Por Miranda Sweet y Janis Whitlock

**¿Para quién es esta información?**

Para padres de aquellos que tratan con auto lesionarse.

**¿Qué está incluido?**

¿Cómo sabe si su niño se está lesionando?

Tratando con sentimientos sobre este descubrimiento.

Hablando con su niño sobre lesionándose.

Que evitar de decir a su niño

Actividades para ayudar a los demás tratar con sus ansias

Auto-lesiones y su relación con su niño.

Auto-lesiones y el ambiente del hogar

Encontrar tratamiento

Apoyar a su niño mientras que él/ella recibe ayuda.

*Programa por las Investigaciones de Cornell sobre*

*Comportamiento de Auto-lesiones en los Adolescentes y Adultos Jóvenes*

 Información para padres

Lo que Ud. necesita saber sobre el auto lesiones.

**Descubriendo Auto-lesiones**

**¿Cómo sé si mi niño se está lesionándose?**

Muchos adolescentes quienes se lesionan lo hacen en secreto y este secreto muchas veces es la señal más clara que algo no está correcto. Aunque es normal para los adolescentes de alejarse de los padres durante tiempos cuando están muy involucrados con sus amigos o de estrés, ***no*** es normal para los adolescentes de retirarse, físicamente y emocionalmente, por largos períodos de tiempo. También es importante de notar que no toda la gente quien se auto-lesionan se alejan y retiran---los jóvenes quienes hacen una cara alegre, hasta cuando ellos no se sienten alegres, también pueden estar a riesgo para lesionarse u otros comportamientos de poder negativos. Algunas señales incluyen:

* Marcas de que se han cortado o dañado los brazos, piernas, abdomen
* Descubrir navajas escondidas, cuchillos, u otros objetos afilados y goma elásticas (las cuales se pueden usar para aumentar la derrame de sangre o entumecer la área)
* Pasar largos periodos de tiempo solo, particularmente en el baño o el dormitorio
* Llevar ropa no apropiada para el tiempo, como camisas de mangas largas o pantalones largos cuando hace calor

 **¿Cómo me puedo sentir cuando aprendo que mi niño se está lesionando, y cómo trato con estos sentimientos?**

Si Ud. se da cuenta que su niño está lesionándose, Ud. probablemente va a sentir una variedad de emociones, de conmoción o enojo, a tristeza o culpable. Todos de estos son sentimientos válidos.

**• Conmoción y negación**

Debido que el auto-lesión es un comportamiento secreto, puede ser una conmoción aprender que su niño se está lesionando intencionalmente; sin embargo, para negar el comportamiento es negar la aflicción de su niño.

**• Enojo y frustración**

Ud. se puede sentir enojado o frustrado que su niño posiblemente le ha mentido sobre sus heridas o porque ve que el comportamiento es inútil o porque está fuera de su control.

*Como un padre dijo “Hay frustración en términos que una voz en su mente dice que ¡“sólo pare de hacerlo”! Yo creo que sabiendo más sobre la condición y sobre los factores subyacentes lo hace más fácil de apartar la voz en su mente”…pero acuérdese que Ud. nunca puede controlar el comportamiento de otra persona, hasta el de su niño y tratando de hacer esto no hacen las cosas mejores.*

**• Empatía, compasión y tristeza**

Aunque la empatía le ayuda entender la situación de su niño, la compasión y tristeza puede a veces ser condescendiente debida a que sugiere que su niño necesita estar compadecido. Estos sentimientos pueden dificultar su habilidad de entender el comportamiento.

**• Culpa**

Ud. puede sentir como no ofreció bastante amor y atención a su niño. Sin embargo, aunque sus acciones pueden tener influencia en el comportamiento de su niño, Ud. no *causa* se auto- lesiones.

