

Los niños que exhiben un comportamiento autolesivo (SIB, en inglés) realizan actos deliberados y repetitivos para lesionar su propio cuerpo como una forma de hacer frente a sentimientos negativos abrumadores, como tristeza, ansiedad o estrés, o como un medio para sentir algo. El SIB también puede ser una forma de expresar cierta rabia interna, recrear un trauma pasado u ofrecer una breve sensación de control. Algunas formas de comportamiento autolesivo son cortarse, arañarse, quemarse, marcarse, morderse, ocasionarse moretones, golpearse y arrancarse la piel y el cabello. Un niño que se autolesiona lo suele hacer en secreto y con vergüenza, por lo que buscará ocultar las lesiones con ropa larga e intentará explicarlas con causas justificables. Las investigaciones indican que las niñas tienen más probabilidades de autolesionarse que los niños, y que la mayoría comienza a manifestar SIB entre los 12 y los 15 años.

Cómo afecta a mi hijo

Los niños que tienen SIB:

- A menudo se sienten alienados, aislados e incapaces de detenerse
- Son más propensos a participar en otros comportamientos de riesgo, como el abuso de sustancias o alcohol
- A menudo tienen un problema de salud mental subyacente, como ansiedad, depresión o trastorno de estrés postraumático
- Pueden seguir autolesionándose hasta la edad adulta; sin embargo, con terapia, apoyo y capacitación en estrategias saludables de afrontamiento y, posiblemente, medicamentos, el SIB puede superarse
- Pueden estar respondiendo a un antecedente de abuso físico, emocional o sexual.

¿Qué podemos hacer al respecto?

- Hable abiertamente y sin prejuicios sobre el comportamiento con su hijo para ayudar a reducir la vergüenza y el secreto que rodea a la autolesión.
- Tenga en cuenta que el SIB es un método que su hijo utiliza para registrar de forma temporal problemas emocionales abrumadores. Abordar los problemas emocionales que "disparan" la acción ayudará más que enfocarse solo en detener la autolesión.
- Procure no castigar a un niño que se que tiene un comportamiento autolesivo, ya que puede aumentar las emociones problemáticas del niño.
- Trabaje con su hijo para identificar aquellos "desencadenantes" o eventos que tienen más probabilidades de provocar el deseo de autolesionarse. • Tenga en cuenta que la mayoría de los adolescentes con conductas autolesivas no están intentando suicidarse. Es fundamental reconocer, sin embargo, que algunas lesiones son potencialmente mortales.
- Trabaje con un profesional de la salud mental con experiencia en conductas autolesivas. Puede brindarle ayuda a usted y a su hijo para descubrir el significado detrás de la autolesión e identificar estrategias que ambos pueden usar para ayudar a prevenir lesiones adicionales.
- Aprenda y hable con su hijo sobre formas saludables de comunicarse, calmarse a sí mismo y sobrellevar una situación, como escribir, dibujar, hacer ejercicio y practicar técnicas de relajación.

Enlaces a recursos

Children's Mental Health Matters!

Información para las familias: los primeros pasos para buscar ayuda

www.ChildrensMentalHealthMatters.org

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

Este sitio contiene recursos para que las familias promuevan la comprensión de las enfermedades mentales.

www.aacap.org

Información para las Familias n.º 73

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Self-Injury-In-Adolescents-073.aspx

Mental Health America

<https://www.mhanational.org/self-injury-and-youth>

S.A.F.E. Alternatives (Self-Abuse Finally Ends)

<http://www.selfinjury.com>

Línea de información 800-DONTCUT (366-8288)

Recurso para adolescentes

To Write Love on Her Arms

www.twloha.com



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.

MHAMD | 443-901-1550 | www.mhamd.org

MCF | 410-730-8267 | www.mdcoalition.org