

Dirigido a:

Amigo/a y/o pareja de una persona que se autolesiona, que es **menor de 18 años**

tu amigo/a o pareja se autolesiona y es menor de 18 años

Quizá piensas que algún amigo/a o tu pareja se autolesiona. En esta situación es normal que puedas estar preocupado/a. A continuación encontrarás información que podría servirte para afrontar esta situación.

➤ **¿Por qué se autolesiona?**

El principal motivo por el cual las personas se autolesionan es porque utilizan esta conducta como una estrategia para afrontar emociones, sensaciones o pensamientos desbordantes (p.ej. estrés, tristeza, culpa, rechazo, etc.). Las personas que se autolesionan acostumbran a comentar que, haciéndose daño se sienten aliviadas.

Aun así, cada persona tiene sus motivos particulares. La mayoría de personas se autolesionan por diferentes razones, y éstas pueden ser difíciles de identificar.

➤ **¿Cómo hablo con él/ella?**

Algunas de las pautas que pueden ser útiles a la hora de hablar de autolesión a tu amigo/a o pareja son:

- No tengas miedo de hablar con él/ella. Es importante que sepa que puede hablar contigo, si lo necesita.
- Escoge un buen momento para hablar con tu amigo/a o pareja. Es mejor hablar en un sitio privado donde los dos estéis cómodos y tranquilos.
- Sé consciente de como te sientes. Si estás molesto quizá no es un buen momento para tener esta conversación.
- Sé empático/a y abierto/a (escucha e intenta entenderlo).
- Anímalo a que hable con algún adulto con el que se sienta capaz de hacerlo.

➤ **¿Cómo lo ayudo?**

Hay muchas cosas que puedes hacer para ayudar a tu amigo/a o pareja. Sin embargo, ten presente que proporcionar ayuda puede ser difícil. Por ejemplo, podría pasar que tu amigo/a rechazara tu ayuda. Para él/ella puede ser complicado reconocer que necesita ayuda.

Si en algún momento eres tu quien se siente sobrepasado/a por la situación de tu amigo/a o pareja, pide ayuda a un adulto. Hacerlo no significa que estés siendo un mal amigo/a o pareja sino que buscar como poder ayudar mejor.

A continuación encontrarás algunas cosas que tu puedes hacer y que pueden ser útiles para hablar sobre las autolesiones:

INFORMACIÓN :

¿Tu amigo o pareja se autolesiona? (menor 18 años)

- Anima a tu amigo/a o pareja a que hable con un familiar, profesor, profesional o alguien en quien confie. Puedes ofrecerte para acompañarlo/a, así le será más fácil. Explicar a un adulto que se autolesiona es muy importante (pero también puede ser muy difícil). Por tanto, no le prometas que le guardarás el secreto de la autolesión. Intenta que entienda que debéis buscar ayuda. Anímalo/a a buscar ayuda.
- Escucha lo que te dice y como se siente. Comunícale tu apoyo y hazle saber que no está solo/a. No puedes hacer que se deje de autolesionar, pero puedes jugar un papel muy importante dándole tu apoyo.
- Muestra a tu amigo/a o pareja algunas alternativas a la autolesión (puedes encontrar algunos ejemplos en web).
- Si tu amigo/a no quiere hablar contigo sobre esto, no pasa nada. Continúa haciéndole saber que no está solo/a y que sigues ahí para darle tu apoyo.
- Trata a tu amigo/a como lo haces habitualmente. Si es posible, continuad haciendo las actividades que hacéis normalmente.

Algunas cosas que debes tener presentes, pues no te ayudarán son:

- Intenta que no se sienta avergonzado o culpable por autolesionarse. Evita decirle frases como 'deberías dejar de autolesionarte' o 'eres un desastre'. Haz servir frases como 'estoy muy preocupado por ti' o 'se que lo haces lo mejor que puedes'.
- Evita sobre-simplificar la solución a la autolesión. Si le dices cosas a tu amigo/a o pareja como 'tienes que estar contento/a y todo se arreglará' o 'si lo deseas mucho, lo conseguirás'. Puede dar a entender poca comprensión por tu parte.
- No lo ignores. La autolesión es a menudo una señal de malestar.

RECUERDA:

- ❖ Puedes ser de mucha ayuda.
- ❖ Es importante hablar de lo que está pasando. Hazlo en un lugar tranquilo y muéstrate empático. No juzques ni minimices el problema. Para tu amigo/a o pareja es importante saber que no está solo/a.
- ❖ Es importante que animes a tu amigo/a o pareja a pedir ayuda a un adulto de su confianza.