

Cómo hablar sobre tus autolesiones

Objetivo

Informar a personas de confianza sobre tus autolesiones para que puedas recibir apoyo.

Lo que debes saber

Es posible que mantengas oculto tu comportamiento autolesivo para tu familia y amigos. Puede que te sientas avergonzado(a) o culpable, y puede que te preocupe que los demás piensen que estás “loco” o que eres un “bicho raro”. Incluso puede preocuparte que te internen en un hospital.

Ocultar un secreto puede ser una carga muy pesada. Al ocultar tus heridas y tu comportamiento a los demás, puedes sentirte aún más aislado e incomprendido, y acabar haciéndote más daño. Contarle a la gente de confianza sobre tus autolesiones te permitirá obtener la ayuda que necesitas.

Qué hacer

La mayoría de la gente tiene suposiciones incorrectas sobre lo que es la autolesión y por qué una persona decide hacerlo. Si explicas a las personas de tu confianza por qué te autolesionas, incluyendo cómo te hace sentir, empezarán a entender por lo que estás pasando. Será más fácil conseguir el apoyo que necesitas y probablemente te sentirás muy aliviado(a) de no seguir ocultando este secreto.

Aquí tienes algunas frases para preparar una conversación con alguno de tus padres o con otra persona de confianza. Puedes utilizarlo como "guion". Completa las siguientes frases, y utiliza papel extra si necesitas más espacio.

Tengo algo que contarte y necesito que me escuches sin interrumpirme. Puedes preguntarme lo que quieras una vez que haya terminado de hablar.

Me duele cuando me siento_____.

Cuando me autolesiono, me hace sentir_____.

Me he estado haciendo daño a mí mismo(a) desde_____.

Me hago daño a mí mismo(a) porque_____.

Te lo hago saber porque quiero_____.

Puedes apoyarme si_____.

Me gustaría obtener ayuda porque_____.

¿Qué otras cosas querrías que supiera esa persona? Añádelo aquí:

¿A quién piensas contarle tu autolesión (familiar, amigo, profesor, orientador, pastor, entrenador)?

¿Cómo te gustaría que reaccionaran?

¿Qué te gustaría que pasara después?

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