⯈Para su información: Técnicas generales para aliviar el estrés pueden ayudar en dirigirse contra estas emociones difíciles. Para sugestiones específicas visite http://ww.crpsib.com/factsheet\_coping\_alternatives.asp

**Abriendo la Líneas de Comunicación**

**¿Cómo debo hablarle a mi niño sobre su auto-lesiones?**

**•** Dirigirse al asunto **lo tanto pronto posible**. No suponga que su niño simplemente “lo supera con la edad” y que el comportamiento sólo se desaparece. (Aun acuérdese que esto si puede pasar para algunos jóvenes-algunos si mencionan que “superan” su auto-lesionarse. Esto típicamente ocurre debido a que ellos aprenden más modos adaptivos de poder con situaciones).

• Trate de **usar su preocupación** en un modo constructivo, con ayudar a su niño darse cuenta del impacto de sus auto-lesiones en sí mismo y en los demás.

• Es muy importante **dar validez a los *sentimientos* de su niño**.

Acuérdese que esto es diferente que dar validez a su comportamiento.

* Los padres primero tienen que hacer contacto con los ojos y escuchar respetuosamente antes de ofrecer su opinión.
* Hablar en tonos calmos y reconfortantes.
* Ofrecer palabras tranquilizadoras
* Considerar lo que era útil a Ud. cuando era adolescente cuando tenía experiencias de aflicción.

• Si su niño no quiere hablar, **no le haga presión**. El auto-lesionarse es un asunto muy emocional y el comportamiento mismo muchas veces es una indicación que su niño tiene dificultad vocalizar sus emociones.

**¿Cuáles son algunas pregunta útiles que yo puedo hacerle a mi niño para mejor entender sus auto-lesiones?**

Reconocer que preguntas directas pueden sentir invasores y aterradores al principio-particularmente cuando vienen de alguien conocido y querido como Ud. Es más productivo de enfocarse primero en ayudar a su niño reconocer el problema y la necesidad para ayuda. En seguida hay algunos ejemplos que Ud. pueda decir:

* “¿Cómo siente antes de auto-lesionarse?” Vuelve a trazar lo que pasó antes de llegar al incidente de auto- lesionarse -los eventos, pensamientos, y sentimientos que llegaron a la acción.
* “¿Cómo le hace sentir mejor la auto-lesionarse?”
* “¿Cómo es para que me hables sobre auto-lesionarse?”
* “¿Hay algo que le verdaderamente da estrés ahora con el cual le puedo ayudar?”
* “¿Hay algo que falta de nuestra relación, si estuviera presente, haría una diferencia?”
* “Si no desea hablarme ahora en este momento, yo entiendo. Sólo quiero que sepas que estoy aquí para cuando decides que estés listo para hablar. ¿Está bien si yo le pregunto en otra vez o prefieres venir a mí?”

*“…dolor interno no era verdadero y no era algo que Ud. puede curar. Y si lo hace externo, es verdadero, Ud. lo puede ver…Yo necesitaba que estuviera en un lugar que no fuera dentro de sí mismo.”*

 *\_\_Entrevistado*

**¿Cuáles son algunas cosas que yo debo EVITAR decir o hacer?**

Los siguientes comportamientos pueden actualmente aumentar los comportamientos de auto-lesionarse de su niño.

* Gritar
* Sermonear
* Menospreciar
* Castigos severos y de mucho tiempo
* Invasiones de su privacidad (por ejemplo: haciendo buscas en su dormitorio sin su presencia)
* Dar Ultimátum
* Amenazar

**Evitar las luchas por el poder.** Ud. no puede controlar el comportamiento de otra persona y exigir que su querido pare el comportamiento de auto- lesionarse es generalmente no productivo.

Las siguientes declaraciones son ejemplos de cosas que **no son útiles** decir:

* “Yo sé cómo se siente.” Esto puede hacerle a su niño sentirse como sus problemas son trivializados.
* “¿Cómo puede ser tan loco de hacer esto a sí mismo?”
* “Ud. está haciendo esto para hacerme sentir culpable.”

