

¿Cómo puedo dejar de cortarme?

Hay quienes se cortan y dicen que cortarse los hace sentir mejor. Cortarse no es una forma saludable de manejar tus sentimientos de ira, tristeza, depresión, o frustración. Es a ti a quien te estás haciendo daño.



LO QUE PUEDES HACER PARA DEJARTE DE CORTARTE

Marta no pudo explicarle a su madre la cicatriz extraña en el muslo que su madre notó cuando Marta se cambió de ropa. Su madre de repente se dio cuenta de por qué su hija se vestía con pantalones largos y camisas de mangas largas aún en el verano con un calor de 102 grados. Marta se cortaba todos los días antes de salir para la escuela y se cortaba antes de acostarse.

El padre de Juan notó por primera vez las cortadas profundas en los brazos y piernas de su hijo una noche cuando éste sacaba la basura. Juan le dijo a su papá que el perro lo había rasguñado y mordido cuando jugaban. Su papá pensó que los rasguños parecían profundos y se sorprendió que su perro tan manso hubiera sido tan fiero con él, pero no pensó más en eso.

Hacerse daño o cortarse a propósito son formas de autolesionarse. Las personas que se cortan raramente hablan de ello, ni dejan que los demás se enteren de que lo están haciendo. Por lo regular, los amigos son los primeros en reconocer que hay un problema cuando ven las cortadas u otros indicios de autolesión. Encuétrate un amigo o amiga de confianza para que te ayude a sentirte mejor y te dé el apoyo o el valor que te hace falta para encontrar o pedir ayuda.

Cortarse suele ser el resultado de problemas que no puedes comprender o afrontar de por ti solo. Cortarse puede convertirse en una adicción y puede ser difícilísimo dejar ese vicio. Es por eso que es tan importante buscar ayuda. No puedes resolver este problema tú solo. Y no hay de qué avergonzarse.

Encuétrate un adulto en quien puedas confiar y cuéntale tu problema de cortarte y dile que quieres dejar de hacerlo. **Si no te sientes cómodo haciendo eso, ponte en contacto con un grupo de salud mental o una línea telefónica de ayuda, como las de la lista en este folleto.** Los profesionales de salud mental tienen formas de ayudarte a enfrentar los problemas de tu vida de mejor forma - sin cortarte.

¿QUÉ PUEDES HACER SI UN AMIGO ESTÁ CORTÁNDOSE?

De nuevo Luisa llevaba mangas largas debajo de su camiseta de fútbol. Ella me dijo que no quería que le diera demasiado sol. Cuando Luisa levantó el brazo le noté cortadas recientes en el antebrazo. Cuando me vio mirándolas, dijo algo acerca de que se había arañado cuando trataba de sacar la pelota de fútbol que había caído entre los rosales de la madre.

Puede ser angustioso y difícil de comprender por qué un amigo o amiga se corta adrede. Puedes sentirte confuso, asustado, triste, o darte lástima al ver que tu amigo o amiga se está haciendo daño de esta manera. Por lo regular, es difícil ayudar a un amigo que se corta y puede que no veas cambios de la noche a la mañana, si llegaras a verlos.

Algunas de las personas que se cortan no están listas para enfrentarse a lo que les está pasando -- y no te puedes echar la culpa por eso. No te echas encima pesos ajenos, ni te sientas responsable de la conducta de tu amigo o amiga.

Como amigo, aquí tienes algunas de las cosas que puedes hacer para ayudar.

Pregúntale. Los amigos con problemas de cortarse a menudo les da gusto poder hablar acerca de ello, sobre todo con un amigo. Que no te de miedo preguntar - no se pondrán a cortarse porque tú hayas dicho algo acerca de ello.

Infórmate. Aprender acerca del cortarse puede ayudarte a comprender por qué hay quienes que lo hacen y cómo pueden dejar de hacerlo. Compartir esta información con un amigo o amiga puede ser un acto de caridad y puede que

lo ayude a tomar el primer paso hacia sanarse.

