

# El Infligirse Heridas en los Adolescentes

A Library and Resource Center on Alcohol, Tobacco, Other Drugs, Mental Health and Wellness

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
- amoratarse
- 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, 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.

(continua)

- 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 subyacentes 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 psiquiatra de niños y adolescentes puede diagnosticar y tratar los trastornos psiquiátricos serios que pueden acompañar el comportamiento de herirse a sí mismo.

Reprinted with permission of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP). From the *Facts for Families*® series, developed and distributed by AACAP, (202) 966-7300, [www.aacap.org](http://www.aacap.org)