**Tomar a su niño seriamente.** Un individuo que tiene dificultad con auto-herirse describió su descubrimiento a sus padres en la siguiente manera: *“Ellos se alucinaron y me hicieron prometer no hacerlo otra vez. Yo les dije sí sólo para hacerles sentir mejor. Aquel les hicieron sentir cómodos. Yo me sentía dolor que ellos no me tomaron seriamente y conseguirme ayuda.”*

⯈Para su información: La organización que se llama *Attachment Parenting International* ofrece grupos de apoyo para padres en muchas ciudades alrededor del país, con el objetivo de crear vinculaciones fuertes y saludables entre padres y sus niños. Para una lista de las reuniones en su estado vaya a <http://www.attachmentparenting.org/groups/groups.php>

**¿Cómo sé si hago o digo lo que es correcto?**

• Los padres necesitan preguntar por reacciones de su niño sobre lo bien que están haciendo en su trabajo como padres.

---Esto muestra que ellos están verdaderamente participando en mejorar y reforzar su relación con su niño.

---Padres pueden identificar específicamente lo que hacen para contribuir al éxito de su niño.

**¿Hay algunas actividades que yo puedo completar con mi niño para ayudarles dirigirse a su impulsos de lesionarse?**

La Comunidad de Salud que se llama en inglés*Nillumbik Community Health Services*ha desarrollado una actividad para identificar quien puede ser ayudador y específicamente como pueden ayudar. Hay una hoja para completar sobre quien está disponible en diferentes horas durante el día para dar apoyo. Para enlazarse a esta hoja, vea <http://www.nchs.org.au/Docs/SelfHarm_StuInfoPack.pdf>. Si su niño ya ha desarrollado una lista de estrategias efectivas de poder con para dirigirse a la aflicción (para más sobre esto, vea <http://www.crpsib.com/factsheet_coping_alternatives.asp>), esta información se puede reunir para crear una “tarjeta de ayuda”, la cual incluyen las mejores estrategias de poder y números de teléfono de personas que le pueden ayudar, y fácilmente se puede llevar en una cartera para cuandoquiera la necesidad para ayuda ocurre. Vaya al ApéndiceM de http://www.sfys.infoxchange.net.au/resources/public/items/2004/12/00131-upload-00001.doc para enlazarse a esta actividad de la tarjeta de ayuda.

*“Padres, hay esperanza. Si se enfrenta algunas dificultades que tenemos…no pierde la esperanza. Ud. necesita luchar, muchos maestros, doctores y asesores puedan no tener el reconocimiento o capacidad para ayudar---siga luchando. No pierde la esperanza; puede haber una luz brillante o esperanza al final del túnel.”*

 — Colaboradores de padres en el equipo CRPSIB

⯈Para su información: Para leer más sobre experiencias personales de estos padres, vea <http://ww.crpsib.com/factsheet_coping_alternatives.asp>

*“Yo paré porque yo desarrollé un sentido de valor y, a cierto punto, amor de sí mismo. Yo también llegué a entender que es doloroso para aquellos quienes yo amo saber que me corto, así yo parcialmente he parado para que yo no les daba dolor. Yo he aprendido mejores estrategias de poder con la situación también. “*

---Encuesta de Participante

**Entendiendo el Papel de Relaciones**

**¿Es mi culpa que mi niño se auto-lesiona?**

No, ninguna persona causa a otra persona de actuar en un cierto modo. Como la mayoría de comportamientos negativos, sin embargo, herirse muchas veces es el resultado de dos cosas. Es decir, la creencia de una persona que él o ella no pueden controlar el estrés que ellos sienten, y que herirse es un buen modo de dirigirse al estrés. Un historial de relaciones tensas con padres y/o compañeros de la misma edad, sensibilidad de mucha emoción, y la capacidad baja de controlar la emoción en total contribuye a estas creencias. Esto puede llegar al uso de herirse para poder con la situación. Las relaciones entre padres y niño, fuertemente tienen influencia sobre el estado de emoción de los padres y del niño. La juventud con mucha sensibilidad de emoción y pocas destrezas de como dirigirse a la emoción puede particularmente ser sensible a los dinámicos de estrés entre la relación, especialmente si ellos continúan por mucho tiempo. Por esta razón, interacciones negativas entre padre y niño muchas veces son las acciones poderosas para el auto-lesión. Sin embargo, ellos también son

