

Alternative Ways to Cope

1. Use stress balls, play dough, silly putty, 'worry stone'
2. Use ice on the place of wanting to injure
3. Write loving messages with a marker on arm or place wanting to injure
4. Draw a butterfly on wrist symbol for being free from self-harm.
5. Use origami as a way to manage nervous hands
6. Use deep breathing exercises
7. Journal
8. Color
9. Draw
10. Review the Personal Bill of Rights
11. Remind yourself that these feelings will pass
12. Call a friend to talk about your feelings or day
13. Go outside and throw rocks in the water, field, etc...
14. Listen to music that makes you happy and inspires you
15. Engage in an enjoyable hobby
16. Rip paper
17. Write a letter to someone you are upset with and destroy it
18. Go for a walk
19. Clean something
20. Smash soda cans
21. Instead of hurting yourself, use a picture to mark on the things you want to do to yourself then destroy the picture
22. Fight with a pillow use it to hit things or hit the pillow, scream into it
23. Tear up old clothes or material
24. Jump up and down or stomp around
25. Use a pet to calm you relax with them and talk to them
26. Watch a movie that makes you laugh or brings happiness
27. Drink warm tea, coco, coffee
28. Read a book
29. Hug a favorite stuffed animal
30. Take a soothing bath or shower
31. Suck on a piece of hard candy
32. Chew on something really strong in flavor, sour, spicy, mint
33. Smell something strong vapor rub, coffee beans, perfume
34. Work on a puzzle
35. Do stretches and make sure you are breathing through the tension
36. Put lotion on your body thoughtfully and kindly
37. Take something apart and put it back together
38. Turn to your higher power and pray, meditate, or engage in preferred spiritual tradition
39. Throw ice in the bathroom or outside to watch it break
40. Call a hotline



earthwalk counseling

1701 Gateway Blvd. Ste. 385

Richardson, TX 75080

www.caryscottlpc.com

Formas alternativas de combatir

1. Utilice bolas de estrés, plastilina como 'piedra de preocupación'
2. Utilice hielo en el lugar donde quiere dañar
3. Escribir mensajes de amor con un marcador en el brazo o colocar querer lesionar
4. Dibuja una mariposa en el símbolo de la muñeca por ser libre de autolesión.
5. Utilice el origami como una forma de gestionar manos nerviosas
6. Utilice los ejercicios de respiración profunda
7. Escribir en un diario
8. Colorear
9. Dibujar
10. Leer el Proyecto de Ley de los Derechos Personales
11. Recordarse que pasarán estos sentimientos
12. Llamar a un amigo para hablar acerca de sus sentimientos o días
13. Ir fuera y tirar piedras en el agua, campo, etc ...
14. Escuchar música que te hace feliz y te inspira
15. Participar en un pasatiempo agradable
16. Romper hojas
17. Escriba una carta a alguien que está molesto y destruirla al terminar
18. Ir a dar un paseo
19. Limpie algo
20. Aplastar latas de refresco
21. En lugar de querer hacerse daño, utilizar una imagen para marcar en las cosas que quieres hacer hacia ti mismo y entonces destruir la imagen
22. Lucha con una almohada utilízala para golpear cosas o golpear la almohada, gritar en ella
23. Romper hasla ropa vieja o materiales
24. Ir arriba y abajo o pisar fuerte en círculos
25. Uso de una mascota para calmar a relajarse con ellos y hablar con ellos
26. Ver una película que te hace reír o trae felicidad
27. Bebe te caliente, de chocolate, café
28. Leer un libro
29. Abraza un peluche favorito
30. Tome un baño relajante o ducha
31. Masticar en un pedazo de caramelo duro
32. Masticar/Comer algo muy fuerte en sabor, amargo, picante, menta
33. Oler algo fuerte vaporub, granos de café, perfume
34. Trabajar en un rompecabezas
35. Hacer estiramientos y asegúrese de que usted está respirando a través de la tensión
36. Poner crema o loción en su cuerpo, pensativo y amable
37. Desarmar y volver a armar algo
38. Ve hacia un poder superior y orar, meditar o participar en la tradición espiritual preferida
39. Lanza de hielo en el baño o en el exterior para verlo romper
40. Llame a una línea directa de apoyo (1-800)

A PARENT'S GUIDE TO SELF-INJURY

Short term intervention


#1 Know the Basics!


