



Recurso para madres, padres y cuidadores

Descubrir que tu hija o hijo ha sido víctima de abuso sexual en Internet

¿Cómo lidiar con las emociones?



Marie Collins Foundation



RED DE PADRES Y MADRES



End Violence Against Children
#SafeOnline



Centro de Internet Seguro



Contenido

Página 4.....Descubrir que algo está pasando

Página 5.....Lidiar con las emociones

Página 6.....¿Cómo hablar sobre el asunto?

Página 8.....Contarle a otros y reportar

Página 8.....Tener en cuenta el contexto

Página 9.....¿Qué podemos hacer?

Página 10.....El futuro

Recurso para

madres, padres y cuidadores

Como madres, padres o cuidadores queremos mantener a nuestras hijas e hijos a salvo y protegidos del peligro. Este es uno de los principales objetivos de la paternidad: el balance entre permitirles desarrollarse como adultos independientes, mientras los protegemos tanto como sea posible. Pero a pesar de nuestros esfuerzos, el peligro está presente y a veces tenemos que enfrentar la inimaginable verdad de que han sido víctimas de abuso sexual. Cuando esto pasa, es normal experimentar una variedad de emociones y comportamientos que son extremadamente difíciles de procesar y manejar. Esta cartilla está dirigida a madres, padres y cuidadores que están atravesando por esta situación. No se trata de tu hija o hijo, no habla de lo que deberías hacer para apoyarla; se trata de ti y de cómo reconocer y afrontar el torbellino de emociones que estás sintiendo.

Descubrir que algo está pasando

La manera en la que te enteraste de la situación hace la diferencia en la forma en la que reaccionarás ¿Es algo que tu hija o hijo te contó? ¿Lo descubriste revisando alguna otra información? ¿Alguien más te contó, tal vez el colegio o la policía? En el momento en que te enteras de la situación, lo más común es sentirse impactado y no poder creer lo que está pasando.



Muchas personas reportan que, después de recibir la noticia, su primera reacción fue hacer algo cotidiano como doblar la ropa o barrer. Estas acciones pueden verse raras cuando algo tan importante está pasando y uno puede cuestionarse sobre las prioridades, pero debes estar seguro de que esa es una manera normal de procesar el impacto y permitir que el cerebro se haga cargo. La primera conversación con tu hija o hijo sobre este asunto puede ser abrumadora. Puedes encontrar algunos consejos y recomendaciones para esta conversación en el cartilla “Conversar con tus hijas e hijos sobre los riesgos en Internet”.

Al enterarte de la situación, viene un momento de indagación. Es común que en el comienzo haya poca evidencia, por lo que podrías no obtener pruebas para confirmar que lo que te están diciendo es verdad. Estar en esa situación es horrible y puedes sentir presión adicional para tomar decisiones inmediatas para mantener a tu hija o hijo a salvo. Escucha las preocupaciones

de los profesionales que descubrieron la situación (un profesor, orientador, médico, policía, etc.) o lo que tu hija o hijo acaban de decirte. Es muy raro que niñas, niños o adolescentes inventen que han sido abusados sexualmente y, aunque los profesionales pueden cometer errores, generalmente no ocurren. En este momento, trata de no pensar demasiado en lo que ocurrió, sino enfoca tus pensamientos en determinar qué necesitas hacer en los próximos días. Esto te permitirá tener tiempo para procesar lo que te han dicho, para clarificar la situación y para establecer una red de apoyo que pueda ayudarte con las decisiones importantes de los siguientes días.

Lo que sabemos es que la recuperación empieza desde el momento en que se tiene conocimiento de la situación, tanto para la familia como para la víctima. Este es un momento devastador, pero también es el comienzo de un viaje a través del cual saldrán al otro lado.

Consejos
para
conversar

Encuentra más ideas para tener una conversación con tu hija o hijo en la cartilla “Conversar con tus hijas e hijos sobre los riesgos en internet”.

