



5 CLAVES PARA AYUDAR SI TU AMIGO O AMIGA SE AUTOLESIONA

¿Cómo puedo ayudar a un amigo que se corta? ✎

Si has notado que una amiga o amigo tuyo se autolesiona, puede ser una situación muy difícil y preocupante. La autolesión, como cortarse con un objeto, es una forma de lidiar con emociones dolorosas, pero no es la forma más saludable de hacerlo, es peligroso y adictivo. Si te preguntas qué puedes hacer para ayudar, aquí tienes algunas claves.

¿Por qué se cortan algunas personas? 🤔

Aunque es difícil de entender, la autolesión a menudo ocurre porque la persona está tratando de **manejar sentimientos muy intensos**, como tristeza, rabia o desesperación. A veces, se hace porque buscan distraerse del dolor emocional o sentir algo, ya que la sensación del corte puede darles un momento de alivio. Pero, aunque al principio puede parecer que ayuda, este **comportamiento se convierte en un hábito muy dañino y difícil de romper**.

Algunas personas que se autolesionan tienen otro problema de salud mental que necesita atención. Han pasado por traumas u otros eventos de vida difíciles. En ocasiones se sienten aislados, rechazados o solos.

No se corta para llamar la atención ❌

Es importante saber que la mayoría de las personas que se autolesionan no lo hacen para llamar la atención ni para tratar de suicidarse. Sin embargo, los cortes y heridas pueden ser peligrosos, pueden infectarse o empeorar si no se tratan. Y aunque no lo hagan para llamar la atención, pueden estar pidiendo ayuda de una manera silenciosa.

¿Cómo saber si mi amigo se corta? 🔎

Puede ser difícil saber si tu amiga o amigo se está autolesionando, porque a menudo lo ocultan. Sin embargo, si notas cortes, araños o marcas en la piel de tu amigo, o si su comportamiento ha cambiado y parece más cerrado o triste, es importante prestar atención.

Si tienes dudas, puedes intentar hablar con él o ella de manera **respetuosa y sin juzgar**. Pregunta si están bien y si hay algo de lo que les gustaría hablar.

¿Qué puedo hacer para ayudar?

1. Escucha sin juzgar

A veces, lo más útil que puedes hacer es **escuchar**. No tienes que dar consejos ni buscar soluciones rápidas, solo estar ahí para tu amigo y que sepa que lo apoyas. Si no quieren hablar, respétalo, pero hazles saber que siempre estás dispuesto a escuchar.

2. Trae el tema con cuidado

Si ves signos de autolesión, puedes hablarlo directamente con tu amigo, pero siempre con mucha empatía. Por ejemplo: "*He notado que tienes marcas en los brazos, ¿estás bien? Si quieres hablar de lo que sea, estoy aquí para escucharte.*"

3. Ayuda a buscar apoyo

Si tu amigo está dispuesto a hablar, **anímale a buscar ayuda**. Puede ser con un adulto de confianza como un profesor, padres, o incluso un psicólogo. Si no se siente listo para hacerlo solo, podrías acompañarle. Pero también puedes hablar tú mismo con un adulto si sientes que la situación es demasiado grave.

Si tu amigo te pide que mantengas el corte en **secreto**, podrías decir que no estás seguro de que puedas. Tu amigo puede estar **enfadado contigo al principio**. Pero hablar con un adulto puede ser el primer paso para ayudar a tu amigo.

1. Hazle saber que no está solo

No dejes que la autolesión sea el único tema en su vida. Pasa tiempo con él o ella haciendo cosas divertidas, como ver una película, salir a caminar o jugar algún juego. A veces, **sentirse acompañado y apoyado** puede hacer una gran diferencia.

2. Cuídate también

Es normal sentirse preocupado por tu amigo, pero **no te olvides de cuidar de ti mismo**. Habla con alguien de confianza sobre cómo te sientes y busca apoyo si lo necesitas. Ayudar a un amigo es importante, pero también lo es tu propio bienestar.

3. Ten paciencia

Es posible que tu amigo no esté listo para pedir ayuda o cambiar su comportamiento de inmediato. La autolesión es algo con lo que muchas personas luchan durante un tiempo antes de buscar ayuda. **Sé paciente y sigue mostrándole que estás ahí para lo que necesite.**

Recuerda: puedes hacer la diferencia

Aunque no puedas solucionar todo, tu **apoyo y comprensión** pueden ser el primer paso hacia la ayuda que tu amigo necesita. A veces, solo saber que alguien se preocupa puede ser un gran alivio. **No estás solo en esto, y juntos, con tiempo y apoyo, tu amigo puede aprender a superar este momento difícil.**

Bibliografía: D'Arcy Lyness, PhD (2022)