

INFORMACIÓN *para la* FAMILIA

No. 73

(12/99)

EL INFLIGIRSE HERIDAS EN LOS ADOLESCENTES

El infligirse heridas es un acto deliberado de destrucción del tejido del cuerpo, a veces para cambiar una manera de sentirse. El infligirse heridas es visto de manera diferente por distintos grupos y culturas dentro de la sociedad. Ello aparenta haberse hecho más popular ultimamente, especialmente entre los adolescentes. Las causas y la severidad de las heridas propias puede variar. Algunas formas pueden incluir:

- trincharse
- rascarse
- grabarse
- marcarse
- pellizcarse y halarse la piel y el pelo
- quemarse/usar abrasivos
- cortarse
- morderse
- darse en la cabeza
- amaratarse
- darse
- tatuarse
- agujerearse excesivamente el cuerpo

Algunos adolescentes se mutilan a sí mismos para correr riesgos, rebelarse, rechazar los valores de sus padres, establecer su propia individualidad o meramente para ser aceptados. Otros, sin embargo, pueden herirse a sí mismos por desesperación o coraje para lograr la atención, para demostrar su desesperación y poca valía, o porque tienen pensamientos suicidas. Estos niños pueden sufrir de serios problemas siquiátricos tales como depresión, sicosis, trastorno postraumático de tensión (TPTT) y desorden bipolar. Además, algunos adolescentes que suelen herirse a sí mismos pueden desarrollar como adultos el desorden de personalidad fronteriza. Algunos niños pequeños a veces llevan a cabo actos injuriosos de vez en cuando, pero corrientemente al crecer lo dejan. Los niños con retardación mental y/o autismo pueden también mostrar estos comportamientos los cuales pueden persistir hasta que se hacen adultos. Los niños que han sido abusados o abandonados pueden mutilarse a sí mismos.

¿Por qué los adolescentes se hieren a sí mismos?

Los adolescentes que tienen dificultad hablando sobre sus sentimientos pueden demostrar su tensión emocional, incomodidad física, dolor y baja auto-estima mediante el comportamiento de infligirse heridas. Aunque ellos se sientan como que el vapor en la olla de presión se ha liberado cuando terminan el acto de herirse a sí mismos, los adolescentes pueden aún sentirse lastimados,

El Infligirse Heridas en los Adolescentes, “Información para la Familia”, No. 73 (12/99)

con coraje, temor y odio. Los efectos de la presión de los pares y el contagio pueden también influenciar a que los adolescentes se hieran a sí mismos. Aunque las modas vienen y van, muchas de las heridas en la piel de los adolescentes serán permanentes. En ocasiones, los adolescentes pueden esconder sus cicatrices, quemaduras y moretones debido a que se sienten avergonzados, rechazados o criticados por sus deformidades.

¿Qué pueden hacer los padres y los adolescentes acerca de las heridas propias?

Hay que alentar a los padres para que le hablen a sus hijos acerca de desarrollar un sentido de respeto y valor hacia sus cuerpos. Los padres deben de servir de modelos para sus adolescentes no llevando a cabo actos donde se hagan daño a sí mismos. Algunas maneras de ayudar a los adolescentes a evitar que se hagan daño a sí mismos incluyen aprender a:

- Aceptar la realidad y buscar maneras que hagan el momento presente más tolerable.
- Identificar los sentimientos y hablar acerca de ellos en vez de actuar basándose en ellos.
- Distraerse de los sentimientos de hacerse daño a sí mismos (por ejemplo, contando hasta diez, esperando 15 minutos, diciendo “NO” o “ALTO”, practicando ejercicios de respiración, escribiendo en un diario, dibujando, pensando en imágenes positivas, usando hielo y bandas de goma, etc.).
- Pararse, pensar y evaluar los puntos a favor y en contra de lastimarse a sí mismos.
- Calmarse ellos mismos de manera positiva y sin lastimarse.
- Practicando el manejo positivo del estrés.
- Desarrollando mejores destrezas sociales.

La evaluación por un profesional de la salud puede ayudar a identificar y a tratar las causas supeditadas al acto de lastimarse a sí mismo. Los sentimientos de quererse morir o suicidarse son motivos para que los adolescentes busquen cuidado profesional de emergencia. El siquiatra de niños y adolescentes puede diagnosticar y tratar los trastornos siquiátricos serios que pueden acompañar el comportamiento de herirse a sí mismo.

Para información adicional vea: Información para la Familia: #4 El Niño Deprimido, #38 La Enfermedad Maníaco-depresiva en los Adolescentes, #70 Trastorno de Tensión Postraumática, #52 Evaluación Psiquiátrica Integral o Comprensiva, #66 Ayudando al Adolescente con Estrés, #5 El Maltrato Infantil—los Golpes Ocultos y #10 El Suicidio en los Adolescentes. **Vea también: *Your Child* (1998 Harper Collins)/*Your Adolescent* (1999 Harper Collins).**

###

El desarrollo de la serie Información para la Familia es un servicio público de AACAP (“American Academy of Child and Adolescent Psychiatry”). Solicitamos su ayuda para poder aumentar la distribución de la serie; por favor, haga un donativo (deducible de impuestos) a “AACAP Campaign for America’s Kids”. Con su ayuda, usted respaldará el esfuerzo de abogar de manera compresiva y constante por los niños y adolescentes que padecen enfermedades mentales.

Por favor, haga su cheque pagadero a AACAP y envíelo a: AACAP Campaign for America’s Kids, PO Box 96106, Washington, D.C. 20090

La “American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)” representa a más de 6,000 siquiatras de niños y adolescentes quienes son doctores egresados de una escuela de medicina, con por lo menos cinco años adicionales de entrenamiento en siquiatría general (adultos) y siquiatría de niños y adolescentes.

La Información para la Familia ha sido desarrollada y distribuida por la “American Academy of Child and Adolescent Psychiatry”. No se requiere permiso escrito para reproducir las hojas de uso personal o educativo, pero no se pueden incluir en material que se presente a la venta. Para comprar la serie de “FFF’s”, puede llamar al “AACAP Office Assistant” al: 1.800.333.7636, ext. 131