poderosos en ayudar la recuperación y, de más importancia, para el desarrollo de destrezas positivas para poder con la situación. Los padres quienes tienen la voluntad de entender el papel poderoso que ellos tienen, de directamente enfrentarse a los dinámicos dolorosos entre la familia, de estar totalmente presente para su niño, y de ayudar a su niño ver que él o ella tiene una opción en como ellos pueden con los retos de la vida, serán las aliadas en el proceso de recuperación. Los padres quienes tratan de arreglar a su niño con tomar responsabilidad por los problemas de su niño pueden actualmente hacer la recuperación más difícil.

**¿Cómo puede mi relación con mi niño afectar sus comportamientos de lesionarse?²**

• Extremos en la calidad del apego de los padres (como una falta de limites o demasiado distancia emocional, o proteger demasiado o comportamiento adorador) son comunes en la sociedad de hoy día.

--Muchos adolescentes quienes tienen dificultad con herirse informan que sus padres son están disponibles para ellos para el apoyo emocional o invalidan sus sentimientos, el cual ha llegado que ellos creen que no tienen valor o no vale la pena amarles.

\_Alternativamente, los padres quienes aguantan para sus niños con buscar de controlar su comportamiento, actitudes y/u opciones cuidadosamente corren el riesgo de desalentar la capacidad de desarrollar modos efectivos de dirigirse al estrés y la adversidad de sus niños.

• La importancia de apegos seguros:

Adolescentes quienes se sienten seguros y vinculaciones positivas con sus padres son menos probables de gravitar a grupos de compañeros de la misma edad negativos o

víctimas de la presión de los compañeros de la misma edad.

\_Niños y adolescentes resistentes, es decir, aquellos quienes tienen la capacidad de rápidamente rebotar de los eventos dolorosos de la vida, dicen que sus apegos seguros con sus padres o las personas quienes les cuidan claves tienen una influencia significante en su capacidad de aguantar efectivamente.

**Según al Selekman (2006), las madres tienen un promedio de 8 minutos al día en conversación con sus adolescentes. Los padres pasan sólo 3 minutos.**

**¿Cómo puede mi las relaciones de mi niño con su compañeros de la misma edad afectar a su auto-lesión?**

Si los niños se sienten como sus necesidades no se cumplen en casa, ellos pueden recurrir a que se llama “segunda familia” como una pandilla de la calle o a grupo de compañeros negativos. Eso es particularmente probable de pasar si los padres trabajan horas largas. Los niños pueden recurrirse a esta segunda familia porque ellos se sienten que sus padres están muy ocupados para pasar tiempo con ellos. Lo que es particularmente molesto es que la auto-lesión puede a veces ser parte de la cultura de la segunda familia. Por ejemplo, un adolescente describió como ella y sus amigos jugaban un juego que se llamaba “pollo”, en el cual los participantes superficiales se lesionaban, y el ganador era el individuo quien pudiera imponer daño con la mayoría de cortadas sin “ser cobarde”5

 *“Yo creo que probablemente una de las cosas más difíciles para la gente quien no se lesionan es de entender, lo que se me ha preguntado muchas veces, ¿por qué lo hace? Es por tantos años anteriores de depresión. Ud. no puede contestar “Yo me corto debido a esto y esto y esto.” Y también, lo físicamente adictivo que es. Se siente tan necesario y tan bien.”*

 \_\_Entrevistado

**Mejorando el Ambiente del Hogar**

**¿Qué aspectos del ambiente del hogar pueden afectar al auto-lesión de mi niño?**

**• Represión y/o dirigir mal la emoción**

El auto-lesión se entiende con más común como una técnica de regulación de la emoción. Esto sugiere que individuos quienes lo practiquen tienen dificultad regulando sus estados de emoción en un modo saludable. En algunos casos, esta tendencia es un resultado de una historial familiar de represar o dirigir mal a las emociones, como cuando miembros familiares no saben cómo constructivamente expresar los sentimientos negativos como el enojo o el miedo, o sea cuando ellos retienen las muestras de amor y ternura con sus niños.