Lidiar con las emociones

Es probable que estés sintiendo una mezcla de emociones contradictorias. Estas podrían incluir conmoción, incredulidad, enojo, vergüenza, desespero, tristeza, miedo, culpa, alivio, indignación, desesperanza, disgusto, negación... Muchas de estas emociones estarán dirigidas directamente al agresor, es decir, la persona o personas que han lastimado a tu hija o hijo. Pero algunas otras emociones pueden estar dirigidas a tu hija o hijo, a ti mismo o a tu pareja. De nuevo, es algo normal, es importante aceptar estos sentimientos contradictorios y entender que hacen parte del proceso por el que vas a estar pasando. En este momento, te puedes estar sintiendo completamente devastado y puedes llegar a pensar que nada volverá a ser como antes.

Unas de las emociones más frecuentes son la culpabilidad y el auto-reproche. Es común sentir que esto es culpa tuya, que debiste haberlo notado antes o debiste haber estado más atento para prevenirlo. Es difícil aceptar cuando algo así ha pasado y nuestra mente

se irá al pasado para intentar encontrar formas para evitar lo que está sucediendo, formas en las que se pudo detener la situación o prevenirlas. Esto puede a veces convertirse en enojo hacia ti mismo, hacia tu hija o hijo o hacia quienes debieron haberse enterado antes.

Al final, resulta más útil lidiar con lo que en realidad pasó, en lugar de lidiar con lo que debió haber pasado, con lo que pudo haber pasado o con lo que desearías que hubiese pasado. El daño ya pasó, esto no fue tu culpa o la de tu hija o hijo. Enfoca la culpa a donde pertenece: en el agresor.

Es posible que te sientas enojado con tu hija o hijo, a menudo este sentimiento se acompaña de culpa por sentirte así. Esta combinación de enojo y culpa es también una respuesta normal y natural a la situación. Puede ayudar que hables con alguien acerca de estas emociones, como un amigo de confianza, un profesional en psicología, trabajo social o el orientador del colegio. Esto ayudará a poner la culpa directamente en el lugar al que pertenece: en el agresor. Como tus emociones van y vienen, habrá momentos en los que te sientas abrumado y será difícil pensar en otras cosas. Piensa en esas emociones como olas del mar en medio de una tormenta. Trata de sobrepasar cada una de las olas cuando están justo ahí, acepta las emociones como vengan y no trates de tomar ninguna decisión o tener una conversación difícil justo en esos momentos. El agua tranquila volverá, las emociones van y vienen, entonces tómate tu tiempo antes de tomar cualquier decisión.



Tu hija o hijo también está sintiendo una variedad de emociones, algunas coinciden con las que tú estás experimentando, pero otras son muy diferentes. Estas emociones pueden chocar con las tuyas, lo que puede provocar conversaciones acaloradas o dolorosas y hacer que sea muy difícil conversar. No trates de negar esas emociones o sentirte mal por estar sintiéndolas. Lo mejor que puedes hacer es reconocerlas tanto para ti mismo como para el resto de la familia, mientras le aclaras a tu hija o hijo que no le estás culpando.



Frases útiles:



"Estoy muy molesto por esto y sé que no es tu culpa en absoluto, pero estoy muy molesto de que esto hubiera pasado y justo ahora me está desbordando."



"Estoy luchando por lidiar con esto y no puedo evitar desear que se hubiera evitado, pero no te culpo en absoluto."



¿Cómo hablar sobre el asunto?

No hay una forma correcta para hablar con tu hija o hijo sobre lo que pasó, pero hay algunas cosas que pueden ser útiles. Es posible que ambos estén queriendo hablar de lo sucedido, pero ninguno sabe cómo empezar porque es difícil encontrar las palabras adecuadas. O tal vez, uno de ustedes quiere hablar, pero el otro no. Incluso, los papeles pueden cambiar con el tiempo, es decir, que la persona que al inicio no quería hablar, ahora se sienta lista para tener la conversación y la otra persona ya no desee hacerlo.

Está bien: todos procesamos las cosas de manera diferente. Sé solidario, consulta con tu hija o hijo si es un buen momento y espera el momento indicado.

