

AUTOLESIONES



Las autolesiones son los actos deliberados que hace una persona para hacerse daño físico sin intención de morir, a menudo para regular el malestar emocional. En ocasiones puede haber autolesiones con ideación suicida cuando hay pensamientos de querer acabar con la propia vida.

Julio 2026

Descubrir que un hijo o hija se autolesiona es, sin duda, una de las experiencias más punzantes y desconcertantes para cualquier padre o madre. La primera reacción suele ser de miedo, culpa o una necesidad

urgente de detener el comportamiento inmediatamente. Para poder ayudar, primero hay que mirar más allá de la herida física.

La autolesión, en la mayoría de los casos, es un mecanismo de supervivencia, una manera dolorosa y poco adaptativa de gestionar un sufrimiento emocional que el hijo o hija no sabe expresar con palabras. Es un grito de auxilio para silenciar una ansiedad, una tristeza o una rabia que no sabe gestionar.

¿Cuáles son las señales que pueden indicar que tu hijo o hija se autolesiona?

Las autolesiones pueden ser difíciles de identificar porque suelen ser una conducta silenciada y escondida. Algunas señales que te pueden indicar que tu hijo o hija se autolesiona son:



- **Físicas:** cicatrices o marcas de quemaduras en los brazos, piernas o barriga, cortes o quemaduras frescas, heridas accidentales frecuentes.



- **Conductuales:** ocultación de objetos afilados o bandas de goma, llevar ropa inadecuada para el tiempo que hace (por ejemplo, manga larga cuando hace calor) o muchas pulseras para esconder los cortes, cambios en su comportamiento habitual, abandono de sus actividades regulares, pasar más tiempo solo o sola de lo habitual en su habitación o en el baño.



- **Emocionales:** dificultades para regular sus emociones, cambios bruscos de estado de ánimo, sentimientos de desesperanza, impotencia e inutilidad, ideas de suicidio.



- **Contextuales:** acontecimientos vitales significativos (ruptura de pareja, discusiones familiares, peleas con amigos o amigas...), cambios en el rendimiento académico, dificultades en las relaciones interpersonales o signos de acoso escolar.



Cómo acompañar a tu hijo o hija cuando se autolesiona

Acompañar a un hijo o hija en esta situación es uno de los retos más difíciles; tu reacción inicial es la clave para abrir o cerrar la puerta a la comunicación. El objetivo es convertirte en su lugar seguro. Para acompañar a tu hijo o hija en este proceso, hace falta:



Mantener la calma: si reacciones amb horror o crits, sentirà culpa i s'amagarà més la pròxima vegada. Fes servir un to de veu baix i tranquil.

Priorizar el cuidado físico sin juzgar: cal curar la ferida amb suavitat, de manera pràctica i afectuosa per transmetre que el seu cos és valuós i que tu estàs amb ell o ella. No és el moment de preguntar «per què ho has fet?», primer cal restablir la seguretat física i la calma.



Validar la emoción, no el acto: es vital separar lo que siente de lo que hace:



- Evitar decir «no lo vuelvas a hacer, nos haces sufrir», esto genera chantaje emocional y culpa.
- Mejor decir «veo que lo estás pasando muy mal y que ahora mismo no encuentras ninguna otra manera de sacar este dolor. Estoy aquí contigo».
- Escuchar activamente: deja que hable si quiere. Si no quiere hablar, simplemente siéntate a su lado. El silencio acompañado también cura.

Cuando se calme, ayudarle a encontrar alternativas: como, por ejemplo, poner las manos en agua muy fría o coger hielo, romper papeles, golpear un cojín o hacer ejercicio intenso, dibujar sobre la piel donde querría hacerse la marca con un rotulador rojo. Puedes encontrar más alternativas en https://www.caib.es/sites/convivexit/es/conductes_autolitiques/



Crear medidas de seguridad en casa: retirar objetos cortantes o fármacos de su alcance de manera discreta. Acordar pactos de seguridad, por ejemplo: «cuando sientas que te estás poniendo muy nervioso o nerviosa, ven a buscarme o envíame un mensaje con una palabra clave, e iremos a dar una vuelta».

Buscar ayuda profesional. No es una etapa que «pasará sola», es necesario el acompañamiento especializado. La autolesión es un síntoma, y hay que trabajar la raíz (ansiedad, depresión, acoso escolar, baja autoestima, etc.).



Más información:

<https://einasalut.caib.es/documents/4307018/4817849/Recursos%20castell%C3%A0.pdf/c8cf2fb7-a5a1-a78c-7dde-7599d7eb43ea>