**• Secretos familiares**

Todas las familias tienen cuentos de decir, no todos son fáciles de compartir u oír. Cuando un niño o adolescente es directamente involucrado con eventos negativos ocurriendo ente la familia y entonces dicho u opina no compartir lo que está pasando con alguien que él o ella tiene confianza, él/ella pueden sufrir---psicológicamente y físicamente. La depresión, la ansiedad, y una variedad de comportamientos de herirse son todas consecuencias potenciales de mantener secretos familiares.

**¿Cómo puedo fomentar un ambiente de hogar protector?**

* Hacer modelos de modos saludables de dirigirse al estrés.
* Mantener las líneas de comunicación e intercambio abiertas.
* Dar énfasis y mantener la importancia de tiempo familiar.
* Esperar que su niño contribuirá a los quehaceres y responsabilidades de la familia.
* Hacer límites y consistentemente reforzar las consecuencias cuando se violan. Considerar consecuencias positivas, como trabajar en comedor de beneficencia u otro servicio de la comunidad.
* Respetar el desarrollo de la individualidad de su niño.
* Proporcionar directivas firmes sobre el uso tecnológico.

Mucho individuos quienes tienen dificultad con lesionarse informan que pasan varias horas al día interaccionando en el Internet con otros que se auto-lesionan (particularmente por medios de los tablones de mensaje---muchos que no tienen regulaciones) mientras participando en comportamientos dañosos. Aunque la mayoría de la información compartido es de apoyo, algunos de estos sitios actualmente dan ánimo al auto-lesionarse y hasta comparten técnicas dañosas.

* No quite las herramientas con que se lesiona su niño.

Esta sugestión es muchas veces sorprendente a los padres, Sin embargo, si su niño tiene impulsos fuertes de lesionarse, él/ella va a encontrar un modo (y puede no ser seguro). También, usando las mismas herramientas es parte del ritual de lesionarse, así que el ponerse nervioso de perder este aspecto del control puede actualmente provocar más episodios de lesionarse.

* Recordarse que el respeto es un camino de dos sentidos.

--Mantener la atmósfera en casa atractivo, positivo, y optimista.

--Emoción positiva promueve la resistencia y sirve como medida protectora.

* Practicar el uso de destrezas de poder con la situación positiva juntos.
* Evitar programar demasiado a su niño y ponerle demasiada presión para desempeñar.
* No esperar que se componga la situación rápidamente. Habrá retrasos durante la recuperación, y un error no quiere decir que su niño no está haciendo progreso; hay etapas comunes de cambio. Vea la siguiente página para más información sobre las **cinco etapas de cambio**, las cuales se han aplicado a un rango amplio de comportamientos.

“Acceso fácil a la sub-cultura virtual de otros que piensan igualmente puede reforzar el comportamiento para una cantidad más grande de jóvenes.”

