

Que Esperar Después de la Entrevista Forense

La confesión de un niño(a) que ha sido abusado puede ser una experiencia traumática para usted y para su niño(a). La recuperación es un proceso. Es importante que usted cuide de sí mismo(a) y de su familia. Teniendo esto en cuenta, le ofrecemos los siguientes consejos acerca de lo que puede esperar después de la entrevista forense.

Alguno que usted puede hacer:

- **Permanezca calmado(a) y ofrezca su apoyo.**
Aunque sea difícil de escuchar, es importante que su hijo(a) hable con alguien que crea en ellos.
- **Respete la privacidad de su hijo(a).**
La experiencia de su hijo es muy personal. Trate de discutir lo mínimo acerca de su experiencia con otros.
- **No cuestione a su hijo(a) acerca del abuso, pero escúchele si él/ella desea hablarle acerca de lo sucedido.**
- **Recuérdale a su hijo(a) que él(ella) es el dueño de su cuerpo y que su espacio personal debe ser respetado.**
Tenemos recursos para ayudarle con esta conversación.
- **Su hijo(a) y su familia deben regresar a su rutina normal tan pronto como les sea posible.**
Rutinas estructuradas y consistentes promueven en los niños un sentido de seguridad.
- **Su hijo(a) pueden necesitar una fuente de seguridad física adicional.**
Esté cerca, asegúrele a su hijo(a) que usted le protegerá. Permítale usar luces de noche en su cuarto, dejar la puerta abierta, o estar físicamente cerca de usted.
- **Evite al(la) sospechoso(a).**
No tenga contacto alguno con él/ella.
- **Cuando sea posible, trate de manejar sus propias necesidades emocionales en privado cuando no esté en presencia de su hijo(a).**
Busque a un miembro adulto de su familia en quien usted confíe para que le brinde apoyo a usted.
- **Recuerde, usted no está solo(a).**
Children's Cove y todos los miembros de su equipo están disponibles para apoyarle a usted y su familia a través de este proceso.

ALGUNAS COSAS QUE PUEDE DECIRLE A SU HIJO(A):

- Yo te creo.
- Yo sé que no es tu culpa.
- Estoy muy orgulloso(a) de ti por contarlo, se requiere valentía para hacerlo.
- Nada en TI hizo que esto sucediera.
- Estoy molesto(a), pero no es contigo.
- Puede ser que a veces me veas llorando, pero estoy bien. Tú no tienes que cuidarme.
- Todavía puedes amar a alguien, pero no estar de acuerdo con lo que él/ella hizo.

SUGERENCIAS DE CUIDADO PERSONAL:

RELAJARSE: Trate diferentes actividades de relajación como yoga o meditación. Hay aplicaciones de teléfono gratuitas que usted puede usar para probar diferentes tipos de meditación.

TIEMPO DE DESCANSO: Permítase un descanso diario o varias veces a la semana por su salud mental.

DEFINA SUS PRIORIDADES: Haga una cosa a la vez y tome las cosas día a día.

EJERCITE: La actividad física es una forma comprobada para liberar el estrés.

DORMIR: Dormir es esencial para su salud. Trate de establecer una rutina programada para dormir.

JUGAR: Tenga intereses externos, alimente su círculo de amistades, o haga cosas que usted disfrute.

RESPIRE: Respire lentamente y con inhalaciones largas y profundas.

COMA e HIDRÁTESE: Trate de tomar decisiones saludables y mantenerse hidratado(a).

SENTIMIENTOS: No hay una forma "correcta" de sentirse. Sus sentimientos son normales; reacciones apropiadas para una situación anormal. Sea amable con usted mismo y busque ayuda.

Cuidarse a sí mismo(a) y sus necesidades emocionales y físicas no es egoísmo, sino un paso inicial necesario para después poder cuidar de su hijo(a) y su familia.