What is self-injury? A deliberate act to injure the body as a way of coping with emotional distress or discomfort.


How are kids injuring? There are many ways to injure. Popular methods among kids are cutting, scratching, burning, hitting, or over medicating themselves.

Why do kids injure? To communicate emotional pain to others, to distract themselves from emotional distress, or to feel something when experiencing numbness or a disconnect.


#2 How to Respond to Your Kid


 Respond with compassion and love, express concern

 Give acceptance to their feelings and experiences

 Use and teach basic first aid to treat wounds. If severe go to nearest ER for Care

 Listen patiently and without judgment. Show Understanding

 Give encouragement and support in finding new ways to cope and resources for help

 Suggest trying short term distractions to get through the moment like listening to music

Long term Intervention

#3 What To Do When Your Kid is Injuring

- Find a good counselor for your kid to talk to and learn coping skills from
- Reflect on parenting and communication patterns and consider areas of improvement.
- Be consistent with your kid and provide logical and natural consequences.
- Spend more one to one time with your kid without electronics
- Limit his/her use of social media that is age appropriate. Limit # of accounts to 1 or 2.

#4 Resources

- ◆ S.A.F.E Alternatives <http://www.selfinjury.com/>
- ◆ 1.800.DONTCUT
- ◆ Cutting and Self-Harm: Warning Signs and Treatment Parents should watch for symptoms and encourage kids to get help. WebMD Feature Archive by Jeanie Lerche Davis Reviewed by Michael W. Smith, MD
- ◆ <http://www.suicidepreventionlifeline.org/>
- ◆ National Suicide Prevention Lifeline Crisis Self-Harm: 1.800.273.8255
- ◆ Family Tree Counseling: Free short term services <http://ccdounseling.com/family-tree-program/family-tree-description/>

GUIA DE PADRES SOBRE AUTO-LASTIMARSE







Intervención

a corto plazo

#1 ¡Recuerde lo básico!

- ¿Qué es una herirse a sí mismo? Un acto deliberado para lastimarse su cuerpo como una manera de hacer frente a la angustia emocional o incomodidad.
- ¿Cómo se lastiman los niños? Hay muchas maneras de lastimarse. Los métodos más utilizados son cortarse, rascarse con fuerza, quemarse, golpearse o medicarse a sí mismos.
- ¿Por qué se lastiman los niños? Para comunicar su dolor emocional a los demás, para distraerse de problemas emocionales o para sentir algo cuando solo sienten adormecimiento o una desconexión.

#2 Cómo responder a su hija/o

-  Responda con compasión y amor, expresando
-  Acepte sus sentimientos y experiencias pasadas
-  Use y enseñe pasos básicos de 1ros auxilios para heridas leves. Si son severas vaya a sala de emergencias
-  Escuche pacientemente y sin juzgar, demostrando entendimiento
-  Dar ánimo y apoyo en la búsqueda de nuevas maneras de hacer frente y recursos de ayuda
-  Sugiera distracciones cortas para para pasar momentos de tensión como oír música

Intervención a largo plazo

#3 Qué hacer cuando su hija/o se lastima

- Busque un buen consejero con quien hablar y aprender estrategias de acoplamiento
- Reflexione sobre los patrones de crianza con sus hijos y la comunicación y considere áreas a mejorar
- Sea consistente con su hija/o y considere tener consecuencias lógicas y naturales
- Pase tiempo con su hija/o a solas sin distracciones de aparatos electrónicos
- Limite el uso de las redes sociales apropiadas de su hija/o. Limite el # de cuentas a 1o 2

