



Hoja Informativa para los Padres*

Sobre la Autolesión

¿Qué es la autolesión?

La autolesión ocurre cuando un individuo elige infligirse heridas a sí mismo debido a la angustia psicológica. Aunque es difícil de entender, este comportamiento se convierte en un mecanismo de afrontamiento para algunas personas. Los sentimientos de ansiedad y angustia, el estar "fuera" del cuerpo y la necesidad de auto castigo son algunas de las razones que los que se infligen lesiones citan por su comportamiento.

¿Por qué lo hacen?

La investigación no ha podido definir claramente los factores de la vida que conducen a la autolesión. Algunas personas que se autolesionan provienen de hogares amorosos. Existe evidencia de que el abuso sexual y físico, el sentirse invalidado y los problemas de identidad sexual pueden desempeñar un papel en la autolesión de algunos. El tema que se repite a lo largo de la investigación es que los que se infligen lesiones están utilizando la autolesión para aliviar sentimientos extremadamente incómodos.

¿Qué hago ahora?

- Respire hondo - esto es difícil, pero es mejor que Ud sepa lo que está pasando con su hijo.
 - Tenga en cuenta que no puede resolver el problema, pero puede acceder a la ayuda.
 - ¡Acceda a ayuda! Encuentre a un profesional de salud mental y haga una cita lo antes posible.
 - NO le diga a su hijo que debe dejar de autolesionarse: no funcionará y simplemente creará frustración
 - RETIRE los elementos fácilmente disponibles para cortar, pero tenga en cuenta que su hijo probablemente encontrará otra cosa.
 - ATIENDA inmediatamente al daño físico y lleve a su hijo a atención médica profesional cuando necesario.
 - ESCUCHE cuando su hijo necesite alguien con quien hablar: cree un ambiente de aceptación para él o ella.
 - AYUDE a coordinar planes de seguridad para su hijo entre su profesional de salud mental y el personal escolar de salud mental.
 - MANTENGA la escuela actualizada sobre cualquier cambio en el plan de intervención de su hijo y su estado general.
- Descargado desde www.EducatorsAndSelfInjury.com



Recursos Para Padres

Sitios web:

- www.selfinjury.bctr.cornell.edu
- www.selfinjury.com
- www.educatorsandselfinjury.com

Líneas directas:

- Línea directa de autolesiones 1-800-DONTCUT (366-8288)
- Línea de Oregón para Jóvenes 1-877-968-8491; Mande mensaje electrónico “teen2teen” al número 839863
- Línea Nacional de Prevención del Suicidio 1-800-273-TALK (8255)
- Proyecto Trevor (LGBTQ+) 1-866-488-7386

Aplicaciones útiles:

- Calm Harm
- Breathe2relax
- Fluidity

TIPP: Destrezas para manejar emociones extremas*

1. **Temperatura**
 - a. Contén la respiración y pon tu cara en un recipiente con agua fría (30 segundos)
 - b. Salpica tu cara con agua fría
 - c. Aplica una compresa fría o bolsa de hielo sobre tus ojos o mejillas (30 segundos)
2. **Ejercicio Intenso**
 - a. Aumenta los latidos de tu corazón corriendo, caminando rápido, bailando, dando saltos de tijera o saltando una cuerda
 - b. Haga ejercicio por 10-15 minutos
3. **Respiración Controlada**
 - a. Respira con profundidad desde tu abdomen
 - b. Exhala por más tiempo que cuando inhalas (inhala 4 segundos, exhala 6 segundos)
4. **Relajación Muscular Progresiva**
 - a. Tensiona y relaja cada grupo de músculos desde tu cabeza a los pies
 - b. Tensiona el músculo por 5 segundos y después relájalo