Hablar sobre los detalles del abuso puede sentirse como una invasión a la privacidad, pero encontrar el lenguaje adecuado puede ayudar. La mejor forma de hacerlo es normalizar el tema tanto como sea posible y consultarlo con tu hija o hijo. No importa qué tanto quieras saber sobre lo que pasó exactamente, lo importante es que le permitas a tu hija o hijo contarlo a su manera, lo mucho o poco que desee contarte. Ten cuidado de no interrogarle o hacerle sentir incómodo. Puede que tú o tu hija o hijo quieran hablar pero el otro no esté listo para hacerlo aún y necesite más tiempo.

Es esencial que no hagas preguntas capciosas y lo dejes hablar en sus propias palabras, y que tu preguntes solo lo necesario para aclarar algunas cosas. Puede ser difícil y vergonzoso para tu hija o hijo encontrar las palabras adecuadas, por lo que es importante que le des tiempo. Un dibujo sencillo de una persona (bolitas y palitos) puede ayudar a señalar las partes del cuerpo en lugar de tener que decir las palabras en voz alta. Estas conversaciones son para ambos, entonces trata de mantenerte tan calmado como sea posible. Para obtener más información consulta nuestra cartilla "Conversar con tus hijas e hijos sobre los riesgos en Internet".

Cuando estés conversando sobre el asunto, recuerda verificar los sentimientos y emociones de tu hija o hijo, así como lo que realmente pasó. Aunque puede que sientas frustración sobre lo que ella o él hizo, recuerda que también que está mostrando fortaleza al hablar contigo. El abuso sexual es culpa del agresor, quienes suelen ser manipuladores y persuasivos y la culpa de mentir es completamente de ellos. La resiliencia y el coraje que tu hija o hijo está demostrando debe ser reconocida y motivo



Recuerda

Recuerda que hablar sobre otras cosas también es importante. Continúa con tu vida normal, incluso si por un momento sientes que es un mundo diferente. Tómate el tiempo para continuar hablando sobre las cosas cotidianas, los planes para el fin de semana, lo que les gustaría cenar, lo que pasó en su novela o serie favorita, etc. Esto ayudará a volver a la normalidad y ayudará con la recuperación.

de orgullo. De igual manera, esta puede ser la primera vez que tu hija o hijo te vea tan molesto o la primera vez que te vea llorar. Por lo que es importante recordarle que no es culpable de hacerte sentir triste.

**Consejos
para
conversar**

Encuentra más ideas para tener una conversación con tu hija o hijo en la cartilla "Conversar con tus hijas e hijos sobre los riesgos en internet".

Contarle a otros y reportar

A menudo, descubrir un abuso significa que más personas necesitan saber lo que pasó y esto puede causar sentimientos encontrados e indecisiones sobre contarle a otras personas o mantenerlo en secreto. Esto puede ser más complicado si tu pareja tiene diferentes puntos de vista sobre a quién decirle o cómo proceder, incluso hasta quién debería hablar con tu hija o hijo sobre el tema.

Es normal no saber en quién confiar. Puedes querer o necesitar contarle a toda la familia, a los compañeros del colegio, a la policía o a las instituciones del Estado, como el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) o las Comisarías de Familia. También puedes querer evitar los comentarios de vecinos y colegas. Tal vez podría haber un caso judicial inminente. Todo esto puede traer sentimientos de vergüenza y puedes sentir que tu familia está siendo estigmatizada porque ahora son “la familia que ha sido abusada”. Incluso, esto puede convertirse en sentimientos de culpabilidad por sentir vergüenza.

De nuevo, no necesariamente hay una respuesta correcta y lo mejor es transitar el camino como familia y tratar de decidir juntos la mejor forma de abordar cada situación. Ninguna decisión se sentirá como la perfecta elección precisamente porque es una situación donde nadie quiere estar. Pero recuerda, lo que está a tu alcance es hacer tu mejor esfuerzo y tratar de tomar la mejor decisión correspondiente al momento. Si las cosas cambian, puedes cambiar tu decisión.

