

Violencia autoinfligida

La violencia autoinfligida (SIV por sus siglas en inglés) comprende el comportamiento de autolesionarse como medio para sobrellevar graves factores estresantes emocionales y/o síquicos. Para algunas personas, la SIV es una eficaz herramienta de afrontamiento; infligirse dolor a sí mismos les ayuda a anular otras penas o traumas en su vida. A pesar de que el cortarse es la forma de SIV más frecuente, existen muchas otras; tales como quemarse, golpearse o tocarse la piel y las uñas. Típicamente, las personas del sexo femenino demuestran este comportamiento más a menudo que las del sexo masculino.

Según los expertos, la SIV no debe interpretarse como un intento de suicidio sino como un mecanismo de afrontamiento. Muy a menudo, las personas que se autolesionan suelen decir que, saber que pueden usar el autolesionarse para manejar sentimientos intensos, es lo único que evita que se suiciden. Algunos profesionales del ámbito de la salud reconocen ahora que centrar la atención en eliminar la SIV a toda costa es, en realidad, perjudicial y hasta podría tener como resultado un aumento de los pensamientos o los intentos de suicidio.

Las personas se curan de la SIV de varias formas. Algunos centran su energía en eliminarla de su vida y otros encuentran que la necesidad de la SIV disminuye a medida que se van recuperando de las experiencias traumáticas que han sobrevivido.

El trauma que conduce al autolesionarse podría incluir un dolor emocional profundo y vergüenza, la desconexión de su propio cuerpo, el medioambiente, las otras personas. El primer paso hacia la curación es confrontar traumas pasados. Las personas que usan la SIV se ayudan mucho hablando con otras personas que ya se han curado de la misma condición. Saber que otras personas han superado esa necesidad crea esperanzas para una vida sin autolesionarse.

¿NO ESTÁ SEGURO QUÉ SEÑALES BUSCAR?

Señales que una persona se esté lastimando a sí misma:

- **Presencia frecuente de heridas inexplicables, inclusive cortes/quemaduras**
- **Uso de pantalones largos/mangas largas en tiempo cálido**
- **Baja autoestima**
- **Dificultad para tratar los sentimientos**
- **Problemas con las relaciones**
- **Bajo rendimiento en el trabajo, la escuela o la casa**

Los padres y la tarea escolar: ¿cuándo es demasiada ayuda?

En nuestra calidad de padres, queremos ver que nuestros hijos sean exitosos en la escuela. Aunque enseñarle a los niños buenos hábitos de estudio es muy importante, también es igualmente importante enseñarles a los niños a ser responsables e independientes.

Estas son algunas señales de que quizás usted esté haciendo más de lo que debiese en lo que se refiere a las tareas escolares de su hijo:

- Usted hace los problemas más difíciles por su hijo y no le permite tratar de resolverlo por cuenta propia.
- Usted hace las investigaciones en Internet o en la biblioteca para el proyecto de su hijo.
- Usted escribe a máquina sus trabajos y los va corrigiendo a medida que los va escribiendo.
- Si su hijo debe entregar un proyecto, como por ejemplo un diorama o un póster, usted hace la mayor parte del trabajo.
- Usted decide el tema para el proyecto de su hijo en lugar de dejarlo escoger el tema por sí mismo.

Resolviendo el estrés en el trabajo y en el hogar

El estrés puede provenir de varias fuentes. Es difícil permanecer calmado y relajado en nuestra vida ajetreada cuando tenemos que desempeñar varios papeles: cónyuge, padre, cuidador, amigo y trabajador. El estrés se presenta de varias formas y contribuye a la presencia de síntomas de enfermedades.

Los síntomas comunes incluyen:

- Dolor de cabeza
- Trastornos del sueño
- Dificultad de concentración
- Mal genio, dolor de estómago, descontento con el empleo, moral baja, depresión y ansiedad.

