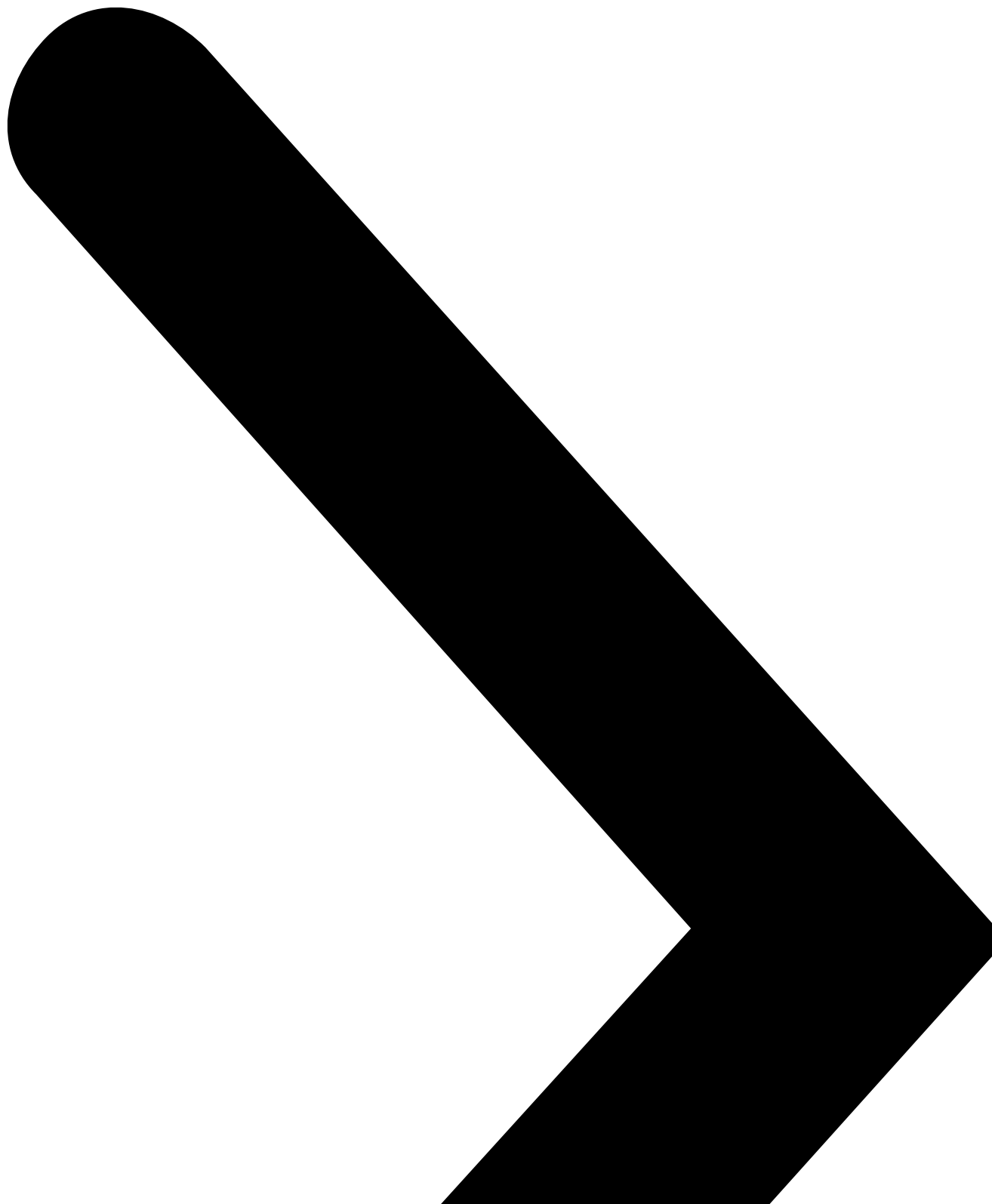
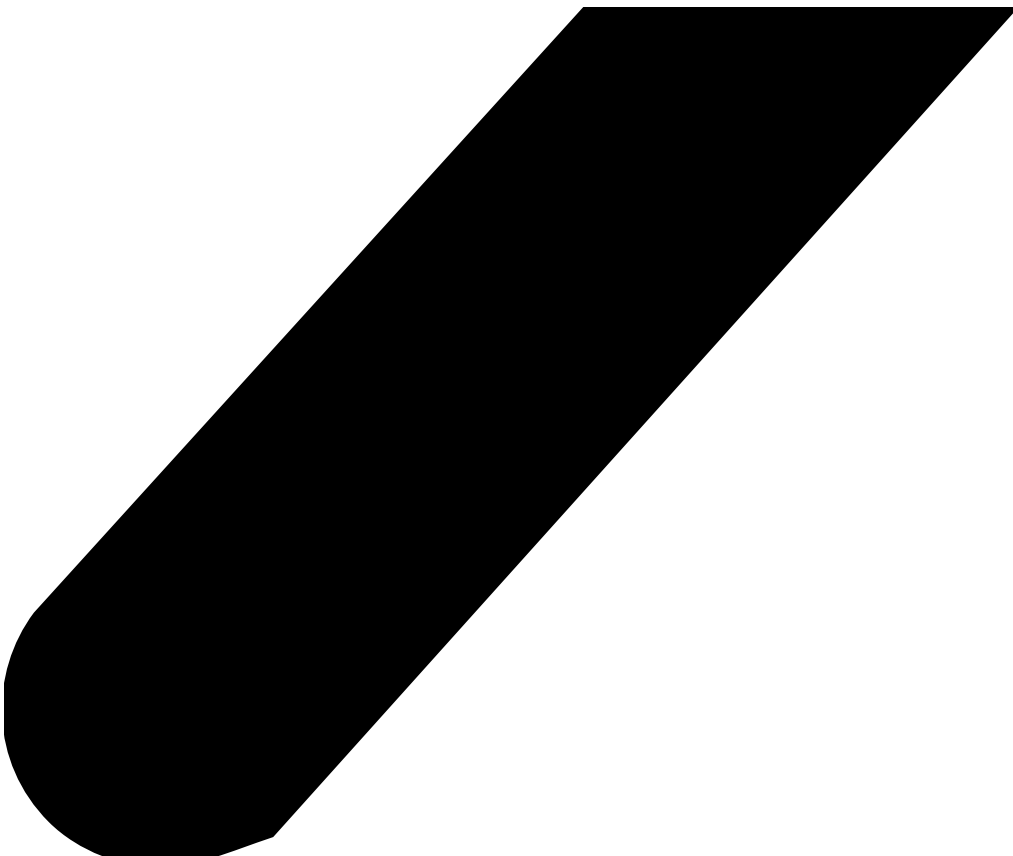


