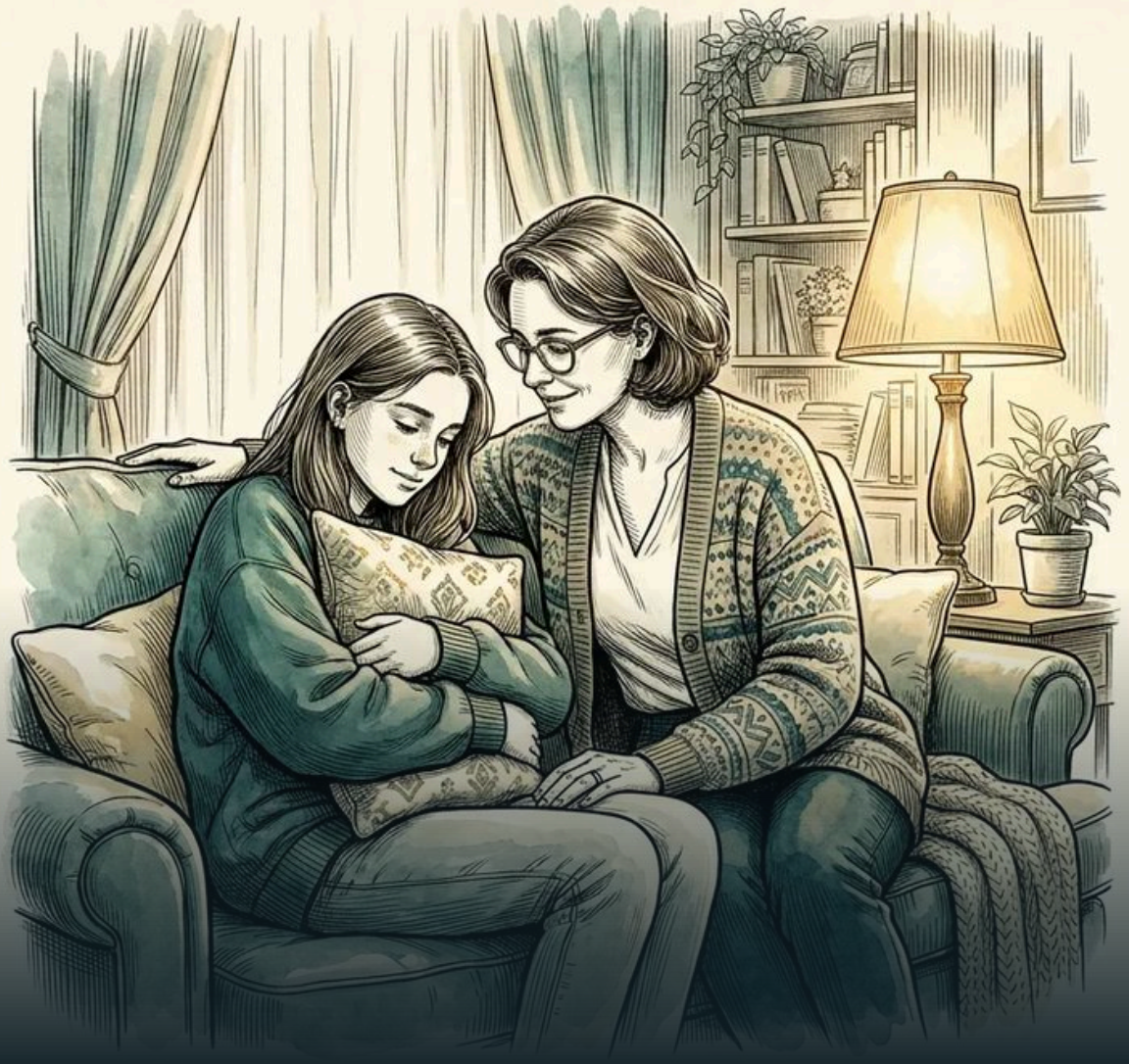


Guía de salud mental · 8 min de lectura

Autolesiones en adolescentes: guía preventiva para padres

Descubrir que tu hijo se hace daño es muy duro. Esta guía te ayuda a reconocer las señales, a hablar con él desde la calma y a buscar la ayuda adecuada.

