afecto, lo abrazos y los besos son vitales, este consciente de la posibilidad de que usted este siendo demasiado afectuoso físicamente con su hija. Fomente a su hija a “hacer por el misma” las cosas que es capas de hacer; conforme ella este apropiadamente desarrollada y lista para peinar su cabello, lavar su cuerpo, cerrar el zíper de su chaqueta, -- ¡permítale hacerlo! Fomente independencia en el auto cuidado diario, durmiendo, y en actividades con sus compañeras(os) de juego. Su hijo tal vez no le de a conocer que esta listo(a) para estas cosas hasta que

sentir que esto existe dentro de usted, y verlo manifestándose en su vida.

Mientras su hija le ve recuperando el control sobre sus emociones, su horario, sus relaciones cotidianas, esto le transmitirá a ella que la normalidad es posible. Cuando su hija cree esto, cualquier estigma que siente será minimizado y ella podrá iniciar a sentirse esperanzada sobre sus propias habilidades y su futuro.

El abuso sexual es solo una serie de eventos en la vida de un niño. Son todas las otras experiencias con personas saludables y amorosas, un ambiente consistente, franqueza e información correcta le ayudaran a su hijo. Insista en buscar personas profesionales y competentes que puedan ayudarle a usted y a su hijo, y manténgase involucrado/a activamente y de manera positiva acerca del proceso.

USTED es la persona clave en el proceso de sanación de su hijo. Habilítese usted mismo/a con conocimiento, con auto cuidado saludable, con apoyo: optimismo, valor, y la sanación llegara.



## ***Lista Para Los Padres De Cosas Por Hacer***

### **Límites**

#### ***¿Yo he...***

- Explicado claramente las reglas sobre modestia en la forma de vestir, usar el baño, ducharse, dormir, y vestir?
- Pensado sobre cómo nos tocamos unos a los otros en nuestra familia, para mostrar afección, enojo, o para disciplinar?
- Asegurado que los vecinos, niñeras, invitados, y otros miembros de la familia respetan mis reglas sobre pudor, y contacto físico?
- Motivado a mi hijo a “hacer por el mismo” las cosas que el puede?

le vea actuar de manera competente para encontrar y mantener “buen” amor, ella va a poder distinguir entre relaciones saludables y no-saludables. Si usted se rodea de un estilo de vida malsano (incluyendo personas, hábitos, opiniones) en su propia vida, su hija no sabrá la diferencia, por lo tanto, cultive lo mejor para sí mismo(a). Grupos de apoyo, amistades y afiliaciones religiosas, involucramiento en la comunidad, consejería, ejercicio, buscar las cosas que le generan sentimientos de alegría y paz – sea lo que sea “apropiado” para su estilo de vida, creencias, es lo que usted necesita buscar tiempo para realizar.

Realice un plan sobre como usted va a cuidar de sí misma durante este tiempo de angustia. Escriba las cinco cosas o actividades más importantes que le ayudan a sentirse feliz o que le permiten relajarse (un baño caliente, visitar amistades, una tarde sin responsabilidades, etc.) y prográmese a realizar por lo menos una de ellas cada semana. Con frecuencia los padres están muy cansados y ocupados cuidando de otros y obteniendo las cosas necesarias al punto de perder la importancia de lo que ellos necesitan para mantener su propio bienestar. Sin este, los padres son mucho menos eficaces en sus esfuerzos por ayudar a su hijo.

#### *Planee tiempo...*

- para estar en calma;
- para estar activo;
- para reír lo más posible;
- para estar con personas que le respetan, apoyan, y le aman;
- para respetar, apoyar, y amar a personas cercanas a usted

“Cosas malas” ocurren, los niños se lastiman, la gente siente dolor: estas son realidades de la vida. Para algunos niños, el abuso sexual es parte de esa realidad. Este reto para un/a padre/madre de un niño que ha sido abusado es el mantener un sentimiento de impotencia en el futuro, y de simplemente “seguir adelante”. Entre más exitoso/a sea al hacer esto, más resistente para recuperarse va a ser su hijo. Recuerde para que su hijo tenga un sentido de seguridad y bienestar que usted desea para él, el primero tiene que

usted le de a conocer que usted sabe que el puede hacer “por sí mismo(a)”.

Bríndele oportunidades para utilizar su cuerpo de forma física enfatizando sus fortalezas y el poder de forma adecuado para su edad (versus poder sexual inapropiado para su edad o como objeto para ser dominado o utilizado para satisfacer las necesidades de otros). Ejemplos de esto incluyen gimnasia, artes marciales, o dominio de habilidades que involucren sus manos o movimientos. Las responsabilidades por las labores del hogar, siempre y cuando sean apropiadas para la edad del niño, proveen oportunidades a los niños de utilizar sus habilidades físicas y mentales para contribuir al bienestar de la familia. El cuidar animales u otras actividades que involucran animales o plantas son también maneras útiles para que los niños entiendan la forma en que el proveer cuidado y tener una responsabilidad sobre algo más vulnerable puede ser gratificante y muy significativo. El poder puede generarse de uno mismo por medio de gentileza y cuidado y no tiene que ser manifestado por medio de la fuerza y manipulación física.