CONSEJOS PARA TRATAR EL ESTRÉS	
<i>ESCUCHE A SU CUERPO PARA SABER SI EL ESTRÉS LE ESTÁ AFECTANDO LA SALUD</i>	
• Relajarse	• Llegar a acuerdos
• Hacerse tiempo para usted mismo	• Escribir sus pensamientos
• Dormir suficientes horas	• Ayudar a los demás
• Comer bien y hacer ejercicio	• Buscar un pasatiempo
• Hablar con amigos	• Fijar límites
• Buscar ayuda de un profesional, si fuese necesario	• Planificar su tiempo
<i>NO MANEJE EL ESTRÉS DE FORMA POCO SALUDABLE Consumiendo alcohol/tabaco/otras drogas; comiendo en demasía o jugando juegos de azar</i>	

La terapia ayuda a los niños de padres divorciados

En los Estados Unidos, la mayoría de los niños de padres divorciados (40% de los niños) se adaptan bien a la separación de sus padres, pero el 20-25% de los niños tienen dificultad para afrontar el divorcio de sus padres. Muchos de los problemas que sufren estos niños pueden durar hasta llegar a ser adultos. Algunos investigadores de la Universidad de Arizona se abocaron al estudio para averiguar si la terapia recibida después del divorcio ayudaba a prevenir resultados negativos del divorcio como por ejemplo: problemas de conducta, abandono de estudios, consumo de drogas, comportamientos sexuales peligrosos y depresión, durante la adolescencia.

Según estos investigadores, comparado con los adolescentes que no recibieron terapia, aquellos que recibieron terapia en la niñez tenían una mayor probabilidad de evitar problemas de salud mental. Las encuestas indicaron que el 23.5% de los adolescentes que no habían recibido terapia u otro tipo de ayuda, habían tenido problemas de salud mental, en comparación con el 11% de los adolescentes que habían participado en los programas. Estos investigadores hallaron también que la terapia en la niñez había reducido el consumo de marihuana, alcohol y otras drogas así como también el número de parejas sexuales durante la adolescencia.

A los adolescentes cuyas madres asistieron a sesiones de terapia después del divorcio también les fue mejor que a aquellos cuyas madres no recibieron terapia. Los adolescentes cuyas madres tomaron parte en el programa de terapia-aún cuando los adolescentes no recibieron terapia-tuvieron menos síntomas de problemas de salud mental e índice más bajos de consumo de alcohol, marihuana y otras drogas ilegales.

Para informarse mejor acerca de los programas de terapia en su zona, hable con su médico.

Ayude a evitar el suicidio: Conozca las señales de advertencia

La mayoría de los jóvenes que intentan suicidarse, antes de hacerlo muestran algunas señales de advertencia. El consumo de sustancias químicas o la depresión son motivo para que usted solicite ayuda profesional para su hijo, si la necesitase.

Algunas de las señales de advertencia posibles de suicidio son:

- **Hablar, escribir o expresar un gran interés en el suicidio o la muerte en general.**
- **Quejarse de ser una mala persona o de estar “podrido por dentro”.**
- **Hacer insinuaciones verbales tales como: “Estaría mejor si estuviese muerto”, “No voy a ser un problema por mucho más tiempo”, “Nada importa”, “No hay caso”, “No te volveré a ver”.**
- **Aislarse de los amigos y los familiares.**
- **Cambiar de forma significativa los hábitos alimenticios, de sueño o de apariencia física.**
- **Experimentar una decadencia súbita en el rendimiento académico.**
- **Poner sus asuntos en orden; por ejemplo, regalar sus juguetes, limpiar su habitación o tirar a la basura pertenencias importantes.**
- **Actuar de forma apurada/hostil/irracional; expresar furia.**
- **Sentirse de manera abrumadoramente desesperado, culpable o avergonzado.**
- **Mostrar poco interés en actividades favoritas o en el futuro.**
- **Volverse súbitamente alegre después de un período de depresión (quizás sintiendo haber encontrado la “solución” a sus problemas).**

El suicidio de un compañero de clase, un amigo o hasta de alguien famoso recibiendo cobertura de los medios de comunicación podría animar los impulsos suicidas en su hijo. A veces el suicidio ocurre en grupos, dado que un suicidio influencia a otras personas que ya corrían el riesgo de suicidarse.

