

## PARA LOS PADRES DE NIÑOS QUIENES AUTO-LESIONAN

Evite Ud. estas acciones...	Porque...
<b>Conducir una búsqueda de cuerpo para ver si ellos se han sido hiriendo</b>	Puede ser humillante, aumentar la inseguridad, crear más emociones abrumadoras, y enviar un mensaje que usted no cree en su capacidad de hacer mejores decisiones.
<b>Gritar y criticar a su hijo</b>	Usted como el padre puede ponerse en la posición de no ser confiado por su hijo. Su hijo se puede sentir aún menos cómodo viniendo a usted para ayuda y apoyo.
<b>Avergonzar al niño por su comportamiento de afrontamiento</b>	Avergonzar a su hijo puede enseñarle a él a ser aún menos cómodo consigo y promover el comportamiento de autolesión en vez de disminuir el comportamiento.
<b>Ignorar o rechazar el comportamiento</b>	Cualquiera persona hiriendo a su propio cuerpo intencionalmente necesita ayuda y apoyo.
<b>Tratar de salvaguardar su medio ambiente</b>	Protección del medio ambiente es imposible. Intentar hacerlo le quita poder a su niño para tomar control sobre sí mismo.
<b>Castigar a su hijo por el comportamiento</b>	Castigo no traerá cambio que es de largo plazo en el comportamiento de su niño. Su niño necesita recursos y apoyo de usted a fin de parar su comportamiento.
<b>Aterrorizarse</b>	Lo más que usted entre en pánico, lo más que su hijo entra en pánico. Su hijo necesita apoyo tranquilo y paciente de usted para sentirse seguro.
<b>Informar a todos sus amigos y familiares acerca del comportamiento de su niño</b>	Si usted fuera su propio hijo, ¿cómo se sentiría usted tener algo que es tan personal ser publicitado? Puede ser muy angustiante y difícil o torpe saber que otras personas hablan de los desafíos personales de usted.
<b>Esperar que dejen de autoherir inmediatamente</b>	Autolesión es una herramienta de afrontamiento utilizada para manejar las emociones abrumadoras y difíciles. Quitando esa herramienta podría causar una crisis mayor.
<b>Quitarle toda su privacidad</b>	El objetivo NO es controlar a su niño, pero APOYAR a su niño de modo que su niño aprenda equilibrio emocional y modos más sanos de adaptarse.
<b>Hacer bromas sobre su comportamiento</b>	Haciendo bromas, en muchos casos, envía un mensaje de que sus retos y experiencias no son tomadas en serio y no son muy importantes.
<b>Usarlos como un ejemplo negativo para sus hermanos</b>	Haciendo un ejemplo negativo de un niño a los demás puede crear una dinámica familiar malsana de tener un 'paciente identificado' como la identidad de uno de los niños dentro del sistema familiar.
<b>Renunciar o darles la espalda</b>	Cada etapa del desarrollo en la niñez es una etapa crítica con demandas paternas únicas. ¡Su hijo nunca deja de necesitar su aceptación y apoyo!
<b>Pensar que el comportamiento es "sólo para ganar la atención" y por lo tanto no es un problema grave</b>	Su hijo intencionalmente hiriendo a sí mismo demuestra un grado de desesperación para saber que él le importa a usted! Si esto (autoherida) no funciona, encontrando algo que trabajará podría ser muy peligroso y serio.
<b>Creer que es una fase que desaparecerá</b>	Autolesión es un mecanismo de supervivencia para gestionar/manejar las emociones abrumadoras y difíciles, y si sucede a desaparecer, muy probablemente algo igualmente malsano lo reemplazará. Diríjase a la cuestión con el apoyo positivo e informado.

Esto no se debe considerar como sustituto de atención profesional o tratamiento médico. Por favor use este documento como un suplemento a la atención, no en lugar de la ayuda profesional.



