

10 Respuestas de ayuda para Comportamientos autolesionantes

10 Helpful Responses To Self-Harm Behavior (Spanish)

1. Demuestre que usted ve y se preocupa por la persona que sufre después de haberse autolesionado.
2. Muestre preocupación por sus lesiones. La persona que se ha autolesionado puede intentar esconder las causas. Normalmente, la lesión es causa de un profundo sentimiento de angustia, vergüenza, miedo, ansiedad, desesperanza y vulnerabilidad. La persona que se autolesiona puede interpretar su falta de atención como cruel, y ello puede ser contraproducente. Esta es su oportunidad de mostrar compasión y respeto y demostrarles algo distinto a la manera en que han sido tratados por la mayoría de gente a lo largo de su vida.
3. Deje claro que esta bien hablar de comportamientos autolesionantes y que pueden entenderse.
4. Transmita su respeto por los esfuerzos de la persona para sobrevivir, incluso si ello conlleva autolesionarse. Asuma que ellos hacen lo mejor que pueden.
5. Ayude a dar sentido a sus autolesiones. Por ejemplo: pregunte cuando empezó a autolesionarse y qué estaba ocurriendo en ese momento. Explore cómo el autolesionarse ha ayudado a la persona a sobrevivir física y emocionalmente, tanto en el pasado como ahora. Pregúnteles cómo se sentían antes de autolesionarse y como se sienten después. Rememore con ellos los pasos que les llevaron a un incidente de autolesión. Esto incluye los eventos, pensamientos y sentimientos que influyeron en el comportamiento que ocurrió justo antes del incidente.
6. Reconozca el miedo que puede causar pensar en vivir sin autolesionarse.
7. Aliente a la persona a usar la necesidad de autolesionarse como señal de sentimientos, recuerdos y necesidades enterradas. Esto puede ser difícil de explorar, permítales llevarlo a cabo a su propio ritmo. Ayúdeles a aprender a expresar dichas cosas de otra manera, tal y como hablando, participando en actividades físicas, técnicas de distracción, etc. Aliente a la persona a pedir apoyo y lo que ellos creen necesitar en un momento dado para regular sus estados de ánimo/emociones.

8. Ayude a la persona a romper con su aislamiento y vergüenza para establecer redes de apoyo.
9. No considere como objetivo principal el detener las autolesiones. Una persona puede progresar y todavía seguir sintiendo durante un tiempo la necesidad de autolesionarse como método de superación (de la misma manera en qué otros utilizan métodos de superación inefectivos - como drogarse, darse atracones de comida, etc.). Autolesionarse puede también empeorar durante un tiempo al procesar sentimientos o experiencias previos sin resolver o cuando se cambian viejos patrones o modos de vida. Esto puede ser desalentador pero es entendible.
10. A las personas les toma un largo tiempo a estar preparadas para abandonar cualquier comportamiento autolesionante. Aliente a su ser querido reconociendo cada pequeño paso como un gran logro. Ejemplos de pasos muy valiosos serían:

- Reducción del daño, por ejemplo, lavar utensilios usados para cortar o evitar tomar si normalmente conlleva a más comportamientos autolesionantes.
- Cuidar mejor las heridas.
- Dejar de autolesionarse durante un día o una hora.
- Reduciendo la severidad o frecuencia de las lesiones.

Estos pasos son importantes porque muestran a la persona que participa de ejercicios autolesionantes cierto control sobre la situación y disminuye la necesidad de autolesionarse.

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material instructivo creado por Michigan Medicine para el paciente típico con su condición/afección médica. El mismo puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por Michigan Medicine y por los cuales Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye la recomendación médica de su doctor/profesional de salud porque la experiencia de usted puede diferir de la del paciente típico. Converse con su médico/profesional de la salud si tiene cualquier pregunta sobre este documento, su condición/afección médica o su plan de tratamiento.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autor: Autumn Peterson, LMSW

Author: Autumn Peterson, LMSW

Revisor de lenguaje sencillo: Ruti Volk, MSI, AHIP

Plain Language Reviewer: Ruti Volk, MSI, AHIP

Traducción: Servicios de Intérpretes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La información educativa para pacientes de [Michigan Medicine](#) está autorizada bajo la licencia de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Última revisión 10/2021

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 10/2021