A pesar de que hablar con otras personas sobre el tema puede ser difícil, es importante que el abuso no se mantenga en secreto y se lleven a cabo las acciones requeridas para que tu hija o hijo sane, incluso si hay o no un caso judicial. Si aún no estás en contacto con un profesional idóneo (psicólogo, trabajador social o el orientador del colegio), busca ayuda con organizaciones como la línea virtual de reporte Te Protejo, Fundación Renacer, Save the Children, Fundación Los Pisingos, UNICEF, Fundación Valientes, para definir los siguientes pasos.

Tener en cuenta el contexto

Cuando un abuso sexual se presentó, el contexto específico afectará tu reacción. Por ejemplo, si tú has sido víctima de abuso, se genera una respuesta relacionada con tu propia experiencia. Si el agresor fue alguien conocido, tal vez alguien en quien confiabas, como un amigo o un miembro de la familia, podrás inicialmente sentir que abusaron de tu confianza y aceptar todo el peso de lo que hicieron puede tomar tiempo. Los procesos de aceptación toman tiempo y se dan lentamente. Un paso a la vez. Así que permite que las cosas pasen al ritmo que se dan.



¿Qué podemos hacer?

Como parte del apoyo que tú y tu familia recibirán, las personas te dirán 'cuida de ti mismo'. Pero, ¿qué significa eso? Cuidar de sí mismo puede entenderse de manera diferente para cada persona, pero un componente clave es tratar de aceptar las emociones, por contradictorias que sean, mantener la esperanza

y creer que es posible recuperar la vida normal. Continúa haciendo cosas que te nutran y te enriquezcan. Es beneficioso que continúes disfrutando de ti mismo y olvidarte de la situación por un momento, incluso si se siente como si fuera imposible hacerlo. Encontrarte con tus propias necesidades te ayudará a manejar tus emociones de forma efectiva y el proceso por el que estás pasando.

Los mejores consejos para calmar las emociones

Cuando estamos en medio de un huracán de emociones, es difícil pensar con claridad. Por esta razón, es útil tener herramientas que ayuden a calmar esas emociones. A continuación, compartimos algunos consejos para intentarlo:

Usa distracciones, como hacer ejercicio, tareas del hogar o cosas del trabajo.

Habla con otras personas.

Usa técnicas de relajación, como meditar o escuchar música.

Las técnicas de respiración son simples y efectivas. Puede parecer trivial que solo por cambiar la respiración, podemos sentirnos mejor. Después de todo, eso no hará que cambie lo que sucedió, pero respirar crea cambios físicos que ayudan a sentirnos en calma y con mayor control de la situación. Algunas técnicas de respiración específicas te permitirán alejarte de las respuestas instintivas de luchar o huir, de la ola tormentosa de emociones, y ayudan a clarificar la mente de nuevo.

Intenta la técnica de la respiración cuadrada que se realiza en cuatro pasos: inhala aire durante cuatro segundos, retén el aire en tus pulmones durante cuatro segundos, exhala durante cuatro segundos y mantén el aire afuera durante cuatro segundos. Otra técnica de respiración consiste en extender el tiempo de exhalación, es decir, expulsar el aire por más tiempo que el que gastas para tomarlo. Puedes contar hasta cinco cuando tomes el aire y hasta ocho cuando lo expulses. Trata de respirar desde lo profundo de tu vientre, más que desde la superficie del pecho. En Internet se pueden encontrar muchas técnicas de respiración que vale la pena intentar. Esto te ayudará a disminuir la intensidad de tus

emociones, traer de vuelta la perspectiva y aclarar los pensamientos.

Pensar en lo que ha pasado como una pérdida también puede ayudar. Lo que ha pasado no se puede deshacer, pero eso no significa que no haya esperanza ni futuro. Sabemos que los estados del duelo son la incredulidad, el enojo, la tristeza y la aceptación. Estos pueden pasar en cualquier orden y puedes moverte entre ellos. No hay una forma correcta de llevar el duelo.

