- Mantener la calma y evitar enojarse ante la conducta
- Cuidar de no caer en el reproche y favorecer la conversación a través de la escucha
- Ser claro en cuanto a los riesgos de autolesionarse
- Asegurarse de que obtienen la ayuda necesaria tan pronto como sea posible, como la intervención de especialistas en salud mental

Las autolesiones son un síntoma. Y los síntomas no son voluntarios, pero sí indicadores de que algo sucede.

¡Acércate a nosotros!

La familia es un lazo tan fuerte que no te dejará caer.

Si tienes problemas:
- Con tu pareja
- Con tus padres, hermanos, algún familiar o amigo
- Con el alcohol o las drogas

Si nos necesitas o nos quieres ayudar:

Comunícate con nosotros.
"Somos tu Familia"
es un programa de Cenyeliztli,
Unidos por la Familia
Tel. 5536 1676
o pregunta por nosotros en tu parroquia.

www.somostufamilia.com

Rosa María Rodríguez

- Lic. en Psicología
- Terapeuta Familiar
- Psicoterapeuta en el Centro de Apoyo Familiar "Somos tu Familia"

SOMOS TU FAMILIA
ES UN PROGRAMA DE CENYELIZTLI

Arquidiócesis Primada de México

Comisión Arquidiocesana de Pastoral Familiar

Mi Hij@ se Autolesiona

Rosa María Rodríguez
Colaboración para Cenyeliztli, A.C.

Últmamente hemos escuchado a padres preocupados por que encuentran en sus hijos heridas que sospechan ellos mismos se provocan. A esto se le conoce como autolesiones: heridas hechas deliberadamente como un intento de expesar sentimientos intolerables y encontrar un alivio inmediato.

Año 5 Colección "De Familia a Familia" 38

Autolesionarse es un acto deliberado, reiterativo, privado y personal. Para los jóvenes que lo llevan a cabo suele constituir un acto de expresión, una forma de comunicación no verbal, una estrategia de supervivencia, un llanto en busca de ayuda y una manera de pedir protección.

Se ha encontrado como antecedentes de la conducta de autolesionarse, un sentimiento de desamparo, de soledad, de abandono, de vacío y confusión. Son jóvenes que manifiestan signos de depresión, frustración, ansiedad, coraje y tensión. Muchas veces esto se relaciona con experiencias infantiles de abuso físico, emocional, mental, verbal o sexual, con una marcada inseguridad que se acompaña de sentimientos de inadecuación “no sirvo para nada” “soy muy fea/o” y baja autoestima.

La forma en que algunos jóvenes han podido explicar las autolesiones son las siguientes:

- Cuando se sienten atrapados, desesperados y sin esperanza refieren que las autolesiones les ayudan a sentirse más en control
- Ante sensaciones de rabia y tensión que se van acumulando, cuando sienten que van a explotar, las autolesiones pueden aliviar tensión
- Al experimentar sentimientos de culpa y vergüenza, las autolesiones pueden ser una forma de autocastigo
- Cuando experimentan una desconexión de su cuerpo o de su mundo que es como sentirse “dormidos o muertos”, las autolesiones son una forma de sentirse más vivos o conectados
- También pueden darse autolesiones por imitación en un grupo, cuyo fin es lograr un sentido de pertenencia.

Las autolesiones representan una conducta que se tiende a ocultar por lo que resulta difícil obtener datos estadísticos precisos, sin embargo se calcula que en nuestro país se presenta en un 10% de los adolescentes, siendo más común en mujeres (65%) que en varones (35 %).

Entre las conductas autolesivas más comunes se observan las siguientes:

- Cortarse y rasguñarse
- Quemarse
- Quitarse las costras impidiendo que curen
- Tatuajes autoaplicados y perforaciones
- Morderse a sí mismos
- Jalarse los cabellos
- Golpearse

¿ Cómo padres qué podemos hacer cuando sospechamos que nuestro hijO (a) presenta alguna de esas conductas autolesivas ?

- Permanecer cercanos y alertas ante signos de malestar motivándolos a hablar sobre ellos, pues causarse heridas es una forma de expresar lo que se está sintiendo y que no se puede nombrar
- Escuchar sus preocupaciones sin minimizarlas, pues a veces los adultos pensamos que sólo lo que nos sucede a nosotros es importante, lo de nuestros hijos “son niñerías” olvidando lo que esas situaciones nos parecían cuando teníamos la misma edad
- Ofrecer empatía y comprensión, pues cuando alguien se siente comprendido es mucho más capaz de contenerse a sí mismo