----Janis Whitlock, PHD., MPH

LAS CINCO ETAPAS DE CAMBIO

1. **Pre- contemplación:** El individuo no piensa seriamente de cambiar su comportamiento y puede ni considerar que él/ella tiene un problema. Por ejemplo, su niño puede defender los beneficios de lesionarse y no reconocer las consecuencias negativas de dañarse.
2. **Contemplación:** El individuo piensa más sobre el comportamiento y los aspectos negativos de continuar practicarlo. Aunque el individuo está más abierto a las posibilidad de cambiar, él/ella muchas veces es ambivalente sobre él. Por ejemplo, su niño puede considerar los beneficios de la disminución de lesionarse, pero puede preguntarse si vale la pena de renunciar el comportamiento.
3. **Preparación:** El individuo ha hecho un compromiso de cambiar su comportamiento. Él/ella puede hacer investigaciones de opciones de tratamientos y considerar cambios del estilo de vida que se tendrá que hacer. Por ejemplo, su niño puede buscar un grupo de apoyo para hacer planes para las dificultades de disminuir su auto-lesión.
4. **Acción:** El individuo tiene confianza en su capacidad de cambiar y tomar etapas activas. Por ejemplo, su niño puede empezar de practicar mecanismos alternativos de poder con la situación (vea <http://www.crpsib.com/factsheet_coping_alternatives.asp>), como escribir en diario, en vez de participar en lesionarse. Desafortunadamente, esto es también la etapa en donde el individuo es más vulnerable a una recaída, debido a que aprender técnicas nuevas para dirigirse sus emociones es un proceso de aprendizaje gradual. El apoyo es vital en esta etapa— ¡aquí es en dónde Ud. empieza a ayudar!
5. **Mantenimiento:** El individuo trabaja de mantener los cambios que él/ella ha hecho. Él/ella tiene reconocimiento de lo que provoca y como esto puede afectar sus metas. Por ejemplo, si su niño sabe que estudiar por una prueba de cálculo venidero a veces provoca el impulso de lesionarse, él/ella puede reunirse en un grupo de estudio para reducir la probabilidad de lesionarse.

“La terapia me ayudó mucho dirigirme con otros asuntos los cuales en cambio me ayudaron detener de lesionarme. Haciéndome daño no era el asunto centra en mis sesiones de terapia. …Yo me dañaba porque estaba deprimida, así que trabajamos en controlar la depresión y entonces dañarme intencionalmente paró de ocurrir no sólo porque ya no estaba deprimida pero yo me conocía mejor para saber el modo correcto PARA MÍ para controlar los problemas que yo tendría después.”

 — Participante de Encuesta

**Encontrando Tratamiento**

***Saber que buscar ayuda para alguien, particularmente para un joven, es una señal de amor, no traición. Ud. puede proporcionar algunas opciones sobre en dónde ir y quién ver. Ud. también puede incluirle en las decisiones sobre cómo y qué decirle a otros miembros familiares si se presenta la necesidad.***

**¿Cómo puede encontrar una terapeuta para mi niño?**7

Las alternativas que se conocen en inglés por S.A.F.E. en el sitio de la red (http://www.selfinjury.com) proporcionan una perspectiva completa de encontrar un terapeuta, específicamente para el tratamiento de auto-lesión. Proporciona sugestiones de cómo obtener una recomendación, como pedirle a un miembro de la carrera médica, buscar en el directorio telefónico, e investigar hospitales de enseñanza (la cual pueden tener alternativos de menos costo).También hay un enlace a una sección que se llama en inglés “Therapist Referrals” el cual proporciona terapeutas en cada estado. Vaya directamente a esta página de referencias, vea

<http://www.selfinjury.com/referrals_therapistreferrals.html>.

Tres modelos de terapia diferentes se explican, incluyendo terapia psicodinámico, terapia de comportamiento cognitivo y terapia de apoyo. Hay recomendaciones para las preguntas que se pueden hacer al terapeuta —y a sí mismo—para determinar si la relación parece de combinar bien. Sugestiones generales de cómo obtener lo mejor de la terapia y algunas dificultades potenciales de que esperar se incluyen por toda la perspectiva.

**¿Cómo puedo ayudar a mi niño recibir lo mejor de la ayuda profesional?**

**• Terapia individual**

Evitar hacerle preguntas a su niño sobre lo que él/ella habla de en su terapia individual. El individuo quien se auto-lesiona probablemente necesita y quiere una medida de privacidad en cuanto progresa la terapia, pero también necesita incluir a otros significantes en algunos modos con tiempo. No espere mucho al principio y continúe de trabajar de mantener las líneas de comunicación abierta.

