

Curso 1.4 HOJA DE CONSEJOS PARA PADRES: PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE COMPORTAMIENTOS DE AUTOLESIÓN

(Revisado 2026)

¿Qué son los comportamientos de autolesión?

- Cortarse, quemarse, morderse, pellizcarse o pincharse la piel hasta lesionarla.
- Las marcas pueden ser sutiles o suelen cubrirse y reaparecen en periodos de estrés.

¿Por qué una persona se hace daño físicamente?

- En general, estos comportamientos se entienden como una forma de afrontar el dolor, la ira, el desánimo y la frustración. No es específicamente un signo de un sentimiento suicida, sino una señal de que la persona necesita otras habilidades de afrontamiento.

¿Qué pueden hacer los adultos para ayudar a un niño que se autolesiona?

- Lo más significativo que pueden hacer los adultos es mantener conversaciones abiertas sobre la conexión de los sentimientos con estos comportamientos, en lugar de centrarse excesivamente en controlar el comportamiento en sí.

- Hablar con un profesional de la salud mental para consultar qué tipos de tratamiento pueden ser más útiles para el niño.

Recursos para obtener más información

<https://www.nami.org/learn-more/mental-health-conditions/related-conditions/self-harm>

<https://www.crisistextline.org/selfharm>

Línea telefónica directa/sitio web sobre el suicidio:

<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/youth/>

<https://www.nami.org/learn-more/mental-health-conditions/related-conditions/self-harm>

<https://www.crisistextline.org/selfharm>

Puede obtener este documento en otros idiomas, en letra grande, braille o en el formato que prefiera de forma gratuita. Comuníquese con el Equipo de Capacitación para Familias de Recursos en resource.familytraining@odhsoha.oregon.gov o al 503-930-8903. Aceptamos todas las llamadas de retransmisión.