

Si descubres que tu hijo se autolesiona

Ocho claves para hoy mismo y cuándo pedir ayuda urgente

Unos cortes en el brazo que ha intentado tapar con mangas largas en pleno verano, unas quemaduras, unos golpes que no sabe explicar. Descubrir que tu hijo se hace daño a sí mismo es uno de los momentos más duros para una familia: aparecen el miedo, la culpa, la confusión y, a veces, el enfado. Muchas autolesiones son una forma de aliviar durante un rato un malestar que le desborda, no un intento de llamar la atención. Tu reacción en los primeros momentos importa, pero no tienes que hacerlo perfecto ni en soledad.

Para qué te sirve esta ficha

- Saber cómo reaccionar en las primeras horas.
- Hablar con tu hijo sin aumentar la vergüenza ni el secreto.
- Reconocer cuándo hay que pedir ayuda urgente.

01 – Ocho claves para hoy mismo

Respira antes de reaccionar

Es normal sentir miedo, culpa o enfado. Tu calma le ayuda; los gritos, el juicio o las amenazas suelen aumentar su malestar y su aislamiento.

Si lo descubres de golpe, puedes decir «necesito un momento, ahora vuelvo y hablamos» y salir a respirar.

No te culpes

Descubrirlo no significa que hayáis hecho algo mal como familia: detrás de una autolesión suele haber muchos factores.

Presión escolar, conflictos con amistades, acoso, cambios vitales o una forma de sentir muy intensa.

Atiende primero las heridas

Si necesitan cura o puntos, acudid a urgencias o a su centro de salud. Cúralas con naturalidad, sin sermones mientras tanto.

Una herida profunda, que no deja de sangrar o con signos de infección necesita valoración médica.

Pregunta por lo que sentía

Más que lo que se ha hecho, importa qué estaba sintiendo para necesitarlo. Muchas veces es una forma de aliviar un dolor emocional muy intenso.

«¿Qué estabas sintiendo antes de hacerlo? ¿Te ayuda en algo?» Entender para qué le sirve va antes que intentar eliminarlo.

Escucha antes de solucionar

Necesita sentirse comprendido antes que ayudado. No hace falta tener respuestas en la primera conversación.

«No sé muy bien cómo ayudarte todavía, pero quiero entenderte y vamos a buscar ayuda juntos.»

Evita las frases que avergüenzan

Aumentan la culpa y el secreto, y hacen más probable que la próxima vez lo esconda mejor.

«¿Cómo has podido hacer esto?», «prométeme que no volverá a pasar» o «lo haces para llamar la atención».

Pedid ayuda profesional

Hablad con su pediatra o su médico y buscad una psicóloga infantojuvenil. Vosotros también necesitáis apoyo para acompañarle.

Pedir cita en su centro de salud esta misma semana y contarle a tu hijo que lo vais a hacer.

No te quedes solo en que pare

Puede dejar de hacerse daño y seguir sufriendo por dentro: estad atentos también a cómo se siente.

Preguntar por su ánimo, su sueño y sus amistades, no solo revisar si hay heridas nuevas.

02 – Si lo cuenta como si no fuera nada

Es frecuente que responda con un «no es para tanto» o hasta con una sonrisa. No es que no le importe: a menudo la angustia queda en los adultos y él se queda con la parte que lo vive como algo pequeño. No te contagies de su tono ni respondas con alarma. Ayuda una postura seria y serena: «tú lo ves pequeño, pero a mí me importa mucho y no lo vamos a dejar pasar».

03 – Cuándo es urgente

Llama al 112 o acude a urgencias si ocurre cualquiera de estas cosas:

- Tiene heridas graves, profundas o que no paran de sangrar, o ha tomado medicamentos u otras sustancias.
- Habla de querer morir, de no querer seguir o de hacerse mucho daño.
- Se despide, regala sus cosas o tiene un plan concreto para hacerse daño.
- Sientes que corre peligro y no puedes garantizar su seguridad.

04 – En casa, los próximos días

- 1 Reduce el acceso a medios.** Guarda medicamentos, cuchillas y objetos cortantes sin hacer de ello un registro humillante.
- 2 Acordad un plan para los momentos malos.** A quién puede acudir, qué le ayuda a calmarse y cómo os avisará si siente que va a hacerse daño.
- 3 Mantén las rutinas y cuidaos.** Comidas juntos y ratos sin hablar del tema. Y buscad apoyo para vosotros: acompañar esto agota.

05 – Nuestro plan de seguridad

Rellenadlo con vuestro hijo cuando esté tranquilo y, si es posible, revisadlo con su psicóloga. Dejadlo en un lugar que él conozca.

¿Qué señales notas tú cuando empiezas a sentirte muy mal?

¿Qué cosas te ayudan a calmarte o a aguantar ese momento?

¿A qué personas puedes acudir y cómo nos avisarás si sientes que vas a hacerte daño, aunque no quieras hablar?

¿A qué teléfonos o servicios llamaremos si hay peligro?

Cuándo pedir ayuda

Las autolesiones siempre merecen atención profesional, aunque parezcan leves y aunque la intención no sea morir: son una señal de sufrimiento. Empezad por su pediatra o su médico y buscad una psicóloga infantojuvenil; vosotros también podéis tener vuestro propio espacio de apoyo. El 024 atiende las 24 horas a personas con conducta suicida y también a sus familias. Si estás en peligro o piensas en hacerte daño: 024 (atención a la conducta suicida, 24 h) o 112.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Autolesiones en la adolescencia](#) · [Terapia para adolescentes](#)