

Dirigido a:

Pareja de una persona que se autolesiona, que es **mayor de 18 años**

Tu pareja se autolesiona y es mayor de 18 años

Quizá piensas que tu pareja se autolesiona. Hay muchas razones por las que las personas se autolesionan. Hablando con tu pareja puedes hacerte una idea mejor de porqué él/ella lo hace y por lo que está pasando.

➤ **¿Cómo puedo estar seguro/a de que se autolesiona?**

Puede ser difícil saber si una persona (incluso tu pareja) se autolesiona. Es habitual que la autolesión se pueda llevar en "secreto". Resulta difícil hablar de ello, aunque tengas confianza con la otra persona.

Algunas señales que pueden indicar que tu pareja se autolesiona son:

- Cortes y/o quemadas sin explicación. Normalmente en brazos o piernas.
- Notar que tu pareja esconde ciertas partes de su cuerpo, con el objetivo de esconder cicatrices, heridas o moratones.
- Notar que tu pareja se aleja de los momentos o discusiones con fuerte carga emocional.

Estas señales no significan que se esté autolesionando, no es un indicador definitivo, pero es algo a tener en cuenta.

➤ **¿Cómo hablo con él/ella?**

Algunos consejos útiles para poder hablar con él/ella son:

- Escoger un buen momento para hablar con la pareja. Es mejor hablar en un sitio privado donde los dos os sintáis cómodos y tranquilos. No habléis de este tema si alguno de los dos está molesto.
- Sé consciente de como te sientes. Piensa que es normal que te puedas sentir enfadado/a, molesto/a, desconcertado/a. Si te sientes así quizá no es un buen momento para tener la conversación. Es importante estar en calma cuando tengas esta conversación.
- Empieza explicando lo que te preocupa. Muestrale que te importa y que no juzgas sus acciones, pero que quieres darle tu apoyo.
- No lo acuses, amenaces (p.ej., "o dejas de hacerlo o me iré de casa"; "si me quieres, tienes que dejar de hacerlo").
- Una vez lo habléis, hazle saber que no está solo/a i pedid ayuda si es necesario. Sigue dándole tu apoyo cuando esté en tratamiento o haciendo esfuerzos por dejar de autolesionarse.

➤ **¿Cómo lo ayudo?**

Algunas otras cosas que puedes hacer por tu pareja son:

- Buscar información sobre la autolesión. Cuanto más sepas, mejor. Esta web puede ayudarte en esto.



INFORMACIÓN :

¿Tu pareja se autolesiona? (mayor de 18 años)

- Ayuda a tu pareja a diseñar un plan de acción para buscar ayuda. Hablad de como buscar tratamiento o de con quien puede hablar (p.ej. familia, trabajador social, psicólogo, médico).
- Si hay autolesiones que te preocupan (p.ej., no se han curado bien, o parecen importantes), consultad con algun especialista lo antes posible.
- Aunque te preocupe, intenta respetar los espacios de tu pareja y su privacidad.
- Sé paciente. El proceso de recuperación puede ser largo.
- Continúa haciendo las cosas que disfrutáis juntos, reíd y pasad ratos juntos.

- También es importante cuidarte a ti mismo/a mientras le das apoyo a tu pareja en el proceso de recuperación. Es doloroso ver que alguien que te importa tiene tanto malestar que se hace daño a sí mismo. No tengas miedo de buscar ayuda (amigos, familiares o profesionales).

RECUERDA:

- ❖ Puedes ser de mucha ayuda
- ❖ Hazle saber que no está solo/a y pedid ayuda si es necesario
- ❖ Diseñad un plan de acción para buscar ayuda
- ❖ El proceso de recuperación puede ser largo. Es importante cuidar de uno/a mismo/a.

Este material ha sido elaborado con el apoyo del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya (PERIS;SLT006/17/00159).