Si su hijo u otro niño de su conocimiento aparenta siempre estar deprimido, enojado o aislado; preste atención y anime la comunicación. Si a usted le preocupa que el niño pudiese estar pensando acerca de lastimarse o matarse, pregúnteselo, aunque sea difícil. En lugar de poner pensamientos peligrosos en su cabeza, preguntarle demuestra al niño que usted se preocupa por él y que no está solo. Si le preocupa la seguridad de su hijo, no lo abandone.

Tome en serio todo intento de suicidio.

Si su hijo o alguien de su conocimiento está pensando en suicidarse, llame al 1-800-273-8255 para informarse acerca de un centro de crisis en su zona.

Sobrellevando un diagnóstico de Diabetes Tipo-1 en la escuela

Usted acaba de enterarse de que su hijo tiene Diabetes Tipo-1. ¿Se pregunta cómo afectará esto la vida escolar del niño? En su calidad de padre o tutor legal, es muy importante que usted actúe de forma activa en todo lo referente a la situación y que informe a los maestros y al personal acerca de las necesidades especiales de su hijo.

Lo más importante es contactar a la escuela acerca del diagnóstico de su hijo. Hable con el director, los maestros de su hijo, los entrenadores de Educación Física, la enfermera de la escuela y la persona encargada de la cafetería.

Después de hablar con esas personas en la escuela, usted tendrá una idea más clara de lo que debe hacer para preparar a su hijo para sus actividades diarias. Muchos padres preparan “paquetes” de bocadillos y materiales necesarios y los entregan al personal escolar.

Una relación abierta continua entre usted, su hijo y la escuela es vital para el bienestar del niño durante todo el año. Haga todo lo que sea necesario para crear el mejor ambiente posible para su hijo.

¿De qué forma daña el alcohol al cerebro?

Dificultad para caminar, visión borrosa, arrastrar las palabras al hablar, reacciones lentas, problemas de la memoria: evidentemente, al alcohol afecta al cerebro. Algunos de estos impedimentos son detectables después de uno o dos tragos y se resuelven rápidamente cuando se deja de beber. Por otro lado, una persona que bebe desmesuradamente por largos períodos de tiempo podría tener deficiencias cerebrales que perduran hasta después de alcanzar el estado de sobriedad. En la actualidad, la forma exacta en que el alcohol afecta al cerebro y la posibilidad de revertir el impacto en el cerebro del consumo desmesurado de alcohol, continúan siendo temas muy candentes en las investigaciones referentes al alcohol.

Sí sabemos que el consumo desmesurado de alcohol tiene efectos extensivos y a largo plazo en el cerebro, desde fallos de la memoria a condiciones debilitantes y permanentes que requieren de atención por el resto de la vida. El consumo moderado también lleva a impedimentos de la memoria corta, según lo demostrado por extensivas investigaciones sobre el impacto de conducir en estado de embriaguez.

Una de las mejores herramientas que tenemos para detener el abuso del alcohol es la prevención. Al acercarse la época de la graduación, es muy importante hablarles a los adolescentes acerca del consumo de alcohol. El cerebro de los adolescentes está en pleno desarrollo y es muy sensible a los efectos del alcohol sobre el juicio y la toma de decisiones. Si sus graduados beben, podrían sentirse temporalmente felices y eufóricos, pero no deben dejarse engañar. Pídales que consideren estos riesgos:

1. Sus inhibiciones y su memoria se ven afectadas-de tal forma que pueden decir o hacer cosas de las que se arrepentirán y que probablemente no recuerden para nada haberlas dicho o hecho.
2. Sus destrezas para la toma de decisiones también se van afectadas. Podrían volverse inquietos y agresivos. Podrían correr un mayor riesgo de tener accidentes de tránsito relacionados con el alcohol, involucrarse en peleas, destrozarse una casa o tomar decisiones poco prudentes acerca del sexo.

Luego viene lo que le sucede a su control físico: sufrir pérdida del equilibrio, arrastrar las palabras al hablar y tener visión borrosa. Las actividades normales tales como cruzar una intersección, pueden volverse muy peligrosas.

Los estudios muestran que los padres sí marcan la diferencia. Hablar ahora con su graduado acerca del alcohol ayuda a evitar problemas graves en el futuro. Dígale a su graduado que vaya a lo seguro y que disfrute su graduación.