Bríndale opciones de ayuda. Ayudar a alguien a ver que hay formas de obtener ayuda - tales como hablar con un padre, madre, maestro, consejero escolar, o profesional de salud mental - puede ser lo mejor que puedas hacer.

Busca apoyo. Saber que un amigo o amiga está pasando por esto puede asustarte o causarte estrés. Contempla decírselo a un maestro o maestra u otra persona en quien

confíes. Y recuerda, aún cuando no quieras revelar el secreto de tu amigo o amiga, si puedes hablarle a un consejero, terapeuta, u otro adulto de confianza acerca de cómo esto te está afectando a ti.

Tú no eres responsable de hacer que tu amigo o amiga deje de cortarse. No puedes echarle tú la culpa de lo que tu amigo o amiga elija hacer. No puedes obligar a nadie a que deje de cortarse ni a que busque ayuda. Cuidate a ti, y no te dejes consumir ni hundir por la situación de tu amigo o amiga. Hay veces que hasta al mejor de los amigos le hace falta descansar de esta situación.

¿QUÉ ES CORTARSE?

Cortarse y autolesionarse no es nada nuevo, pero si parece estar sucediendo con mayor frecuencia. Cortarse es el método más frecuente de autolesión y por lo regular es repetitivo. Se estima que alrededor de dos millones de personas en los Estados Unidos se cortan o se lesionan a propósito de alguna forma. Cortarse es más común entre los adolescentes y jóvenes adultos, con un mayor número de niñas y mujeres jóvenes que de niños y hombres jóvenes. Los que se cortan o se lesionan adrede pueden ser de cualquier género, edad, clase, etnicidad, o círculo social.

MOTIVOS DEL COMPORTAMIENTO

Muchos jóvenes que se cortan indican que se sienten huecos, que no pueden expresar sus sentimientos, se sienten solos, que nadie los comprende, o tienen miedo de relaciones íntimas y de responsabilidades adultas. Cortarse es la forma en que ellos manejan o vuelven a vivir sentimientos dolorosos o difíciles de expresar. Cortarse no suele ser intento de suicidio. Sin embargo, el alivio es transitorio y, sin el tratamiento adecuado, frecuentemente da lugar a un ciclo autodestructor.

CORTARSE VS. CONDUCTA SUICIDA

Cortarse es una forma de lesión planeada donde la intención es sentirse mejor sin tener como meta suicidarse. En el suicidio, la meta es poner fin a la vida para ya no sentir nada. A veces la persona que se corta puede pensar en el suicidio, pero por lo regular no están tratando de matarse. A veces no pueden controlar la lesión y mueren por accidente. No obstante, si alguien te dice que está suicida o si crees que alguien está

suicida, obtén ayuda sin demora. Llama al 911 o ve a la sala de emergencia de un hospital. **Siempre toma en serio ideas suicidas o planes de suicidarse.**

Nunca ten en secreto un plan de suicidarse.

No te preocupes de poner en peligro una amistad si de verdad piensas que hay una vida en peligro. Arriesgarse los sentimientos para ayudar a salvar una vida es un riesgo que vale la pena tomar.

Si crees que la persona no está bajo riesgo inmediato, bríndate a acompañarla para obtener ayuda. Ayúdala a encontrar un adulto de confianza o un profesional de salud mental para que puedan sanarse.

No trates de restarle importancia a los problemas ni avergonzar a la persona para hacerla cambiar de parecer. Dale seguridad de que hay ayuda disponible y que las emociones suicidas son pasajeras.

INDICIOS QUE ALERTAN QUE ALGUIEN SE CORTA

Muchos jóvenes que se autolesionan usan diferentes métodos. Cortarse los brazos y las piernas es el más corriente. Puede que traten de cubrirse las cicatrices con ropa y, si se descubren, a menudo tratan de usar pretextos sobre cómo sucedió la lesión. Un número considerable de ellos está luchando con trastornos de la conducta alimenticia y problemas de alcoholismo y abuso de sustancias. Se estima que entre la mitad y los dos tercios de los que se autolesionan tienen un trastorno de la conducta alimenticia.

