

TEMAS DESTACADOS

POT Manizales #LPTVEsencial Lupa a la contratación Once Caldas venezuela

SALUD

Sábado, Septiembre 23, 2017

Autolesiones, a encontrar la causa



Foto | Ingemage | LA PATRIA A través de la línea telefónica gratuita nacional 141, solicite orientación sobre estas y otras situaciones que amenacen o afecten la vida e integridad de un niño, niña o adolescente. Recuerde que compartir no salva vidas, denunciar sí.

11 4 2 0 Share Facebook Share Tweet Email

Sábado, Septiembre 23, 2017

lapatria.com

Recomiendan a los padres abrir espacios de comunicación con sus hijos. El exceso de confianza en las redes es un síntoma de aislamiento en el hogar. Atentos.

B. Eugenia Giraldo

“Mi hija me bloqueó en Facebook y por un tiempo no supe con quién se relacionada. Hubo alguien que quiso destruir su vida y alentarla a autolesionarse”, cuenta una madre de un municipio de Caldas.

Ella le hace un llamado a los padres de familia para que sean más cuidadosos con sus hijos cuando usen las redes sociales. Según dice, hay personas que buscan a los menores para causar daño no solo a ellos, sino a toda una familia.

“Tenemos que escuchar a nuestros hijos, saber qué es lo que hacen, quiénes son sus amigos, y verificar cuáles son sus contactos en las redes sociales. En mi caso, desconocer este último punto se convirtió en dolor, angustia y desesperación”.

Síntomas

La mamá comenta: “Ella siempre usaba manga larga y le gustaban las manillas, como a mí, por eso no sospeché nada. Por fortuna, con la ayuda de personas cercanas a mi familia y del colegio hoy puedo decir que tenemos un poco tranquilidad, que quien quiso hacer daño no lo logró y sí fortaleció a nuestra familia”.

Lo que llama la atención de las autolesiones, según María del Pilar Molano Vallecilla, psicóloga clínica y de la salud, es que no son casos esporádicos y enfatiza que es un síntoma y lo que se persigue es encontrar la causa.

Explica que son jóvenes que tienen un sufrimiento psíquico y que lo que pretenden con el cutting o lesión “es aliviar una situación que los hace sufrir y ponerle fin a ese estado emocional que los está acosando”.

Añade que casi siempre las heridas son superficiales y que el fin de la mayoría no es acabar con su vida, pero recalca que hay casos severos relacionados con uso de drogas o comportamientos obsesivos.

De acuerdo con la experta, el riesgo en las redes es porque hay foros y chats que los alientan a hacerse daño y enfatiza que lo que buscan es agremiarse y demostrar que no son los únicos, aunque no descarta aquellas personas que tienen algún trastorno y que buscan que otro se haga daño.

Falsos perfiles

Viviana Quintero, coordinadora TIC e infancia de Red Papaz, explica que las personas que usualmente se acercan a los niños, niñas y adolescentes a través de redes sociales para victimizarlos suelen utilizar perfiles falsos.

Por lo general no usan una cuenta personal para hacer estos acercamientos, porque en muchos casos las conductas que ellos toman con los niños pueden constituir un delito.

Lo que aconseja Molano Vallecilla a los padres es abrir espacios de comunicación y reunión familiar. “Me preocupa que los papás dicen: es que están aislados, eso es parte de su adolescencia, son así porque son muchachos. No, hay que mirar porqué se aísla, recuerden que este es un indicador de que algo no está bien”.

También destaca que el exceso de confianza de los niños y adolescentes en las redes está relacionado con esa falta de familiaridad que hay con sus figuras parentales y por eso les queda más fácil confiar en otros.

“Niños y adolescentes tienen que confiar es en las personas que más los aman, que somos los padres y porque los amamos estamos pendientes de ellos”, concluye la psicóloga clínica Molano.

Atentos

1. Revisar cuántos contactos tienen su hijo en redes sociales. Si tiene más de 200 contactos en facebook, debe conversar con

él y preguntarle si los conoce a todos en persona.

2. Ayudarle a reconocer señales relacionadas con un perfil falso y no agregar amigos que conocieron a través de internet, porque no solo expone su información personal, sino que corren riesgos relacionados con su seguridad.

