

La autolesión y su hijo adolescente: Cómo puede ayudar

Aproximadamente el 18% de los adolescentes se han lastimado a sí mismos sin intención de suicidarse en algún momento de sus vidas. Esto significa que prácticamente uno de cada cinco adolescentes se ha lastimado a propósito, sin intención suicida. Esto incluye cortes, quemaduras, mordidas, golpes o rasguños graves.

Pocos padres se sienten preparados para responder de la mejor manera si descubren que su hijo se ha lastimado intencionalmente. Enterarse de esto puede ser aterrador, ¿qué puede hacer para ayudar?

1. **Sea consciente** (en vez de demasiado confiado).

Esté en sintonía con sus emociones y reacciones cuando escuche los términos “autolesión” o “corte”. Una reacción negativa o instintiva puede parecer una reacción crítica o intolerante. También puede transmitirle a su hijo, involuntariamente, que no puede hablar abiertamente con usted sobre su lucha para no lastimarse. Aprenda todo lo que pueda sobre el comportamiento. Cuanto más sepa (y más consciente sea de que nosotros, incluso como adultos, hemos actuado de maneras que sabemos que no eran lo mejor para nosotros), más probable será que cuente con recursos, sea comprensivo y pueda ayudar.

2. **Sepa escuchar** (en vez de resolver problemas).

Ver a su hijo sufrir, física o emocionalmente, puede ser muy difícil de tolerar. La mayoría de los padres quiere solucionar el problema y eliminar el dolor, y esto es completamente comprensible. La ironía en eso sería a veces lo que permite sanar (y resolver) es simplemente escuchar a su hijo, en lugar de apurarse para solucionar el problema. Dejarlo hablar mientras usted tan solo escucha, sin dar consejos que no le pidió, puede ayudar a su hijo a procesar sus emociones de manera saludable. Saber escuchar incluye hacer buenas preguntas; está bien que pregunte sobre las autolesiones (por ejemplo, “¿De qué manera te ayuda cuando te cortas? ¿Qué puedo hacer para que no necesites lastimarte?”).

3. **Contenga emocionalmente a su hijo** (en vez de responder por impulso).

Cuando los niños se sienten agobiados, suelen buscar en sus padres sensación de seguridad y bienestar emocional. Si reacciona con calma, puede transmitirles paz y enseñarles a tranquilizarse por sí mismos. Esto también puede ser así en el caso de los adolescentes. Muchos jóvenes se lastiman para controlar sus emociones cuando se sienten agobiados. Incentive a su hijo adolescente a hablar con usted, en lugar de lastimarse, cuando se sienta así. Prepárese para responder con calma y ayudarlo a medir sus emociones. Una reacción emocional muy fuerte puede afectar su estado emocional o abrumarlo de manera tal que le sea difícil aprender a tranquilizarse a sí mismo o a controlar de manera saludable sus emociones.

4. **Represente una estrategia saludable para enfrentar problemas** (en vez de alguien temible que da sermones o castiga).

Es probable que su hijo adolescente ya sepa que usted no va a aprobar que se lastime a sí mismo. De hecho, muchos jóvenes se lastiman para castigarse, y, aún así, algunos padres creen que quitarles el teléfono celular o negarles otros privilegios los ayudará a dejar de

hacerlo. Asegúrese de no castigarlos por castigarse. En cambio, comunique su preocupación sobre este comportamiento, ofrézcase para ayudarlos o hablar, y bríndeles apoyo emocional cuando no puedan contenerse ellos mismos (por ejemplo, “Es muy duro escuchar que te lastimas. No me gusta que lo hagas, pero estoy aquí para ayudarte y superar esto juntos”). Los sermones y castigos pueden enseñarles, aunque no sea su objetivo, que no es seguro hablar con usted sobre la autolesión. Por eso, es posible que continúen haciéndolo, pero no le cuenten al respecto. Una buena relación con usted es la estrategia para enfrentar problemas más saludable y protectora con la que pueden contar.

Si descubre que su hijo adolescente se lastima, evalúe la posibilidad de consultar a un profesional de la salud mental, especialmente si le preocupa la seguridad de su hijo. Hablar con un terapeuta puede ayudar a su hijo a construir estrategias más saludables para enfrentar problemas. Por eso, recomíendele que consulte a un profesional de la salud mental para recibir apoyo adicional. Por último, esté dispuesto a buscar apoyo profesional para usted también. Un padre con salud emocional suele ser un mejor padre.

Recursos adicionales

itriples.org

sioutreach.org

selfinjury.com

selfinjury.bctr.cornell.edu

línea nacional para casos de crisis disponible las 24 horas: (800) 273-8255