Instituto R. Coullaut de Psiquiatría

Madrid, desde 1945 · https://coullautdepsiquiatria.es/guias/autolesiones-en-adolescentes · Revisada por el Dr. Rafael Coullaut · Actualizada el 17 de noviembre de 2026

En resumen

- La autolesión suele ser una forma de aliviar un malestar emocional que el adolescente no sabe manejar de otra manera.
- No es una «llamada de atención» ni una moda: siempre merece ser tomada en serio y valorada por un profesional.
- Hablar del tema con calma y sin juzgar no aumenta el riesgo; ayuda a que tu hijo pida ayuda.
- Las guías recomiendan una evaluación psicosocial completa, no solo curar las heridas.
- Ante heridas graves, ingesta de medicamentos o ideas de suicidio: 112 o 024.

Qué son las autolesiones

Hablamos de autolesión cuando una persona se hace daño de forma intencionada, con o sin intención de morir. En adolescentes las formas más frecuentes son los cortes, las quemaduras, los golpes, rascarse hasta hacerse heridas o la ingesta de medicamentos u otras sustancias. La guía NICE NG225 sobre autolesiones incluye todas estas conductas, independientemente del motivo aparente.

La autolesión es más frecuente en la adolescencia que en otras etapas de la vida. No define a tu hijo ni significa que sea «malo» o que lo hayas hecho mal como padre o madre. Es una señal de que está sufriendo y necesita ayuda.

Por qué se autolesionan

Cada adolescente tiene sus razones, pero con frecuencia la autolesión cumple alguna de estas funciones:

- **Aliviar una emoción insoportable:** angustia, rabia, tristeza, vacío. El dolor físico distrae y produce un alivio rápido pero breve.
- **Sentir algo** cuando se sienten entumecidos o desconectados.
- **Castigarse** por sentirse culpables o insuficientes.
- **Expresar** un malestar que no saben poner en palabras.
- **Recuperar una sensación de control.**

Detrás puede haber problemas muy distintos: depresión, ansiedad, acoso escolar o en redes, problemas en las relaciones, experiencias traumáticas, trastornos de la conducta alimentaria, consumo de sustancias o dificultades de regulación emocional. Por eso es imprescindible una valoración profesional.

Autolesión y suicidio

Muchas autolesiones se hacen sin intención de morir. Aun así, la autolesión es uno de los factores de riesgo más importantes de suicidio en el futuro. Por eso nunca debe minimizarse ni interpretarse como una forma de manipular. Que no haya intención suicida hoy no significa que no pueda haberla mañana.

Señales que pueden alertarte

- Heridas, cortes, quemaduras o hematomas sin explicación clara, sobre todo en brazos, muslos o abdomen.
- Ropa de manga larga o pantalones largos incluso con calor; rechazo a ir a la piscina o cambiarse delante de otros.
- Encontrar cuchillas, tijeras o material de curas escondidos.
- Pasar mucho tiempo encerrado en el baño o en su habitación.
- Aislamiento, cambios en las amistades, bajada del rendimiento escolar.
- Tristeza, irritabilidad, cambios en el sueño o el apetito.
- Comentarios de desesperanza, de ser una carga o de no valer nada.
- Interés por contenidos en redes sociales sobre autolesión o suicidio.

Cómo hablar con tu hijo

Es normal sentir miedo, enfado, culpa o desconcierto. Intenta darte un momento para calmarte antes de hablar. Algunas pautas:

- **Busca un momento tranquilo** y privado, sin prisas.
- **Empieza por lo que has observado y por tu preocupación:** «He visto las marcas de tu brazo y me preocupo por ti. Quiero entender qué te está pasando».
- **Escucha más de lo que hablas.** No hace falta tener todas las respuestas.
- **Pregunta directamente** si ha pensado en quitarse la vida. Preguntar no mete la idea en la cabeza; abre la puerta a hablar.

- **Valida la emoción** aunque no aceptes la conducta: «Debes de estar pasándolo muy mal para necesitar hacer esto».
- **Deja claro que vais a buscar ayuda juntos** y que no está solo.

