

INFORMACIÓN

Guía para padres y cuidadores

➤ ¿Por qué mi hijo se autolesiona?

Las personas que se autolesionan a menudo lo pasan mal y tienen dificultades cuando tienen que gestionar sentimientos. En lugar de afrontar una emoción intensa (como la tristeza o la rabia) utilizan la autolesión para intentar reducir, gestionar o escapar de estos sentimientos. Algunas personas sienten alivio después de autolesionarse, y esto puede hacer que en un futuro utilicen la misma estrategia para gestionar emociones difíciles.

Como padre/madre o cuidador/a de una persona que se autolesiona puede parecer imposible entender como tu hijo/a siente que la autolesión le puede ayudar. Es difícil como padre/madre aceptarlo, pero es importante entender que las personas que se autolesionan sienten alivio después de hacerlo (aunque sea solo por un breve período de tiempo después del cual se suelen sentir peor) y esto contribuye al deseo de volverlo a hacer.

Si no sabes seguro si tu hijo/a se autolesiona, hay algunas señales que te pueden ayudar a tenerlo claro:

- Puede existir un comportamiento distante o evitativo. Dificultad para expresar los sentimientos.
- Cortes, quemadas o moratones. Normalmente en brazos y piernas.
- Encontrar escondidos objetos como cuchillas de afeitar, cuchillos u otros objetos que pueden ser utilizados para autolesionarse.
- Notar que tu hijo/a lleva ropa que no se adecua al clima (p.ej. camiseta de manga larga y pantalones largos en días calurosos de verano). Esto puede intentar esconder cicatrices, heridas o moratones.

➤ ¿Cómo debo sentirme si mi hijo/a se autolesiona?

Descubrir que tu hijo/a se autolesiona puede ser muy difícil. Si tu hijo/a es un menor (adolescente o joven) o un adulto joven o incluso una persona adulta, puede resultar difícil de creer o entender. Es posible que como padre/madre tengas alguna de estas reacciones:

- Estar en choc, negarlo
- Rabia y frustración
- Confusión y preocupación
- Tristeza profunda de que tu hijo/a haga esto
- Culpa

Todas estas reacciones pueden ser normales. Saberlo te ayudará a cuidar mejor de tu hijo/a. Algunos de estos sentimientos es mejor no compartirlos con él/ella. Además de estas reacciones, probablemente tengas muchas preguntas. En esta página te damos algunas respuestas a estas preocupaciones y también proporcionamos información importante sobre la

autolesión y lo que los padres pueden hacer para ayudar a su hijo/a. La información es relevante tanto para padres de niños más pequeños, adolescentes, jóvenes adultos o adultos.

➤ **¿Cómo hablo con él/ella?**

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

- Escoger un buen momento. Es mejor hablar de forma privada en un sitio donde ambos esteis cómodos y tranquilos. Intenta hablarlo lo antes posible.
- Explicale que estás preocupado/a.
- Ten cuidado con tus emociones. Si estás muy enfadado quizá no sea un buen momento para tener una conversación. Es importante que se de cuando estés tranquilo/a.
- Empieza contándole a tu hijo/a sobre por qué estás preocupado y por qué crees que se puede estar lesionando a sí mismo.
- Intenta no discutir, acusar o amenazar (p.ej. con ultimátums). Puede ser buena idea asegurarle que no será castigado por autolesionarse.
- Si tu hijo/a es receptivo a la conversación, haz preguntas sobre la autolesión.

Puedes hacer preguntas como:

- “¿Cómo te sientes antes de autolesionarte?”; “¿Cómo te sientes después?”; “¿Hay algo que te preocupe ahora, en lo que yo te pueda ayudar?”
- Obtener ayuda profesional es muy importante, no puedes tratar la autolesión por ti mismo/a. Puedes hablar con el médico de familia, o un profesional de la salud mental como un psicólogo clínico.
- Si tu hijo/a rechaza hablar sobre el tema, ten paciencia. Puede ser difícil al principio.
- Repítele tus preocupaciones y explicale que intentarás mantener la conversación en otro momento. Cuando lo hagas, intenta seguir estos consejos de nuevo.

➤ **¿Cómo puedo ayudarlo/a?**

- Aprender sobre la autolesión es importante. Cuanto más sepas del tema mejor podrás ayudar a tu hijo/a en el proceso de recuperación. Páginas como ésta te pueden ayudar.
- No ignores el problema. La autolesión es, a menudo, una señal de malestar y puede indicar dificultades.
- Escucha a tu hijo/a. Puede ser difícil escuchar sobre el sufrimiento de tu hijo/a. Intenta no simplificar el problema o sugerir un punto de vista más positivo. Esto se puede percibir como que no lo estás escuchando. Necesitamos escuchar sin intentar corregir, solucionar el problema o sugerir, sólo confirmar que lo estamos escuchando.
- Si valoras que tu hijo/a puede estar en riesgo aumenta su control y supervisión y consulta de manera preferente con su médico o pediatra. Retira de su alcance todos los objetos potencialmente de riesgo y con los que se puede autolesionar (p.ej. cúters, tijeras).
- Anímalo a dejarse ayudar por un profesional.
- Sé paciente. En un proceso de recuperación siempre hay contratiempos. Esto es normal, pues el tratamiento requiere tiempo.

- Recuerda mantener una buena comunicación durante todo el proceso del tratamiento.
- Cuídate a tí mismo/a. Cuánto mejor estés, mejor lo/la ayudarás.

Si tu hijo/a es menor (<18 años):

- Es importante que no lo castigues por autolesionarse. Necesita apoyo para dejar de hacerlo y quizá no lo harás inmediatamente o fácilmente. Castigarlo o amenazarlo, puede comportar que el comportamiento de autolesión se haga a escondidas.
- Puedes forzar a tu hijo a hacer tratamiento. Sin embargo, los resultados son siempre mejores si estás motivado para buscar tratamiento. Intenta que participe en el proceso.

Si tu hijo/a es adulto (>18 años)

- Si tu hijo/a vive fuera, puedes querer que vuelva a casa. Puedes pensar que así podrás controlarlo mejor. Sin embargo, esto no siempre funciona y no significa que porqué venga a casa mejorará. Intenta pactarlo con él/ella.
- Puede ser muy frustrante para tí si tu hijo/a no quiere recibir ayuda profesional. No puedes obligarlo a hacer terapia (a menos que su comportamiento amenace su vida). Debes ser consciente que no puedes controlarlo, pero intenta que esto no se convierta en el centro de vuestra relación y perjudique vuestra comunicación.

RECUERDA:

- ❖ Puedes ser de mucha ayuda
- ❖ Hay algunas señales que pueden ayudarte a tener claro si tu hijo/a se autolesiona
- ❖ Habla con él/ella. Intenta no discutir, acusar o amenazar
- ❖ Anímalo a dejarse ayudar por un profesional
- ❖ Sé paciente. A veces el proceso de recuperación requiere tiempo