Material de Apoyo

F-D ORIENTACIONES A FAMILAS. AUTOLESIONES.

Es importante **que en las familias se hable de la frustración, de los problemas, del dolor o del conflicto como parte de la vida** y de la necesidad de aceptarlos.

Intentar mantener la calma, aunque sea muy difícil. Si te muestras enfadado/a o decepcionado/a, puede empeorar el problema. Tu hijo/a debe percibir la gravedad de la situación, pero desde una **actitud de apoyo**. El objetivo es que perciba que puede hablar de ello y que esto le permitirá liberarse.

Buscar el mejor momento para comunicarse y hacerlo de forma **clara y serena**. Hazle ver que le ofreces escucha, diálogo, comprensión y apoyo. Que no se le está juzgando. **No mencionar las autolesiones de inmediato**, excepto si se trata de una situación crítica que recomiende preguntar directamente.
Es recomendable abordar los temas más importantes y trascendentes en los **momentos de mayor tranquilidad** y no cuando estén emocionalmente exaltados.

En caso de que no quiera hablar, no presionar. Proponle que exprese cómo se siente de otra forma (por ejemplo, escribiendo una nota o un correo electrónico) o recurre a otra persona con la que sí quiera hablar.

No dejes que las autolesiones se conviertan en el foco de la relación con tu ser querido para no hacerle sentir enfermo/a o un bicho raro.

NO centrarse en la autolesión o heridas provocadas sino en cómo se siente y por qué. Aunque pueda costar asumirlo, **el objetivo no es que el o la joven deje de autolesionarse, sino que deje de necesitarlo**.
Las autolesiones son la parte visible de un problema que hay que encontrar. Solo por medio de una **relación de proximidad y confianza** se puede llegar a conocer el problema y a entender lo que pasa. Validando sus emociones desde su punto de vista.

EVITAR la **restricción constante** o expresar disgusto, ira o desilusión cuando realice la conducta autolesiva.
Si sientes que en vez de ayudar tu hijo/a se pone más nervioso/a cuando habla contigo**, buscar otra persona en la que confíe y pueda expresarse sin restricciones.** Buscar momentos de reencuentro (paseos, actividades de ocio, ver una peli…) y otros temas de conversación.

Es muy recomendable **tener en cuenta en todo momento su opinión cuando deban tomarse decisiones importantes**. Hacerle ver que él o ella son agentes activos de su propia vida.

Buscar alternativas para reducir el daño que provocan las autolesiones tanto como sea posible. Por ejemplo, que el chico o la chica se marque la piel con un rotulador rojo en vez de hacerse cortes, cogiendo el rotulador igual que si utilizara un cuchillo. También puede funcionar meter

las manos en agua y hielo, ya que el frío intenso provoca una fuerte sensación física sin ocasionar los daños de las autolesiones.

Si presencias o percibes que tu hijo/a tiene la intención de autolesionarse, puede ir bien hablar con él o ella y preguntarle: *¿Qué estás sintiendo?* ¿Qué ha pasado antes de que te sintieras así? ¿Cómo puedo ayudarte? En estos momentos, también se puede intentar proponer la realización de otra actividad, como por ejemplo salir a caminar, tomar una infusión o usar medicación de rescate.

Cuidar mucho la coherencia en la manera de actuar. Una respuesta consensuada entre padre y madre le resultará más clara al niño, niña o adolescente. Se convertirá en una referencia estable con la que pueda orientarse y tener seguridad.

Tener claro que es un proceso de altos y bajos. Intentar no frustrarse cuando la situación empeora, pues es parte del proceso.

Hay que ser conscientes de que no hay soluciones mágicas ni perpetuas. Puede pasar que algo que ha funcionado en algún momento deje de hacerlo más adelante o viceversa.

Es importante contar con la familia extensa, las figuras de apoyo en el entorno familiar y las amistades e ir viendo qué personas son las que mejor acompañan.

Es muy importante cuidar de los hermanos y hermanas. Se debe poder hablar con ellos y ellas de las autolesiones, escucharles para saber qué piensan y sienten sobre la situación, de modo que perciban que disponen de un espacio emocional en el que puedan expresarse con libertad.

Es muy conveniente compartir la situación y las emociones con las personas de confianza o en los espacios que se presten a ello, pero también hay que recordar que todo el mundo tiene derecho a explicar hasta donde considere oportuno, respetando la confidencialidad e intimidad.

No se debe hablar de las autolesiones con otras personas sin el consentimiento del o de la joven, sobre todo si se trata de una situación en público. Es conveniente pactar con el o la joven cómo y a quién se le comunica la situación que se está viviendo.

Es importante que el cuidador/a se cuide y tener una buena condición emocional para poder hacer frente a la situación. Dedicar un tiempo a uno mismo es necesario, así como acudir a un especialista en caso necesario.

Es importante que exista una corresponsabilidad de los cuidados dentro de la familia. Madres y padres deben implicarse de igual manera en el cuidado de los hijos o hijas que tienen un problema de salud mental.

Hay que ser consciente de que pedir ayuda no es una debilidad, es una fortaleza. Un recurso muy valioso son las entidades de familiares, así como los Grupos de Ayuda Mutua y entre iguales Pueden ayudar a poner en contacto a la familia con otras que están en la misma situación.