Lo que conviene evitar

- Gritar, castigar o amenazar: aumentan la vergüenza y el secreto.
- Exigir que prometa no volver a hacerlo: genera presión y ocultación.
- Restar importancia («es una fase») o dramatizar en exceso delante de él.
- Revisar su cuerpo de forma intrusiva o controlar de manera constante; es mejor acordar con el profesional cómo supervisar.
- Hablar del tema con otras personas sin su conocimiento, salvo que haya riesgo.

Medidas de seguridad en casa

- Guarda bajo llave los medicamentos, incluidos los de venta libre como el paracetamol.
- Reduce el acceso a objetos cortantes y a otros medios que podría usar.
- Aprende primeros auxilios básicos para curar heridas leves con calma y sin reproches.
- Prepara con tu hijo y con su terapeuta un plan de seguridad: señales de alarma, qué puede hacer, a quién llamar.

Qué tratamiento recomiendan las guías

La guía NICE NG225 recomienda que, tras una autolesión, la persona reciba una **evaluación psicosocial** completa por parte de profesionales de salud mental, que explore sus necesidades, sus riesgos y lo que le ayuda, en lugar de basarse en escalas de riesgo para decidir el tratamiento. En adolescentes, ofrece intervenciones psicológicas específicas para la autolesión y señala que la terapia dialéctico-conductual adaptada a adolescentes puede ser una opción para quienes se autolesionan de forma repetida. La familia suele participar en el tratamiento.

La medicación no trata la autolesión en sí, aunque puede ser necesaria si hay una depresión, ansiedad u otro trastorno asociado.

Prevenir desde casa

- Fomenta la comunicación diaria sobre emociones, no solo sobre notas y horarios.
- Muestra con tu ejemplo formas sanas de gestionar el malestar: hablar, hacer deporte, pedir ayuda.
- Interésate por su vida digital sin espiar: qué ve, con quién habla, cómo se siente después.
- Estate atento a cambios bruscos y persistentes en su conducta.
- Coordínate con el centro escolar si hay sospecha de acoso.

Cuándo es urgente

Llama al **112** o acude a urgencias si hay una herida profunda o que no deja de sangrar, si ha tomado medicamentos u otras sustancias aunque parezca estar bien (algunas intoxicaciones dan síntomas horas después) o si expresa intención de quitarse la vida. El **024** atiende las 24 horas a personas con pensamientos de suicidio y también a sus familiares. Tienes más pautas en cómo actuar en una crisis.

En el Instituto Coullaut

Valoramos a adolescentes con autolesiones con una primera consulta conjunta de psiquiatría y psicología, en la que escuchamos también a los padres. A partir de ahí proponemos un plan que incluye psicoterapia, orientación familiar y, si hace falta, tratamiento farmacológico.

Preguntas frecuentes

¿Mi hijo se autolesiona para llamar la atención?

Casi nunca. La mayoría de los adolescentes lo ocultan. Aunque así fuera, sería una forma de expresar un sufrimiento que necesita atención profesional.

¿Preguntarle por el suicidio puede darle ideas?

No. Preguntar de forma directa y tranquila no aumenta el riesgo y permite que tu hijo hable de lo que siente.

¿Debo contárselo al colegio?

Puede ser útil coordinarse con el centro, sobre todo si hay acoso o si ocurre en horario escolar. Es mejor hablarlo antes con tu hijo y con su terapeuta.

¿Qué hago si encuentro una herida?

Mantén la calma, cúrala o busca atención médica si es profunda, y habla después con tu hijo desde la preocupación, sin reproches. Pide una valoración profesional cuanto antes.

¿Las autolesiones se superan?

Sí. Con apoyo familiar y tratamiento psicológico adecuado, la mayoría de los adolescentes aprende otras formas de manejar el malestar y deja de autolesionarse.

¿Hablamos?

En el Instituto R. Coullaut de Psiquiatría la primera consulta la hacen a la vez psiquiatría y psicología, para entender bien lo que te pasa desde el principio. Te atendemos en Madrid y online.

Teléfono: 91 593 83 01 · **Correo:** info@coullautdepsiquiatria.es
Dirección: Calle de José Abascal, 32, 28003 Madrid · **Web:** coullautdepsiquiatria.es

Si estás en peligro o piensas en hacerte daño: llama al 112 (emergencias) o al 024 (línea de atención a la conducta suicida, gratuita y 24 horas). Esta guía es informativa y no sustituye la valoración de un profesional.