Cortes y otro tipo de autolesiones: Cómo ayudar

childmind.org/es/articulo/la-autolesion-y-como-tratarla

[Centro de recursos para las familias](#)





Suicidio y autolesiones / Tratamiento

Cuando los niños se lastiman a sí mismos de manera intencional como una forma de enfrentar emociones difíciles

Rachel Ehmke

Pocas cosas son más perturbadoras para los padres que descubrir que su hijo se está lastimando de manera intencional. Desafortunadamente es algo muy común, especialmente en las niñas. Los expertos lo llaman “autolesión”, y una cuarta parte de los adolescentes lo hace.

La forma más común de autolesión es cortarse o rasguñarse la piel con cualquier cosa que pueda sacar sangre, como navajas de afeitar o incluso clips sujetapapeles y tapas de bolígrafos, pero las personas también se lastiman al provocarse quemaduras, heridas y golpes. Generalmente empiezan alrededor de la pubertad.

Cuando una persona desarrolla el hábito de cortarse los brazos puede parecer un comportamiento suicida, pero en realidad no lo es. Las personas que se autolesionan no están intentando suicidarse, están tratando de aliviar un poco la angustia emocional que sienten. Sin embargo, este comportamiento señala un dolor psíquico profundo que podría conducir a un intento de suicidio. El comportamiento es también inherentemente peligroso, porque las personas que se autolesionan pueden herirse más gravemente de lo que pretendían o desarrollar infecciones u otras complicaciones médicas.

Comprender el impulso

Es difícil entender por qué una persona querría hacerse daño de manera intencional, o por qué esa lesión podría ser un alivio, según lo describen muchas de las personas que se autolesionan. Algunas personas reportan que les sirve como una distracción de algún otro dolor emocional intenso, dice Ron Steingard, psiquiatra de Child Mind Institute.

