

GUIA DE PADRES SOBRE AUTO-LASTIMARSE

intervención

a corto plazo

#1 ¡Recuerde lo básico!

- ¿Qué es una herirse a sí mismo? Un acto deliberado para lastimarse su cuerpo como una manera de hacer frente a la angustia emocional o incomodidad.
- ¿Cómo se lastiman los niños? Hay muchas maneras de lastimarse. Los métodos más utilizados son cortarse, rascarse con fuerza, quemarse, golpearse o medicarse a sí mismos.
- ¿Por qué se lastiman los niños? Para comunicar su dolor emocional a los demás, para distraerse de problemas emocionales o para sentir algo cuando solo sienten adormecimiento o una desconexión.

#2 Cómo responder a su hija/o



Responda con compasión y amor, expresando



Acepte sus sentimientos y experiencias pasadas



Use y enseñe pasos básicos de primeros auxilios para heridas leves. Si son severas vaya a sala de emergencias



Escuche pacientemente y sin juzgar, demostrando entendimiento



Dar ánimo y apoyo en la búsqueda de nuevas maneras de hacer frente y recursos de ayuda



Sugiera distracciones cortas para pasar momentos de tensión como oír música

Intervención a largo plazo

#3 Qué hacer cuando su hija/o se lastima

- Busque un buen consejero con quien hablar y aprender estrategias de acoplamiento
- Reflexione sobre los patrones de crianza con sus hijos y la comunicación y considere áreas a mejorar
- Sea consistente con su hija/o y considere tener consecuencias lógicas y naturales
- Pase tiempo con su hija/o a solas sin distracciones de aparatos electrónicos
- Limite el uso de las redes sociales apropiadas de su hija/o. Limite el # de cuentas a 1 o 2

respaldar

#4 Recursos

- ◆ S.A.F.E 'alternativas seguras' <http://www.selfinjury.com/>
- ◆ 1.800.DONTCUT
- ◆ Cortarse y herirse a sí mismo: (Señales de advertencia y Tratamiento) padres deben estar atentos a los síntomas y alentar a sus niños para obtener ayuda. *WebMD Feature Archive by Jeanie Lerche Davis Reviewed by Michael W. Smith, MD*
- ◆ <http://www.suicidepreventionlifeline.org/>
- ◆ Tel. nacional de prevención de suicidios y heridas auto-infligidas: 1.800.273.8255
- ◆ Consejería Earthwalk 1701 Gateway Blvd. Ste 385, Richardson, TX 75080