## PARA LOS PADRES DE NIÑOS QUIENES AUTO-LESIONAN

<b>Emplee Ud. estas acciones...</b>	<b>Porque...</b>
<b>Tomar el comportamiento en serio</b>	Los niños, incluidos los adolescentes, todavía están desarrollando habilidades de comunicación. Independientemente de lo que su comportamiento está tratando de decir, el deseo de ser escuchado es suficientemente potente como para lastimarse sus cuerpos. ¡Eso es grave!
<b>Mantener la calma</b>	En orden para que los niños se sientan seguros en discutir lo que está pasando con ellos, primero necesitan sentirse seguros con usted. Si usted es cualquier cosa pero calma, es probable que suban sus guardias los niños. Para que el cambio ocurra, primero tenemos que sentirnos seguros.
<b>Pedirles que usen sus palabras, y, a continuación, escuchen. Observar los manierismos, comportamientos, y expresiones de su niño.</b>	Escuchar <b>activamente</b> . Esto significa NO predecir lo que van a decir, NO planear su próxima pregunta en su cabeza, y NO pensar en cómo va a responder. Esté tan abierto y tan presente como sea posible.
<b>Saber que sus sentimientos son verdaderos/reales</b>	Mientras el estrés de los niños a veces puede parecer insignificante comparado con las complejidades de estrés adulto, recuerde que para el nivel de desarrollo del niño, el estrés del niño es sólo tan desafiante como el de usted. Lo que sienten es muy real para ellos.
<b>Recordarle que lo/la ama</b>	No importa la edad que tengamos, todos deseamos sentir el amor de nuestros padres. ¡Su hijo lo necesita ahora más que nunca!
<b>Proporcionarles herramientas y manipuladores de afrontamiento</b>	El proveerlos con materiales manipulativos (tangibles) e instrumentos demuestra que usted es soportante, que le importa, y que hay otra manera de enfrentarse con emociones conflictivas.
<b>Aumentar el tiempo de la familia y de participación con la familia</b>	Teniendo una fuerte conexión positiva con familia ayuda a promover un autoconcepto positivo y proporciona un gran medio de expresar apoyo emocional.
<b>Ir a verlo cuando su niño está solo durante largos periodos de tiempo</b>	El aislamiento puede ser a veces una parte de autoherida. Por ejemplo, si van al cuarto de baño y se han ido (no regresan) durante 20 minutos o más, podría usted llamar a la puerta para ver si están bien. (Use su mejor juicio de tiempo.)
<b>Ofrecer ayuda profesional y recursos</b>	Los profesionales son entrenados y equipados para gestionar/ manejar muchos problemas y desafíos. Proporcionar ayuda envía el mensaje de que está bien pedir ayuda porque todos necesitamos ayuda a algún punto. No es sólo otra gran habilidad de adaptación, sino también muestra que usted es soportante y toma los sentimientos, acciones y experiencias de su niño o niña en serio.
<b>Hágales saber que usted no está enojado (aun si usted sí está enojado)</b>	Este es un momento para dejar de lado sus propios retos y centrarse en su hijo. No siempre es fácil, pero resistir el impulso de tomar parte en arrebatos enojados ayudará a su hijo a relajarse, confiar, e ir a usted para el apoyo.
<b>Monitorear los niveles de estrés de su niño rutinariamente</b>	Simplemente preguntarle cómo está administrando/gestionando, sin interrogar, le permite a su niño/a saber que usted siempre está disponible. A veces puede ser difícil iniciar una conversación... así que, por lo tanto, sea USTED el líder!
<b>Crear juntos un plan de seguridad</b>	Teniendo un plan de seguridad mantiene abiertas las líneas de comunicación y proporciona una claramente-declarada estrategia para gestionar los momentos de crisis. Un plan de seguridad fomenta el empoderamiento para su niño para gestionar más efectivamente las emociones difíciles.
<b>Aumentar el tiempo de uno-a-uno</b>	Los niños, incluso los niños mayores, necesitan atención individualizada e indivisa de usted. Eventos cortos y espontáneos o eventos planificados pueden ambos ser valiosos cuando haga usted el momento positivo y cuando haga usted a los niños el enfoque de ese tiempo. Se sienten apoyados, amados e importantes.

Esto no se debe considerar como sustituto de atención profesional o tratamiento médico. Por favor use este documento como un suplemento a la atención, no en lugar de la ayuda profesional.