Otros se autolesionan porque sienten como si estuvieran adormecidos por dentro. “Se han bloqueado a tal punto debido a lo que sea que esté pasando en sus vidas, que se sienten incapaces de sentir cualquier cosa en absoluto”, afirma el Dr. Steingard. “Entonces se lastiman para poder sentir algo”.

En algunos casos, la autolesión también puede convertirse en una forma de comunicación. Cuando se descubre que un joven se está cortando, es probable que suscite la empatía y preocupación de sus padres y otros adultos. La próxima vez que se sienta desesperado, es posible que lo utilice como una manera de comunicar sus emociones.

| Relacionado: [Cómo ayudar a su adolescente deprimido](#)

Una manera de enfrentar el problema

Pero la autolesión no siempre es una forma de comunicación. Algunos niños mantienen su hábito en secreto, y se enfocan únicamente en aliviar su dolor, no en compartirlo. Esto es lo que los médicos llaman una herramienta de afrontamiento mal adaptada: aunque la autolesión no sea la mejor forma de enfrentarse a un problema, podría brindar un alivio temporal.

Desafortunadamente, este alivio refuerza la conducta autolesiva, de manera que los niños llegan a depender de él como una manera de manejar sus sentimientos dolorosos. Y cuanto más practican la autolesión, esta práctica se ve más reforzada.

Señales de autolesión

Si usted sospecha que su hijo pudiera estar lastimándose pero no está seguro, busque estas señales:

- Hablar de autolesiones
- Cicatrices sospechosas
- Heridas que no cicatrizan o empeoran
- Cortes en el mismo lugar
- Aislamiento cada vez mayor
- Acumular herramientas afiladas tales como trozos de vidrio, alfileres, cortauñas, etc.
- Usar camisas o blusas de manga larga aunque haga calor
- Evitar actividades sociales
- Usar muchos parches o curitas
- Negarse a usar los vestidores o cambiarse de ropa en la escuela

Desencadenantes

El impulso que siente un adolescente de hacerse daño aparece casi siempre a raíz de algún evento específico en su vida. El “detonante” más frecuente es sentirse rechazado: por un novio, sus amigos cercanos, o por un sentimiento general de exclusión o de ser criticado.

Cortarse también puede ser una conducta imitativa inspirada en videos de YouTube que muestran a niñas cortándose.

Buscar ayuda

Si descubre que un niño se está autolesionando, incluso si dice que es la primera vez, es importante buscar ayuda. Es verdad que los niños pueden experimentar con la autolesión, especialmente si tienen amigos que lo hacen, pero no deja de ser un comportamiento grave y peligroso, y usted no querrá ignorar lo que podría ser un verdadero problema de salud mental.

Evaluación: Para empezar, debería hacer que su hijo sea evaluado por un profesional de la salud mental para averiguar cuáles son sus motivos para lastimarse y qué problemas emocionales está experimentando.

Terapia dialéctico-conductual (DBT por sus siglas en inglés): Este es un tratamiento altamente recomendado, en el cual un psicólogo ayuda a su hijo a aprender a tolerar los sentimientos de rabia, ansiedad y rechazo sin tener que recurrir a los cortes.

Terapia cognitivo-conductual (CBT por sus siglas en inglés): En la CBT, un psicólogo enseña a su hijo a desafiar los pensamientos negativos y estresantes, a reconocer los patrones y aprender a evitarlos. En muchos casos, especialmente con adolescentes, este tratamiento tiene mucho éxito.

Terapia familiar: Si está sucediendo algo en el hogar que pueda estar ocasionando los problemas emocionales de su hijo (peleas, pérdida de trabajo, una muerte), la terapia familiar es una buena forma de comenzar el tratamiento

Medicamentos: Si existe otro trastorno, normalmente el médico prescribirá medicamentos para tratar esa condición. La combinación de medicamento y psicoterapia es muy eficaz para tratar a los niños que se autolesionan.

Por último, el Dr. Steingard recomienda que las familias traten de ser abiertas y estén dispuestas a ayudar: “Es un comportamiento con el que es muy difícil identificarse y empatizar. Pero no es algo que una persona pueda dejar de hacer sin más. Esto es algo que debe entenderse”.