



# SI SU HIJO/HIJA SE AUTOLESIONA...

**DIRECTRICES DESARROLLADAS POR EL CONSORCIO  
INTERNACIONAL SOBRE AUTOLESIONES EN ENTORNOS  
EDUCATIVOS (ICSES)\***

\*Por sus siglas en ingles



INTERNATIONAL CONSORTIUM  
ON SELF-INJURY IN  
EDUCATIONAL SETTINGS

## ESTRATEGIAS ÚTILES

## ESTRATEGIAS NO ÚTILES

Encuentre apoyo también para usted (idealmente a través de redes informales y apoyo profesional)

Culparlos por su autolesión

Sea claro acerca de sus expectativas para con su hijo sobre su participación en la vida familiar y otras actividades.

Culparse a sí mismo por la autolesión de su hijo/hija

Sea colaborativo e incluya a su hijo/hija en las elecciones siempre que sea posible (p. ej. terapeuta, reglas de la casa, uso de la tecnología, etc.)

Quedarse atrapado en las emociones intensas y sus estados de ánimo

Reconozca/Valide el dolor/malestar de su hijo/hija, pero mantenga la calma durante todo el proceso.

Tomar partido con diferentes miembros de la familia sobre lo que es "correcto hacer"

Elija los momentos y lugares para las conversaciones difíciles, para así maximizar la comodidad y minimizar las distracciones

Participar en luchas de poder innecesarias (limitar las decisiones unilaterales y trabajar por acuerdos compartidos siempre que sea posible)

Mantenga las líneas de comunicación lo más abiertas posible

Imponer un conjunto nuevo de controles de "encierro" (p. ej. monitorear su ubicación, requerir reportarse constante, limitar la movilidad)

Sepa que por mucho que sienta el malestar/dolor de su hijo/hija, es de más ayuda para su hijo el que separe sus propios sentimientos para poder mantener la calma frente a su intensidad emocional.

Castigos y ultimátums innecesarios

Aprenda sobre la Autolesión y la regulación de las emociones

Forzar una conversación o requerir revisiones constantes sobre autolesiones o emociones.

## ESTRATEGIAS ÚTILES

## ESTRATEGIAS NO ÚTILES

|   |   |
|---|---|
| Hágale a su hijo preguntas abiertas y honestas: preguntas sin una agenda, formuladas de manera sincera y respetuosa   | Andar con rodeos sobre la situación o establecer expectativas pensadas solo en el miedo a que estas puedan causar autolesión        |
| Practique estrategias de afrontamiento saludables   | Remover las puertas y quitar todos los posibles instrumentos de autolesión de su hogar  |
| Comprenda y respete la disposición de su hijo al cambio.  | Insistir en que su hijo/hija cubra viejas cicatrices  |
| Ayude a su hijo a identificar y reforzar los éxitos.  | Eliminar las expectativas familiares razonables (p. ej. lavar los platos) como una forma de “suavizar” la vida emocional de su hijo |
| Respete los deseos de su hijo/hija con respecto a compartir su autolesión con la familia extendida, amigos o la escuela.  | Regularmente precipitarse y querer “arreglar” situaciones que cree que pueden ser desencadenantes para su hijo                      |
| Busque apoyo terapéutico para usted y su familia. La autolesión puede causar división en la familia; ayuda que todos se sientan escuchados y comprendidos<br>Reconocer que la autolesión tiene un propósito; conocer cómo es que se da esta ayuda y qué esperar en la recuperación puede ser útil |   |
| Erken dat zelfverwonding een doel dient; hiervan op de hoogte zijn en weten wat je mag verwachten tijdens het herstel helpt   |   |

