

**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**

Alamagordo

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:

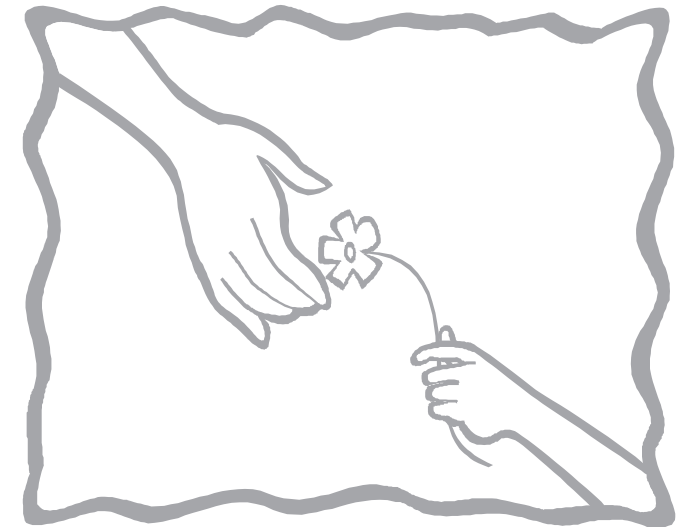
New Mexico Coalition of Sexual Assault Programs, Inc.
3909 Juan Tabo NE, Suite 6
Albuquerque, New Mexico 87111
(505) 883-8020 en el área de Albuquerque, o completa-
mente gratis
al 1-888-883-8020 de aéreas fuera de Albuquerque
FAX (505) 883-7530
E-mail: nmcsap@swcp.com
Página de Internet: www.nmcsap.org

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

- | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Alamogordo
La Frontera NM
575-437-7404</p> <p>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</p> <p>Anthony
Valle del Sol
575-882-5101</p> <p>Artesia
Counseling Associates
575-623-1480</p> <p>Bernalillo
Valle del Sol
505-867-2383</p> <p>Carlsbad
Carlsbad Mental Health
575-885-4836</p> <p>Clayton
Tri-County Community Services, Inc.
575-374-2032</p> <p>Clovis
Mental Health Resources, Inc.
575-769-2345 • 800-432-2159</p> <p>Deming
La Frontera NM
575-546-2174
800-426-0997 crisis</p> | <p>Espanola
Ana Guldán
505-927-6587
PMS Valley Community Health Center
505-747-7400
Tewa Women United
505-747-3259</p> <p>Estancia
Valle del Sol
505-384-0220
505-865-4739 crisis</p> <p>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</p> <p>Ft. Sumner
Mental Health Resources, Inc.
575-769-2345
877-579-8001 crisis</p> <p>Gallup
Western NM Counseling Services
505-863-3828
800-649-0181 crisis</p> <p>Grants
Valle del Sol
505-287-7985 • 800-287-0212</p> <p>Hobbs
Guidance Center of Lea County
575-393-3168
575-393-6633 crisis
575-392-0966 for adolescents</p> <p>Las Cruces
La Frontera NM
575-647-2830
La Piñón Sexual Assault Recovery Services
575-526-3437
888-595-7273 crisis</p> | <p>Las Vegas
NM Behavioral Health Institute at Las Vegas Community Based Services
505-454-5134 • 505-425-1048</p> <p>Lordsburg
La Frontera NM
505-542-3304</p> <p>Los Alamos
Los Alamos Family Council
505-662-3264 • 505-662-4422 crisis</p> <p>Los Lunas
Agave Health
505-866-2300
Valle del Sol
505-865-3350 • 505-865-3359 crisis</p> <p>Lovington
Guidance Center of Lea County
575-396-3818</p> <p>Portales
Arise Sexual Assault Services
575-226-4665 • 575-226-7263
Mental Health Resources, Inc.
575-769-2345 (Clovis) • 800-432-2159 crisis</p> <p>Raton
Tri-County Community Services, Inc.
Mental Health Clinic
575-445-2754</p> <p>Reserve
Border Area Mental Health Services, Inc.
575-533-6649</p> <p>Rio Rancho
Rio Rancho Family Health Center
505-896-0928 • 888-920-6333 crisis
Rio Rancho Valencia Counseling
505-891-2990</p> <p>Roswell
Turquoise Health and Wellness
575-623-1480</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- 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 recopere 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