



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, arañazos 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, **ánimale 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)