

# ¿QUÉ HACER ANTE LA DETECCIÓN DE UN CASO DE AUTOLESIÓN EN TU ENTORNO?

1

## **Infórmate,**

Comprende qué le ocurre a tu hijo/a. Puedes consultar fuentes especializadas como la Sociedad Internacional de la Autolesión (<https://www.autolesion.com>).

2

## **No le regañes,**

Aunque te asuste su conducta, evita los reproches. No lo hace “por gusto” ni “para llamar la atención”, sino como una forma de calmar un sufrimiento que no sabe gestionar de otra forma.

3

## **Busca ayuda profesional**

Acude a un psicólogo especializado en juventud y adolescencia, preferiblemente con experiencia en autolesiones. La atención temprana es fundamental.

4

## **Habla y comparte**

No te aisles. Comenta la situación con personas de confianza o busca grupos de madres y padres en tu misma situación para apoyarte y aprender de otras experiencias.

5

## **Escucha sin juzgar**

Presta atención a lo que tu hijo/a siente. Sus problemas son reales y, aunque a ti te parezcan pequeños desde tu mundo adulto, para él/ella puede ser abrumadores.

6

## **Ofrece alternativas y distracciones**

Fomenta actividades y espacios saludables donde pueda divertirse, relacionarse y crear vínculos positivos con otras personas evitando pantallas.