3. Muchas veces los niños que son más susceptibles a los riesgos digitales hacen publicaciones donde muestran cierta debilidad emocional o falta de acompañamiento. Me siento triste, estoy solo, quisiera tener amigos en estas redes, esto facilita que personas que buscan acercarse con alguna mala intención, lo hagan.

4. La recomendación para los papás es que si en algún momento ven que alguien les habla de forma sexual a sus hijos, los incita a cometer una autolesión o un acto agresivo en su contra o el de otras persona, le da regalos o les pide tener encuentros personales sin conocerse en la vida real, pueden denunciarse automáticamente a las autoridades a través de www.teprotejo.org o a través del CAI virtual de la Policía Nacional.

Cómo reaccionar

* No hacerlo de manera agresiva

* **No los confronte**

* Hable con calma

* **Recuerde que usted es el adulto que busca ayudarlo**

* No los culpe

* **Busque ayuda profesional de inmediato (psicólogo o psiquiatra)**

* Establezca una red de apoyo

* **Ayúdele a reconocer sus emociones**

* Enséñele a cómo solucionar problemas, a **reestructurar sus ideas**, trabajar esa baja tolerancia a la frustración y las ideas de autoexigencia o perfeccionismo.

Consejos

* Esté pendiente de las redes sociales y si es el caso, capacítese.

* Establezca horarios y tenga acceso limitado a las redes.

* Averigüe con quién chatean, cuáles son sus contactos.

* No crea el cuento de que está invadiendo su privacidad.

Cómo ocultan sus lesiones

* Usan manga larga sin importar el clima. También manillas, pulseras, incluso se amarran hasta pañueletas.

* Cambios en su comportamiento en la habitación o en el baño.

* Rastros de sangre en la cobija, sábana e incluso hasta en la misma ropa.

* Cicatrices que no sanen.

Cómo identificar perfiles falsos

* No tener foto de perfil

* Tener pocos amigos

* Pocas publicaciones

* Sus publicaciones son recientes

* Escasas fotos o ninguna

Etiquetas: [Salud mental](#) |

 **COMENTAR**

Para comentar debes [iniciar sesión](#) o [registrarte aquí](#)



MÁS LEÍDO

MÁS COMENTADO

1. [Así era el poder de Ernesto Báez dentro de las Auc](#)

2. [Al alimón: Más Roca Rey para México y Colombia](#)

3. Comienzan las emociones en el Torneo de Fútbol de La Asunción

4. La que hay que golpear es la violencia de género

5. "La ineficiencia también es corrupción", dice el gobernador de Caldas, Guido Echeverri, hablando sobre el proyecto de modernización



RECOMENDADOS LA PATRIA

Lluvia de críticas para el Once Caldas

Alfonso Ángel Uribe: de dirigente cafetero, al monte como cultivador

Eduardo Londoño aprendió en el Mundial de Triatlón

SERVICIOS A LA COMUNIDAD



Clima





Contáctenos

MANIZALES PRINCIPAL

Dirección: Carrera 20 # 46- 35

Teléfono: (6) 878 17 00

OFICINA CENTRO: Tel: 8730808.

OFICINA PALERMO: Tel: 8873330.

BOGOTÁ: Telefax: 2356351-2497028.

MEDELLÍN : Tel: 2688374.

CHINCHINÁ. Tel: 8400571.

Secciones

[NOTICIAS](#)

[MANIZALES](#)

[CALDAS](#)

[SUCESOS](#)

[DEPORTES](#)

[OPINIÓN](#)

[SOCIAL](#)

[ESPECIALES](#)

[ENTRETENIMIENTO](#)

[SERVICIOS RSS](#)

Nuestros Portales

www.micasa.co

www.qhubo.com/epaper/manizales/

Hacemos parte de:



El uso de este sitio web implica la aceptación de los [Términos y Condiciones](#) y [Políticas de privacidad](#) de LA PATRIA S.A.

Todos los Derechos Reservados D.R.A. Prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción a cualquier idioma sin la autorización escrita de su titular.

Reproduction in whole or in part, or translation without written permission is prohibited. All rights reserved 2015