

Consejos para hablar con su hijo(a) acerca de lastimarse a sí mismo(a) **Un folleto para Padres de familia**

Puede ser muy una cosa muy difícil el darse cuenta de que su hijo(a) se está lastimando a sí mismo(a) a propósito. Este folleto esta designado para ayudarle a hablar con su hijo(a) a acerca de lastimarse a sí mismo:

- El lastimarse a sí mismo es un problema curable. Existe ayuda y esperanza para su hijo(a).
- Trate de no culparse a sí mismo. Todo mundo experimenta emociones difíciles. Su hijo(a) se está enfrentando con esas emociones en una manera que no es saludable. Su hijo(a) puede aprender a enfrentarse con estas emociones en una manera saludable.
- Los niños se lastiman por muchas razones. Aquí están algunas razones:
 - Para desahogar emociones o mitigar tensión
 - Para distraerse a sí mismos de pensamientos angustiosos
 - Para castigarse a sí mismos (porque se sienten mal de sí mismos o están enojados consigo mismos)
 - Para buscar un sentido de protección y cuidado de los que los cuidan, o de sus amigos
 - Para recobrar un sentido de control cuando se están sintiendo impotentes
 - Para liberar endorfinas, lo cual fisiológicamente mejora el ánimo
 - Para sentirse más “vivo(a)” cuando se están sintiendo emocionalmente adormecidos
 - Para eliminar de sí mismos malos sentimientos “echar fuera lo malo”
 - Para imitar a amigos o experimentar con comportamiento que es glorificado en la música o medios sociales
 - Para crear decoraciones permanentes en sí mismo/arte en sus cuerpos

Trate de NO:

- Gritarle o culpar a su hijo(a).
 - La mayoría de los niños(as) se cerrarán en cuanto se sientas culpados. Entonces puede que usted nunca sepa que están sintiendo y porque. Esta reacción también lleva a sentimientos de culpabilidad y vergüenza por haberlo decepcionado, lo cual lleva a mas sentimientos que no saber cómo enfrentar, lo cual lleva a lastimarse a sí mismos otra vez ...y el ciclo se repite.
- Castigar a su hijo(a) por lastimarse a sí mismo(a).
 - Si usted lo(a) castiga, lo más seguro es que no dejen ese comportamiento; lo van a esconder. Además, castigo o aislamiento (como el que no pueda ver a sus amigos, actividades, etc.) seguido remueve oportunidades saludables de enfrentarse que necesitan ser exhortadas en este momento.
- Hacer que su hijo(a) prometa que no lo va a hacer nunca más.
 - Se lleva tiempo el aprender nuevas habilidades de cómo enfrentar. Si entretanto se lastiman otra vez, y rompen su promesa, lo más seguro es que se sientan culpables y lo esconderán en lugar de decirle.
- Cambiar la manera que usted hace, o impone las reglas y rutinas en su hogar por miedo de molestar a su hijo(a).
 - No andar con mucho cuidado. (Continúe estableciendo sus expectativas y discipline a su hijo(a) cuando sea apropiado.)
- Remover la privacidad de su hijo(a), o de crear una costumbre de revisar el cuerpo de su hijo(a) cada día.
 - Esta atención extra puede reforzar este comportamiento.

Que HACER:

I. Busque asistencia médica para las lesiones si es necesario.

II. Hable con su hijo(a) acerca de porque se lastima a sí mismo.

- Tome tiempo para escuchar – sin interrumpir, aleccionar, o discutir. Recuerde, los sentimientos son reales para ellos.
- Pregúntele a su hijo(a) en que parte de la casa se lastima a sí mismo(a), a qué hora del día, y que utilizan para lastimarse a sí mismos. El lastimarse puede ser ritual. Remueva los objetos que ellos utilizan para lastimarse a sí mismos.
- Asegúrele a su hijo(a) que usted le va a ayudar y a apoyar.
- Establezca un medio ambiente de comunicación abierta. Déjele saber a su hijo(a) que él o ella pueden hablar con usted de sus sentimientos y deseos de lastimarse a sí mismo(a). Ellos necesitan saber que usted puede hablar de eso tranquilamente.

III. Pregúntele a su hijo(a) si están pensando acerca del suicidio. Recuerde que los niños(as), los cuales se lastiman a sí mismos no son necesariamente suicidas, pero pueden ser.

- Si su hijo(a) está teniendo pensamientos de suicidio, no deje a su hijo(a) sin supervisión. Refiérase al folleto de “Los consejos para mantener a su hijo(a) seguro(a)”, y contacte a un profesional de salud mental inmediatamente.

IV. Haga un plan

- Pregúntele a su hijo(a) que le diga cuando sienta que se quiere lastimar a si mismo(a) antes de que lo haga. Talvez usted quiera crear una frase clave como “Me estoy sintiendo triste”, o “Me estoy sintiendo de esa manera otra vez.”
- Busque apoyo para su hijo(a) de otros adultos de confianza (como, un amigo de la familia, tía, etc.)
- Pídale a su hijo(a) que haga una gráfica circular de los todos sus estresantes. Y luego juntos, resuélvalos cada uno.
- Trabaje con su hijo(a) para crear una lista escrita de estrategias saludables de enfrentarse. Pídale que la cuelgue en su cuarto. Sea creativo. Estrategias saludables efectivas son:
 - Cosas que hacen en otro cuarto, en contraste con el lugar donde se lastiman a sí mismos
 - Cosas que involucran un componente físico /ejercicio (especialmente para niños(as) que lo hacen para desahogar emociones/enojo o para tener un “ráfaga” de endorfinas)
 - Cosas que pueden hacer en un lugar donde no están solos (el lastimarse a sí mismos usualmente ocurre en privado)
 - Cosas que requieren el uso de sus manos (si están haciendo algo más con sus manos, no se están lastimando a sí mismos)

Ejemplos pueden ser el escribir en un diario, dibujar, jugar con el perro de la familia, juegos de video, hablar con un adulto de confianza, hacienda esculturas con plastilina, tocando arena, o masilla, salir a caminar o a andar en la bicicleta, etc. Haga que su hijo(a) escoja una cosa que disfruta hacer.

- Programe una hora sin interrupción a la semana para hacer algo divertido con su hijo(a).
 - Temas argumentativos como las calificaciones, disciplina, y deberes de la casa no están permitidos durante este momento. Dele atención positiva y fortalezca su relación. Considere el dejar que su hijo(a) le enseñe acerca de algo en los que ellos están interesados (como, un video juego, patinar, arte, música).

- Considere el buscar ayuda profesional para su hijo(a). Su hijo(a) puede que necesite ayuda aprendiendo algo nuevo, habilidades saludable de enfrentación. Puede ser que su hijo(a) tenga que ser evaluado(a) en depresión.

V. Involúcrese

- Ponga atención a la música que su hijo(a) está escuchando. La música le dirá bastante acerca de cómo su hijo(a) se está sintiendo y en que están pensando.
- Supervise cuidadosamente los medios sociales de su hijo(a) y sus mensajes de texto.
- Anime a su hijo(a) a participar en actividades familiares divertidas para reducir el tiempo que pasa solo(a) en su cuarto.