



Cómo hablar con los niños sobre la autolesión

Cuando la depresión, la ansiedad o otras emociones se vuelven abrumadoras, algunas personas recurren a la autolesión para encontrar una salida. La autolesión deliberada, también llamada autolesión, es cualquier forma de hacerse daño a propósito. Por lo general, la autolesión no es un intento de suicidio, sino un intento de liberar emociones dolorosas.

¿Cuáles son las formas más comunes de autolesión?

Formas comunes:

- * Morder
- * Quemar
- * Cortar
- * Golpearse o darse puñetazos (p. ej., golpearse la cabeza contra una superficie)
- * Arrancarse el pelo
- * Rascarse y pellizcarse la piel
- * Grabar palabras o símbolos en la piel
- * Perforarse la piel con objetos afilados
- * Pellizcarse heridas existentes

¿Por qué ocurre la autolesión?

A menudo, la autolesión ocurre cuando alguien sobrevive (o vive con) un trauma grave y trata de:

- * Adormecer el dolor
- * Sentir alivio
- * Obtener una sensación de control
- * Procesar o evitar sentimientos negativos
- * Castigarse por cosas que cree haber hecho mal
- * Sentir algo físico para evitar el entumecimiento
- * Expresar emociones que le avergüenzan

¿Cuáles son las señales de advertencia de autolesión?

Señales de advertencia comunes

- * Cicatrices
- * Cortes, quemaduras, rasguños o moretones recientes
- * Frotarse excesivamente hasta provocar una quemadura
- * Tener objetos afilados a mano
- * Problemas de relación
- * Usar mangas largas o pantalones, incluso en climas calurosos
- * Comportamiento inestable (ser impulsivo o impredecible)
- * Decir que se sienten impotentes, desesperanzados o inútiles

Si notas señales de autolesión, ¿qué puedes hacer?

- * Pregúntale a la persona cómo está en general. “¿Cómo van las cosas en casa? ¿Cómo va el trabajo o la escuela? ¿Cómo es tu relación con ____?”
- * Dile que te importa. “He notado algunas señales de autolesión y estoy aquí para ayudarte”.
- * Crea un plan de seguridad que incluya: Estrategias de afrontamiento, señales de advertencia personales, maneras de mantenerse seguro en la escuela, personas o lugares que puedan proporcionar una distracción, adultos de confianza con los que puedan contactar para pedir ayuda, maneras de mantener el entorno seguro.
- * **Envía un mensaje de texto a un consejero de crisis al 741741.**

La persona puede o no estar receptiva. Solo puedes hacerle saber que lo has notado y que te importa su salud.

learn more at RAINN.org



Our Kids es una clínica con sede en Nashville que ofrece evaluaciones médicas expertas y terapia de crisis para casos de abuso sexual infantil. Para más información, visite OurKidsCenter.com