

¡La salud mental de los niños importa!

Una campaña de concientización pública de Maryland

Información para las familias

Comportamiento dañoso a sí mismo

Los niños que presentan comportamiento dañoso a sí mismos (SIB, por sus siglas en inglés) realizan actos deliberados y repetitivos para dañar su propio cuerpo como una manera de lidiar con sentimientos negativos abrumadores, como la tristeza, la ansiedad o el estrés, o como una forma de experimentar algún sentimiento. SIB también sirve como una manera para que los jóvenes expresen cierta rabia interna, para recrear un trauma pasado, o para sentirse un poco en control. Algunas formas de comportamiento dañoso a sí mismo son cortarse, rayarse, rascarse, quemarse, marcarse, morderse, hacerse moretones, golpearse, y sacarse/halarse la piel y el cabello. Un niño que se provoca dañar a sí mismo lo hace en secreto y con vergüenza, así que buscará esconder las heridas con ropa larga y tratará de explicarlas con causas probables. La investigación indica que las niñas son más propensas a dañarse que los niños y que la mayoría comienza a tener SIB entre los 12 y 15 años.

Cómo afecta a mi hijo

Los niños que participan en SIB

- Suelen sentirse enajenados, aislados y no son capaces de parar
- Son más propensos a involucrarse en otras actividades riesgosas, como abuso de sustancias y alcohol
- Suelen tener un problema subyacente de salud mental, como ansiedad, depresión o trastorno por estrés postraumático
- Pueden continuar dañarse a sí mismos en la adultez; pero con terapia, apoyo y entrenamiento en estrategias saludables de afrontamiento, y posible medicación, el SIB puede superarse
- En algunos casos, puede ser respuesta a una historia de abuso físico, emocional o sexual

¿Qué podemos hacer al respecto?

- Hablar abiertamente y sin hacer juicios sobre el comportamiento con su hijo para ayudar a reducir la vergüenza y el secreto que rondan a lesionarse a sí mismo.
- Tenga en cuenta que el SIB es un método para que su hijo reduzca temporalmente problemas emocionales abrumadores. Abordar los problemas emocionales que “ponen en marcha” la acción ayudará más que enfocarse en detener la acción de dañarse a sí mismo.

- Tenga cuidado de no castigar a un niño que se involucra en comportamiento dañoso a sí mismo. Castigarlo puede aumentar las emociones problemáticas del niño.
- Trabaje con su hijo para identificar esos “desencadenantes” o eventos que tienen más probabilidades de causar el deseo de dañarse a sí mismo.
- Tenga en cuenta que la mayoría de los adolescentes involucrados en el comportamiento dañoso a sí mismo no están intentando suicidarse. Es **fundamental** reconocer, sin embargo, que algunos daños amenazan la vida.
- Trabaje con un profesional de salud mental experimentado en comportamiento dañoso a sí mismo. Él puede trabajar con usted y su hijo acerca de descubrir el significado detrás del daño a sí mismo e identificar estrategias que usted y su hijo pueden utilizar para ayudar a prevenir futuros daños.
- Conozca y hable con su hijo acerca de maneras saludables de comunicarse, de calmarse y de enfrentar las situaciones, como escribir, dibujar, ejercitar y técnicas de relajación.

Children's
Mental
Health
Matters.org

A MARYLAND PUBLIC
AWARENESS CAMPAIGN

coordinado por

mhamd
MENTAL HEALTH ASSOCIATION OF MARYLAND

MCF
maryland coalition of families

Recursos/enlaces

¡La salud mental de los niños importa!

Información para las familias -- Los primeros pasos para buscar ayuda

www.ChildrensMentalHealthMatters.org

The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry.

Este sitio contiene recursos para las familias para promover y entender las enfermedades mentales.

www.aacap.org

Herirse a sí mismo, adolescente #73

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_Families_Pages/Spanish/El_Infligirse_Heridas_en_los_Adolescentes_73.aspx

Salud Mental America

Hoja informativa sobre lesiones provocadas a sí mismo

<http://www.mentalhealthamerica.net/go/information/get-info/self-injury>

S.A.F.E Alternatives (Self-Abuse Finally Ends)

<http://www.selfinjury.com>

línea informativa 800-DONTCUT (366-8288)

Recursos para adolescentes

To Write Love on Her Arms

www.twloha.com

MHAMD ~ 443-901-1550 ~ www.mhamd.org

MCF ~ 410-730-8267 ~ www.mdcoalition.org

¡La salud mental de los niños importa! La campaña es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD, por sus siglas en inglés) y de la Coalición de Familias de Maryland (MCF, por sus siglas en inglés) con apoyo de la Administración de Salud Mental de Maryland y MD CARES. El objetivo de la campaña, con socios en todo el estado, es aumentar la concientización pública de la importancia de la salud mental de los niños. Para más información, visite www.ChildrensMentalHealthMatters.org