

Auto-Lesión y Los Jóvenes - Guía General Para Padres*

INFORMACIÓN GENERAL

- Auto-lesión es un comportamiento complejo, separado y distinto al suicidio.
- Auto-lesión proporciona una manera de manejar los sentimientos inmensos y puede ser una forma de vínculo con los compañeros (rito de fraternidad).
- Auto-lesión se define como el daño intencional en el tejido que puede incluir cortaduras, arañños severos, pellizcos, apuñaladas, la perforación, arrancar o tirar de la piel o el pelo y quemaduras.
- La mayoría de los estudiantes que participan en la auto-lesión son adolescentes hembras, aunque la investigación indica que no hay mucha diferencia entre géneros. Estudiantes de todas las edades y orígenes socio económicos participan en comportamientos de auto-lesión, y es comúnmente mencionado en los medios de comunicación y redes sociales.
- Servicios de salud mental individual pueden ser eficaz cuando se enfocan en la reducción de los pensamientos negativos y factores ambientales que desencadenan la auto-lesión.
- Los tatuajes y agujeros en el cuerpo no son generalmente considerados comportamientos de auto-lesión, al menos que se hagan con la intención de herir el cuerpo.

SIGNOS DE AUTO-LESIÓN

- Frecuentes o inexplicables moretones, cicatrices, cortes o quemaduras.
- Frecuente uso inadecuado de ropa diseñada para ocultar las heridas (se encuentran a menudo en los brazos, las piernas, o el abdomen).
- No querer participar en actividades que requieren menos cobertura del cuerpo (natación, clase de educación física).
- Comportamientos secretos, pasar cantidades de tiempo inusuales en el dormitorio, el baño, o en áreas aisladas.
- Moretones en el cuello, dolores de cabeza, ojos rojos, cinturones/ropa/cuerdas atadas con nudos (signos del “juego de estrangulación”).
- Signos generales de depresión, aislamiento socio-emocional y desconexión.
- Posesión de instrumentos afilados (hojas de afeitar, fragmentos de vidrio, chinche).
- Evidencia de auto-lesión en dibujos, diarios, pinturas, textos y sitios de redes sociales.
- Comportamientos de riesgo tales como juego de pistola, actos sexuales, saltar desde lugares altos o correr hacia el tráfico.

RECURSO DEL CONDADO DE LOS ANGELES
877.7.CRISIS o 877.727.4747
Centro para la Prevención del Suicidio

RECURSO NACIONAL
800.273.TALK (8255)
Línea Nacional para la Prevención del Suicidio

SUGERENCIAS PARA PADRES

ESCUCHAR

- Dirija el comportamiento lo más pronto posible haciendo preguntas abiertas y escuchando lo que dicen y cómo actúan.
- Hable con su hijo(a) con compasión, calma y cuidado.
- Entienda que esta es la manera de lidiar con el dolor.

PROTEGER

- Fomente un entorno protector en el hogar; manteniendo la estructura, la estabilidad y la consistencia.
- Mantenga altas expectativas para el comportamiento y el logro.
- Establezca límites y proporcione supervisión y consistencia para fomentar resultados exitosos.
- Proporcione reglas firmes y establezca límites acerca del uso de la tecnología.
- Tenga cuidado cuando dé castigos o consecuencias negativas como resultado del comportamiento de auto-lesión, ya que sin darse cuenta puede alentar el comportamiento a seguir.

CONECTAR

- Mantenga la comunicación con su hijo(a) regularmente.
- Familiarícese con los servicios de apoyo en la escuela de su hijo(a). Póngase en contacto con las personas adecuadas en la escuela, por ejemplo, el trabajador(a) social de escuela, el psicólogo(a) de la escuela, consejero(a) escolar o enfermera de la escuela.

MODELAR

- Modele formas saludables y seguras de cómo manejar el estrés e involucre a su hijo en estas actividades, tales como salir a caminar, respirar profundo, escribir en un diario o escuchar música.
- Sea consciente de sus pensamientos, sentimientos y reacciones acerca de este comportamiento. Dar un discurso, expresar ira o choque puede causar que su hijo(a) sienta culpa o vergüenza.

ENSEÑAR

- Enseñe acerca de los cambios normales que pueden ocurrir cuando experimentan eventos estresantes.
- Enséñele a su hijo(a) acerca de las reacciones comunes del estrés y ayúdele identificar maneras alternativas de hacer frente.
- Enséñele a su hijo(a) como buscar ayuda e identificar adultos en los que puedan confiar en el hogar y en la escuela cuando necesiten asistencia.

***REFERENCIAS**

Lieberman, R., Toste, J.R., & Heath, N.L. (2008). Prevention and intervention in the schools. In M.K. Nixon & N. Heath (Eds.), *Self injury in youth: The essential guide to assessment and intervention*. New York, NY: Routhledge.

Lieberman, R. & Poland, S. (2006). Self-mutilation. In G.G. Bear & K.M. Minke, *Children's Needs III*. Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.

Sweet, Miranda & Whitlock, Janis (2011) *Self-Injurious Behavior in Adolescents and Young Adults*. Cornell University Research.

RECURSO DEL CONDADO DE LOS ANGELES

877.7.CRISIS o 877.727.4747

Centro para la Prevención del Suicidio

RECURSO NACIONAL

800.273.TALK (8255)

Línea Nacional para la Prevención del Suicidio

Copyright 2012 by Los Angeles Unified School District
Permission is granted for free reproduction and distribution for educational purposes with appropriate acknowledgment of authorship to the Los Angeles Unified School District.