#4 Recursos

respaldar

- ◆ S.A.F.E 'alternativas seguras' <http://www.selfinjury.com/>
- ◆ 1.800.DONTCUT
- ◆ Cortarse y herirse a sí mismo: (Señales de advertencia y Tratamiento) padres deben estar alertos a los síntomas y alentar a sus niños para obtener ayuda. *WebMD Feature Archive by Jeanie Lerche Davis Reviewed by Michael W. Smith, MD*
- ◆ <http://www.suicidepreventionlifeline.org/>
- ◆ Tel. nacional de prevención de suicidios y heridas auto-infligidas: 1.800.273.8255
- ◆ Consejería Earthwalk 1701 Gateway Blvd. Ste 385, Richardson, TX 75080



earthwalk counseling

Copyright 2015

YOUTH SUICIDE WARNING SIGNS

From: <https://www.youthsuicidewarningsigns.org/parents-caregivers>

Parents and Caregivers

If you are concerned about your son or daughter, ask yourself the following questions. Has your son or daughter shown or shared any of the following:

1. Talk about wanting to die, be dead, or about suicide, or are they cutting or burning themselves?
2. Feeling like things may never get better, seeming like they are in terrible emotional pain (like something is wrong deep inside but they can't make it go away), or they are struggling to deal with a big loss in their life?
3. Or is your gut telling you to be worried because they have withdrawn from everyone and everything, have become more anxious or on edge, seem unusually angry, or just don't seem normal to you?

How to Respond

If you notice any of these warning signs in anyone, you can help!

1. Ask if they are ok or if they are having thoughts of suicide
2. Express your concern about what you are observing in their behavior
3. Listen attentively and non-judgmentally
4. Reflect on what they share and let them know they have been heard
5. Tell them they are not alone
6. Let them know there are treatments available that can help
7. Guide them to professional help

Are you still concerned? Here is how you can get more help.

If you think that your child or another youth may need help right now, call the National Suicide Prevention Lifeline at 1-800-273-TALK (8255). Your call is free and confidential. Trained crisis workers in your area can assist you and the

youth in deciding what they need right now.

Remember, if anyone is harming themselves now or has just harmed themselves, call 911 or take them to an emergency room immediately.

**NATIONAL
SUICIDE
PREVENTION
LIFELINE**
1-800-273-TALK
www.suicidepreventionlifeline.org

Las señales de advertencia de suicidio **en jóvenes**

De: <https://www.youthsuicidewarningsigns.org/parents-caregivers>

Los padres y los médicos

si usted está preocupado por su hijo o hija, hágase las siguientes preguntas. Su hijo o hija ha mostrado o compartido cualquiera de los siguientes:

1. Hablar sobre el deseo de morir, estar muerto, o en el suicidio, o están cortando o quemando a sí mismos?
2. Sentir que las cosas no pueden mejorar, pareciendo como si estuvieran en el terrible dolor emocional (como algo que está mal en el interior de, pero no pueden hacer que se vaya), o que están luchando para hacer frente a una gran pérdida en su vida?
3. ¿O es su intestino diciéndole que esté preocupado porque se han retirado de todos y de todo, se han vuelto más ansiosos o en el borde, parece enojado mas a menudo, o simplemente no parecer normal para usted?

Cómo responder

si nota cualquiera de estas señales de advertencia en cualquier persona, puede ayudar!

1. Pregunte si están bien o si están teniendo pensamientos suicidas
2. Expresar su preocupación por lo que está observando en su comportamiento
3. Escucha con atención y sin prejuicios
4. reflexionar sobre lo que comparten y hacerles saber que han sido oído
5. les decimos que no están solos
6. que sepan que hay tratamientos disponibles que pueden ayudar a guiar a
7. ayuda profesional

NATIONAL
SUICIDE
PREVENTION
LIFELINE
1-800-273-TALK
www.suicidepreventionlifeline.org

Están todavía preocupados? Aquí es cómo usted puede obtener más ayuda.

Si usted piensa que su hijo o en otros juventud pueden necesitar ayuda en este momento, llame a la National Suicide Prevention Lifeline al 1-800-273-TALK (8255). Su llamada es gratuita y confidencial. Trabajadores de crisis capacitados en su área, y los jóvenes pueden ayudar a decidir lo que necesitan en este momento.

Recuerde, si alguien está dañando a sí mismos ahora o solo ha perjudicado a sí mismos, llame al 911 o llevarlos a una sala de emergencia de inmediato.