

CARTILLAS DE PREVENCIÓN PARA PADRES DE FAMILIA

CUTTING

Es una forma de autolesión en la que una persona se corta deliberadamente la piel como una forma de lidiar con el estrés, la ansiedad, la tristeza u otras emociones abrumadoras:

TU POLICÍA TE RECOMIENDA:

1. Habla con tus hijos regularmente sobre sus emociones y experiencias.
2. Insta a tus hijos a que te cuenten si están lidiando con el cutting, escucha a tus hijos sin juzgar y ofréceles apoyo emocional.
3. Trata de identificar las causas subyacentes del cutting en tus hijos, pueden ser problemas emocionales, como la ansiedad o la depresión, problemas de autoestima, o la presión de grupo.
4. Consulta a un profesional de la salud mental, como un psicólogo o psiquiatra, para evaluar la situación de tu hijo y proporcionar orientación y tratamiento especializado.
5. Mantente alerta y cercano en tu hijo para prevenir situaciones en las que pueda autolesionarse, elimina objetos afilados o peligrosos de su alcance.
6. Ayuda a tu hijo a construir una red de apoyo fuera de la familia, como amigos de confianza, grupos de apoyo o consejeros escolares.
7. Ayuda a que tus hijos enfrenten el estrés y las emociones de manera saludable.
8. El proceso de recuperación de alguien que se autolesiona puede ser largo y complicado. Sé paciente y comprensivo con tu hijo a medida que busca ayuda y trabaja en superar este comportamiento.