

Autolesiones en adolescentes, guía para madres y padres

Léela con calma antes de hablar con tu hijo. Si hay heridas graves o habla de querer morir, busca atención de emergencia de inmediato.

1. Qué son las autolesiones

Lo primero, entender qué tienes delante.

1. Es hacerse daño a sí mismo a propósito, sin intención de morir. También se llama autoagresión.
2. La forma más común son los cortes, pero también hay quemaduras, golpes o rasguños.
3. Suele funcionar como una manera de cambiar cómo se siente por dentro cuando el dolor emocional desborda.
4. Que tu hijo se autolesione no significa automáticamente que quiera morir.
5. Cuando la conducta se sostiene, también aumenta el riesgo suicida. Por eso se atiende siempre.

2. Señales que puedes notar

Ninguna confirma nada por sí sola.

1. Cortes, moretones o cicatrices frecuentes, sobre todo en zonas que suele cubrir la ropa.
2. Manga larga o pantalón largo incluso con calor.
3. Explicaciones que no cuadran sobre cómo se hizo las heridas.
4. Objetos filosos guardados sin una razón clara.
5. Aislamiento, cambios de ánimo, irritabilidad o caída del rendimiento escolar.

3. Cómo abrir la conversación

Preguntar no siembra la idea.

1. Busca un momento a solas y sin apuro. Di lo que viste, sin acusar.
2. Pregunta de forma directa y tranquila si se está haciendo daño.
3. Escucha mucho más de lo que hablas. Escuchar sin juzgar es lo que abre la puerta.
4. Si menciona querer morir, pregúntalo también de frente. Preguntar por el suicidio no aumenta el riesgo.
5. Agradécele que te lo cuente. Contarlo cuesta muchísimo.

4. Reacciones que empeoran las cosas

Las más frecuentes, y las más entendibles.

1. Castigar, retar o sermonear. Aumenta el secreto y no reduce la conducta.
2. Reaccionar con miedo, asco o escándalo visible.
3. Exigirle que prometa parar de inmediato, como si fuera cuestión de voluntad.
4. Condicionar el afecto a que deje de hacerlo.
5. Centrar la conversación en los detalles de cómo se lastima. Lo que importa es cómo se siente.
6. Revisar su cuerpo por sorpresa. Cuida su privacidad mientras cuidas su seguridad.

5. Cómo cuidar el entorno

Reducir el acceso a lo que puede hacer daño.

1. Retira o guarda bajo llave cuchillas, navajas, hojas de afeitar y objetos filosos que estén a mano.
2. Guarda bajo llave los medicamentos, los venenos y los productos de limpieza fuertes, y mantén las armas de fuego fuera del alcance.
3. Hazlo con calma y explicándolo, no como castigo ni como registro sorpresa.
4. Reducir el acceso a medios letales es una de las medidas que más protege durante una crisis.

6. Cuándo buscar ayuda profesional

Ante la duda, se consulta.

1. Pide cita con el pediatra o con un profesional de salud mental apenas lo sepas. No es algo que se resuelva solo en casa.
2. Si hay heridas graves, acude a urgencias.
3. Si habla de querer morir o de suicidarse, busca atención de emergencia ahora, sin esperar.
4. Si hay peligro inmediato, llama al número de emergencias de tu país.
5. Anota en el margen la línea de crisis de tu país. La encuentras en psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental-pdf
6. Busca también apoyo para ti. Acompañar esto asusta y agota.

Esta hoja orienta a la familia. La evaluación del riesgo corresponde a un profesional de salud mental y, ante peligro inmediato, a los servicios de emergencia.