Otra aproximación es el modelo de Crecimiento alrededor del duelo. Desde esta perspectiva, el duelo como tal permanecerá contigo, pero con el tiempo y el proceso de sanación, crecerás alrededor de él, haciendo de este un asunto relativamente más pequeño al lado del crecimiento personal que te proporcionan tus experiencias de vida. Para fortalecer la perspectiva, es útil recordar y valorar todo acerca de tus hijas e hijos, tu familia y toda la riqueza y fortaleza que comparten. Ver lo que ha pasado como un proceso de duelo puede facilitar la aceptación de los sentimientos de pérdida y encontrar una forma de ir más allá de ellos.

El futuro

Esta cartilla no es sobre cómo apoyar a tus hijas e hijos, pero te ayudará a entender tus propias emociones durante este tiempo.

Es difícil evitar que este evento influya en la manera como ves el futuro. Es probable que te sientas más vulnerable y con mayor urgencia de proteger a tus hijas e hijos, intensificando el instinto natural de mantenerlos fuera de peligro. Pero las reglas sobre la paternidad siguen siendo las mismas. Ellos aún necesitan de tu ayuda para crecer como personas independientes y necesitan experimentar los procesos normales de la adolescencia.

Si los límites previos al abuso son coherentes con la edad de tus hijas e hijos, trata de evitar volverte demasiado estricto en los límites de crianza o de endurecer las reglas sobre salir o usar la tecnología y el Internet. De acuerdo con su edad, restringir o prohibir el uso de la tecnología o detener las salidas de tus hijos será contraproducente a largo plazo. Mantén conversaciones abiertas para que ellos entiendan que tu quieres mantenerlos a salvo, mientras les sigues dando la oportunidad de cometer sus propios errores. Es difícil pensar que ellos se verán involucrados en actividades sexuales a medida que crecen, pero tú y ellos quieren que esa sea una experiencia positiva y respetuosa. Enfócate en hablar abiertamente del tema y en ser un ejemplo de lo que significa tener relaciones saludables, más que en tratar de controlar lo que ellos ven o lo que hacen.

A medida que continúes tu proceso de recuperación, te alejarás de la sensación de ser una víctima. Tú y tu familia recuperarán su identidad sin definirse a sí mismos por este evento, es decir, entenderán que como personas son más de lo que pasó. La recuperación llegará pronto y en el camino podrás ser bondadoso contigo mismo y reflexionar sobre lo que ha sucedido.





Esta cartilla ha sido preparada por Marie Collins Foundation y Zoë Metcalfe, la Comisionado de Policía, bomberos y Crimen de Yorkshire del Norte y la Ciudad de York, Reino Unido.

La adaptación cultural al español latino fue realizada por Sharon Sánchez-Franco, Judy Benavides Castro, Juan Felipe Urrea Castellanos y Carolina Piñeros Ospina en representación de Red PaPaz, Colombia

Para mayor información sobre conversaciones con sus hijas e hijos sobre los riesgos de Internet, por favor, contáctenos a través de los siguientes datos.



Marie Collins
Foundation

Tel.: 01765 688827

o correo electrónico help@mariecollinsfoundation.org.uk

mariecollinsfoundation.org.uk

 [TheMarieCollinsFoundation](https://www.facebook.com/TheMarieCollinsFoundation)

 [@MCFcharityUK](https://twitter.com/MCFcharityUK)

 [mariecollinsfoundation](https://www.instagram.com/mariecollinsfoundation)

Charity Nos: 1144355 / SC048777 Company No: 7657115



Tel.: 01423 569 562

o correo electrónico info@northyorkshire-pfcc.gov.uk

northyorkshire-pfcc.gov.uk

 [@northyorkspfcc](https://www.facebook.com/northyorkspfcc)

 [@northyorkspfcc](https://twitter.com/northyorkspfcc)

 [northyorkspfcc](https://www.instagram.com/northyorkspfcc)



Tel.: 01765 688827

o correo electrónico contactenos@redpapaz.org

redpapaz.org

 [redpapaz.org](https://www.facebook.com/redpapaz.org)

 [@Redpapaz](https://twitter.com/Redpapaz)

 [Red.PaPaz](https://www.instagram.com/Red.PaPaz)