

## Planilla de Información para Padres: Autolesión no suicida

Este recurso es para ayudarlo a comprender mejor el fenómeno de Autolesión no suicida, así como la mejor forma de hablarle a su hijo.

### Definición

La autolesión no suicida es la destrucción deliberada y directa del propio tejido corporal, sin intención suicida y por razones que no están social ni culturalmente sancionadas. Esta definición excluye los tatuajes o las perforaciones y las lesiones indirectas, como es el caso del abuso de sustancias o los trastornos alimentarios. (Tomado de Self-Injury Outreach & Support)

Si cree que su hijo tiene un comportamiento de autolesión no suicida, a continuación encontrará algunas pautas útiles que le explicarán cuál es la mejor manera de hablar con él/ella al respecto.

### Pautas para ayudar a los padres a hablar con sus hijos sobre la autolesión

1. Lo mejor es recurrir a un abordaje tranquilo y preocupado, que sea tranquilizador y comprensivo: *"He estado muy preocupado por ti. Te veo todas estas cicatrices en los brazos, y sospecho que puede que te estés lastimando a ti mismo. Si es así, quiero que sepas que puedes hablar conmigo sobre el tema. Sólo quiero ayudarte"*.
2. Los niños y jóvenes que se autolesionan tienden a sentir que sus padres van a estar enojados con ellos o sienten que los están estresando. Lo mejor para los padres es demostrar que pueden aceptar como un hecho que sus hijos se autolastimen y guiar la conversación hacia un diálogo abierto.
3. Los niños y jóvenes que saben que sus padres los aceptan sin juzgar su comportamiento autoagresivo tienen más probabilidades de entablar conversaciones para obtener apoyo y tratamiento.
4. Cualquier tipo de reacción emocional excesiva puede hacer que se retire el niño o joven que se autolesiona, y también puede convertirse en desencadenante de autolesiones si el niño está sufriendo de culpa y enojo.
5. No ignore los cortes. Expresé su preocupación incluso si el niño rechaza sus comentarios.
6. Evite las amenazas de castigos.
7. Recuerde que este comportamiento tiene una gran carga emocional para el niño o joven.
8. El niño o joven probablemente no podrá expresar sus sentimientos.
9. Escuche; no trate de arreglar el problema. Escuchar brinda una oportunidad para expresar sentimientos.
10. Intente informarle al niño o joven que las influencias de la autolesión no sólo lo afectan a él, sino también a las demás a su alrededor que están preocupadas por su bienestar.
11. Genere una relación colaborativa con el niño o joven acerca de quién más en la familia debe estar informado, así como fuera de la familia, como podría ser un consejero escolar.
12. Si en algún momento siente preocupación por el riesgo inmediato de su hijo para sí mismo o para los demás, diríjase al departamento de emergencias más cercano, al sector de atención urgente, comuníquese con el Centro de Socorro, o llame al 911.

### Sitios web y recursos útiles

<http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/>

<http://www.sioutreach.org/>

*Toda la información que se encuentra en los sitios web es proporcionada sólo con fines informativos y educativos. La información no pretende sustituir el consejo de un médico o profesional de la salud mental. Siempre debe consultar a su médico para obtener información específica sobre asuntos de salud personal, o a otros profesionales pertinentes, para asegurarse de que se sean tenidas en cuenta sus propias circunstancias.*

Lo siguiente fue desarrollado por un grupo de trabajo formado por representantes de varias divisiones escolares de Calgary y del área y de Alberta Health Services (AHS), Calgary Zone, Addiction y Mental Health. Si tiene preguntas sobre este trabajo, comuníquese con el Programa Healthy Minds Healthy Children, escribiendo [ahmhc@ahs.ca](mailto:ahmhc@ahs.ca).