**• Terapia Familiar**

Los individuos viven en familia y las familias típicamente tienen una variedad de sistemas de creencias y comportamientos que tienen influencia en el comportamiento del individuo. Aumentar el reconocimiento de todos los miembros familiares de cómo el sistema familiar puede involuntariamente reaccionar el auto-lesión del individuo puede ser etapa crítica en la recuperación.

**•Terapia de arte y otras técnicas de visualización/múltiple sensorial**

Símbolos y metáforas que aparecen en estos modales se pueden usar para explorar los pensamientos y los sentimientos que pueden ser difíciles expresar en palabras. Muchos adolescentes indican que esta terapia era más beneficial a ellos en sus sesiones de terapia individual y familiar.

**• Terapia Grupal**

Esto puede ser beneficial si su niño tiene dificultades con compañeros de la misma edad y puede proporcionar apoyo adicional fuera del hogar.

**• Considerar tratamiento de paciente interno, si necesario**

S.A.F.E. Alternativas es actualmente el único centro de tratamiento de paciente interno para el auto-lesión. Para más información sobre lo que ofrecen, visite: <http://www.selfinjury.com>

3 ⯈Para su información: ¡Recuérdese de cuidarse a sí mismo también! Haga su propia red de apoyo. La Alianza Nacional de Salud Mental (National Alliance on Mental Health) ofrece grupos de ayuda para miembro familiares de individuos con enfermedades mentales. Para encontrar un grupo en su área local vaya a <http://www.nami.org/Template.cfm?Section=Your_Local_NAMI&Template=/CustomSource/AffiliateFinder.cfm>

1 Cita sobre dañarse: sección de dirigirse e intervención del Informe BNPCA Project Report (2004).

2 Parafraseado del prefacio de Selekman (2006).

3 Parafraseado del prefacio de Selekman (2006).

4 Cita de la sección de sus propias palabras del el Auto-lesión: un sitio de la red: *A Struggle website*.

5 Ejemplo de Auto Dañarse: Sección de comportamiento de la influencia de compañeros de la misma edad del Informe de BNPCA Project Report (2004).

http://www.sfys.infoxchange.net.au/resources/public/items/2004/12/00131-upload-00001.doc

6 Parafraseado de la introducción de Selekman (2006).

7 Resumen de la sección de ¿Cómo encontrar una terapeuta del sitio de la red SAFE Alternatives.

REFERENCIAS

SAFE Alternatives (2007). How to find a therapist. Retrieved from the World Wide Web:

http://www.selfinjury.com/referrals\_findatherapist.html

Selekman, Matthew D. (2006). Working with self-harming adolescents: A collaborative strengths-based therapy approach. New York, NY: W.W. Norton & Company.

Self-Injury: A Struggle. In their own words. Retrieved from the World Wide Web:

http://self-injury.net/intheirownwords/words/how-did-people-react-when-you-told-them-you-are-a-self-injurer/16/

Wishart, Madeline. Banyule Nillumbik Primary Care Alliance (2004). Adolescent self-harm: An exploration of the nature and prevalence in Banyule/Nillumbik. Retrieved from

Self-Injury and Related Issues Web site:

http://www.siari.co.uk/Family\_and\_friends/Self\_Injury\_self-harm\_Information\_for\_family\_friends\_and\_supporters.htm

PAGE 7 OF 7

Esta investigación fue apoyada por los fondos de la fórmula federal de la Universidad *Cornell University Agricultural Experiment Station* recibidos del *Cooperative State Research, Education and Extension Service, U.S. Department of Agriculture*. Cualquier opinión, descubrimientos, conclusiones, o recomendaciones expresados en esta publicación son aquellos de los autores y no necesariamente reflexionan la perspectiva del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.