

FORMANDO JUNTOS

Boletín para la Comunidad Ursulina



LAS AUTOLESIONES Y CÓMO ABORDARLO

Psicología

El 01 de marzo es el Día Mundial de Concienciación de la Autolesión, lo cual es un llamado a generar conciencia y a brindar apoyo a aquellas personas que pudieran estar lidiando con estas dificultades, te compartimos 6 datos que debes conocer:

- Las personas no se autolesionan para “llamar la atención”.
- Comúnmente, quienes presentan estas conductas intentan ocultarlas a toda costa.
- Quienes se autolesionan no disfrutan el dolor físico experimentado.
- Las personas suelen recurrir a ello como mecanismo de alivio emocional.

Las autolesiones son cualquier acto deliberado de daño físico autoinfligido, sin intención suicida, como una forma de lidiar con emociones intensas.

Tipos de autolesiones:

- Cortarse
- Golpearse
- Quemarse
- Rascarse o pellizcarse la piel.
- Interferir con la cicatrización de heridas.

¿Por qué ocurre?

- Emociones abrumadoras: tristeza, enojo, soledad.
- Necesidad de control: cuando las personas sienten que no tienen control sobre otros aspectos de su vida.
- Autocastigo: sentimientos de culpa o vergüenza.
- Liberación emocional: ayuda a lidiar con sensaciones intensas.

Señales de alerta:

- Uso frecuente de ropa de manga larga incluso en climas calurosos.
- Cortes, cicatrices o moretones inexplicables.
- Evitar actividades sociales o situaciones donde se exponga la piel.
- Aislamiento y cambios drásticos de humor.

- La exposición a contenidos explícitos sobre autolesión tiene el potencial de gatillar un episodio de esta naturaleza. Es importante conocer a qué información y contenido en redes está expuesta, sé curioso de las películas o series que le gusta ver.
- La psicoterapia y tratamientos farmacológicos han demostrado ser efectivos para su abordaje

¿Cómo entregar ayuda?

- Mantén la calma y escucha sin juzgar, no la interrumpas.
- No minimices su dolor
- Buscar ayuda en conjunto.- Averiguen a que servicio de apoyo pueden recurrir.
- Ofrece un apoyo a largo plazo.-Ten en cuenta que la recuperación puede ser lenta y no la definas por sus autolesiones.
- Busca contención para sobrellevar este proceso.



Aspectos destacados del boletín

Las autolesiones y cómo abordarlo

Factores de riesgo y prevención del suicidio

¿Qué puedo hacer para evitar el suicidio en adolescentes?

Charla de expertos



formacion@csum.cl

FACTORES DE RIESGO Y PREVENCIÓN DEL SUICIDIO,

Las estadísticas sobre suicidio entre la población infantojuvenil arrojan algunas cifras llamativas, con una cifra de 183 muertes por suicidio en el período 2010-2019 entre menores de 14 años de edad [MINSAL 2022]. Según la OMS, el suicidio es la tercera causa de muerte entre los 15 y 24 años de edad. Entre niños, conocemos bastante sobre la mortalidad, pero poco respecto a la ideación (pensamientos acerca de la voluntad de quitarse la vida, con o sin planificación del método). Muchos de los adolescentes que se suicidan o intentan suicidarse tienen una enfermedad de salud mental. Como resultado, tienen problemas para lidiar con el estrés de la adolescencia. Pueden tener muchas dificultades para lidiar con el rechazo, el fracaso, las rupturas, los problemas escolares o los problemas familiares. También es posible que no puedan entender que pueden cambiar sus vidas. Asimismo, puede que no entiendan completamente que el suicidio es una respuesta permanente, no una solución, a un problema a corto plazo.

Sin embargo, es bueno estar atento a algunos factores de riesgo. Los problemas médicos o físicos que pueden aumentar el riesgo de suicidio son:

- Tener una enfermedad mental como depresión, ansiedad, un trastorno bipolar o un trastorno de oposición desafiante.
- Cambios relacionados con la pubertad o una enfermedad a largo plazo.
- Un trastorno por consumo de sustancias adictivas.

Entre las circunstancias vitales que pueden aumentar el riesgo se encuentran las siguientes:

- Antecedentes familiares de trastornos del estado de ánimo, suicidio o acciones que podrían llevar al suicidio.
- Exposición al suicidio de un familiar o amigo.
- Antecedentes de maltrato físico o abuso sexual, o exposición a la violencia o acoso.
- Acceso a medios de suicidio, como armas de fuego o medicamentos.
- Perder a amigos cercanos o familiares, o tener

conflictos con ellos.

- Ser de género diverso con factores de riesgo como acoso escolar y conflictos familiares o sociales.
- Ser adoptado.

Los niños que intentaron suicidarse en el pasado también corren un mayor riesgo.



¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR EL SUICIDIO EN ADOLESCENTES?

Puedes tomar medidas para ayudar a proteger a tu hijo adolescente. Por ejemplo:

- **Habla acerca de la salud mental y el suicidio.** No esperes a que tu hijo adolescente acuda a ti. Pregúntale qué ocurre si está triste, ansioso, deprimido o parece estar pasando por un mal momento. Escucha y ofrece apoyo.
- **Presta atención.** Los adolescentes con ideas suicidas suelen mostrar señales de alerta. Escucha lo que dice tu hijo y observa cómo actúa. Nunca menosprecies las amenazas de suicidio como drama adolescente.
- **Evita que pase mucho tiempo solo.** Alienta a tu hijo adolescente a pasar tiempo con amigos y familiares que lo apoyen.
- **Vigila el uso de redes sociales.**
- **Promueve un estilo de vida saludable.** Ayuda a tu hijo adolescente para que coma bien, haga ejercicio y duerma regularmente.
- **Apoya el plan de tratamiento.** Si tu hijo adolescente está en tratamiento por un comportamiento suicida, puede que tarde un tiempo hasta que comience a sentirse mejor. Ayuda a tu hijo adolescente a seguir el plan de tratamiento. Además, animalo para que tome parte en actividades que pueden ayudar a aumentar su confianza y que fomenten unas relaciones sanas con otras personas.
- **Controla los medicamentos.** Es posible que algunos adolescentes tengan pensamientos o conductas suicidas cuando toman medicamentos denominados antidepresivos. Si tu hijo adolescente tiene pensamientos suicidas cuando toma un antidepresivo, comunícate inmediatamente con su médico o busca ayuda de emergencia.
- **Almacena de forma segura las armas de fuego, el alcohol y los medicamentos.**