Otros comportamientos o indicios comunes que alertan que alguien se corta incluyen:

- ◆ Huellas de quemaduras (incluso cicatrices) en los brazos, piernas, vientre, pies, etc.
- ◆ Instrumentos cortantes o punzantes entre sus pertenencias, por ejemplo, cuchillas de afeitado, cuchillos, alfileres, agujas
- ◆ Sus amigos o compañeros se cortan
- ◆ Persiste en vestirse de pantalones largos y camisas de mangas largas aún cuando hace calor
- ◆ Lleva manchas de sangre en la ropa
- ◆ Por lo regular busca aislarse y apartarse cuando está angustiado o deprimido

Hay también otros métodos que se usan para

autolesionarse, como rascarse con las uñas hasta sacar sangre, pellizcarse, quemarse la piel, golpearse o morderse, darse duchas con agua tan caliente que quema, arrancarse el cabello, y hacer cosas como arrancarse las postillas para que las heridas no se sanen.

TRATAMIENTOS

La persona que se corta necesita la ayuda de un profesional de salud mental, tal como un psiquiatra o psicólogo que la ayude a aprender técnicas de afrontamiento positivas y saludables para ayudarla a curarse.

El tratamiento puede incluir una o varias de las siguientes:

- ◆ Terapia individual
- ◆ Terapia de grupo
- ◆ Terapia familiar
- ◆ Medicamentos
- ◆ Hospitalización
- ◆ Reducción del estrés y técnicas de manejo

LO QUE PUEDE HACER SI SU HIJO SE CORTA

Aunque los padres no puedan precaver que sus hijos se corten, mantener la comunicación abierta debe ser siempre una meta. Los padres deben asegurarse de no ser ellos los únicos que hablen y tener cuidado de no tratar de resolver todos los problemas del hijo. A veces los padres tienen que escuchar y dejar que los hijos hablen para que éstos sepan que es bueno desahogarse de las cosas que les agobian el alma.

Al igual que con otras adicciones, los padres no pueden obligar a alguien que se corta o se hace daño a que deje de hacerlo. **Cortarse es un asunto serio; no es una moda pasajera.** No alivia la situación enfadarse con su hijo, rechazarlo, darle sermones, ni rogarle que deje de hacerlo. El hijo tiene que estar dispuesto a aceptar ayuda y a hacer el trabajo que haga falta hacer para cambiar su comportamiento.

No le ponga ultimátum ni lo castigue por su conducta autodestructiva. Amenazar con hospitalizar a un hijo que se corta puede hacerlo

sentir que carece de control y sobrecargarlo de emociones. En vez de eso, deje saber a su hijo que lo quiere y que él merece estar saludable y feliz y que no tiene que cargar con sus problemas él solo.

Algunas de las cosas que los padres pueden hacer para ayudar:

- ◆ Si un episodio de cortarse causa que necesite atención médica inmediata (excesiva sangre, necesidad de puntos de sutura), lleve a su hijo a la sala de emergencia de un hospital.
- ◆ Obtenga atención de un profesional de salud mental de inmediato.
- ◆ Participe en el restablecimiento de su hijo (por ejemplo, terapia familiar).
- ◆ Póngase a la disposición de su hijo con la mente y el corazón abiertos.

RECURSOS ÚTILES

Mental Health America of Texas
www.mhatexas.org
www.TexasSuicidePrevention.org

Suicide Prevention Lifeline
Para obtener asistencia en español durante las 24 horas, llame al 1-888-628-9454
1 800 273-TALK (8255)

Texas Department of State Health Services
www.dshs.state.tx.us

Mental Health America
www.mentalhealthamerica.net

Cornell Research Program on Self-Injurious Behavior in Adolescents and Young Adults
www.crpsib.com/resources.asp

S.A.F.E. Alternatives® (Self-Abuse Finally Ends)
www.selfinjury.com

KidsHealth
www.kidshealth.org

Christianity Today
www.christianitytoday.com/cl/2004/005/29.18.html

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry
www.aacap.org