#### ***Educación sobre Sexo y Seguridad***

Esta es una de las herramientas más poderosas que usted puede darle a sus niños: información acerca de sus cuerpos, sus derechos, y sus responsabilidades. ¡Como sea que usted lo haga, hágalo! Existen numerosos libros y recursos de donde elegir. Utilice materiales que “coinciden” con sus valores y creencias. Algunos materiales están diseñados solamente para darle información y depende de usted de relacionarlos con sus antecedentes. Otros materiales proveen las dos cosas, información y su propia interpretación, tal vez reflejando ciertas creencias y estándares morales. Usted no mandaría a sus hijos a el mundo sin saber como cruzar la calle de forma segura, o sin información adecuada acerca de que deben hacer si se encuentran con un fosforo o u con una arma de fuego. De la misma manera, la información sobre el sexo y seguridad no les asustara. El conocimiento hace lo contrario: cuando ellos saben lo que saben, esto les ayuda a los niños a sentirse seguros y con poder.

Los niños necesitan saber lo básico sobre el desarrollo sexual normal, junto con otras herramientas para mantenerse seguros. Solamente hablando sobre estas cosas con adultos en quienes ellos confían, es que los niños pueden aprender sobre confiar en sus propios instintos y sentimientos sobre como mantenerse seguro cuando esta lejos de usted. Al hacer esto de forma directa, usted esta diciéndole a su hijo que la sexualidad es un tema que puede ser tratado entre la familia. Es muy probable que su hijo(a) no solamente tenga una sensación sobre situaciones desagradables, sino que se las comparta si el(la) sabe ese tema es aceptable.

La educación sexual puede iniciar de los primeros años simplemente nombrando las partes del cuerpo y debe continuar durante la adolescencia. Encuentre o cree oportunidades para hablar sobre sexualidad en situaciones cotidianas de la vida, así no será un asunto inusual o tenso. Juegue juegos como “que pasaría si” con su hijo en donde usted propone situaciones para que su hijo resuelva y luego hable sobre ellas. (Por ejemplo, “¿Que pasa si yo te ordeno obedecer a la niñera, pero ella te dice que guardes en secreto la manera como te acaricio?”). Su hijo(a) también le dará señales sobre lo que pasa por su mente si usted esta dispuesto(a) a escucharle. (“Hay una niña en la escuela que piensa que ella es hot con los niños.” “¿Qué es eso?” cuando descubre los tampones de su mama. O “¿Por qué estaba cerrada tu puerta?”).

Existe la suposición de que los niños que han pasado por situaciones sexuales inapropiadas tal vez no necesiten esta información; o que al proveérselas esto incrementa su ansiedad o atención a asuntos sexuales. ¡En realidad, los niños que han sido abusados o expuestos a sexualidad de forma explicita necesitan mas que nunca información adecuada y correcta! El hablar sobre sexualidad y seguridad con padres y consejeros usualmente disminuye la ansiedad de un niño. Por favor solicite información para utilizar con su hijo y hablar sobre estos asuntos.

### **“Normalice”**

Intente lo mas posible regresar a las rutinas normales,

horarios y reglas. Mientras más consistencia, predictibilidad, y estructura tienen los niños, mas seguros se sienten para darle a conocer como se sienten emocionalmente.

Si usted no hace nada mas por su hijo, esto le ayudara: Acompañele cuando dice que lo hará; lleve a cabo lo que planea o dice que va a hacer; establezca un “tiempo de silencio” de forma constante (¡aunque este sea de 5 minutos!) a la misma hora del día para estudiar, leer, hablar, o realizar una actividad juntas; establezca sus propios patrones y rutinas “normales.” Entre más predecible sea el ambiente suyo y de su niña, más segura se sentirá.

Involucre a su niña en actividades adecuadas para su desarrollo y para crear relaciones, así lograra sentir una sensación de ser capaz de su habilidad de “integrarse” y ser como otros niños de su edad. Su meta como padre/madre, entre otras cosas, es criar a un ser humano competente y compasivo. Tome en cuenta cualquier necesidad que usted tenga para “forzar” a su hijo demasiado o de retenerlo lograr su potencial al máximo. Estimule a su hija a participar activamente en su niñez a través de juegos y actividades sociales y académicas o escolares.

### ***Manténgase Saludable***

Existe una gran probabilidad de que su hijo no esté tan bien como sus padres en cuestión de la forma como sobrelleva el trauma. Nuestros hijos “acogen” nuestras actitudes, creencias, y sentimientos sin que nosotros siquiera se las digamos o intentemos explícitamente convencerles. Asesore honestamente sus habilidades y métodos para sobrellevar este tipo de situaciones; si necesita ayuda en esta área, obténgala.

Desarrolle o encienda de nuevo relaciones saludables con amistades y sistemas de apoyo en su propia vida. Mientras su hijo