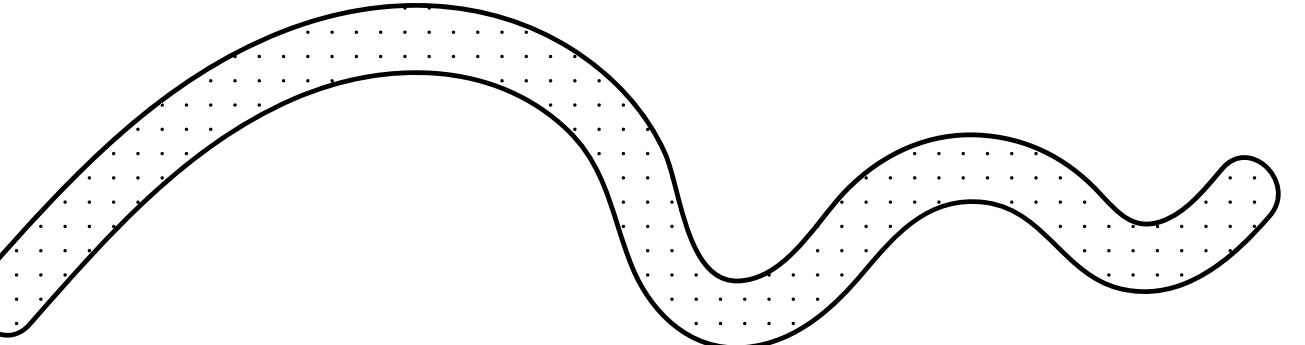


INFORMACIÓN SOBRE

# AUTOLESIONES

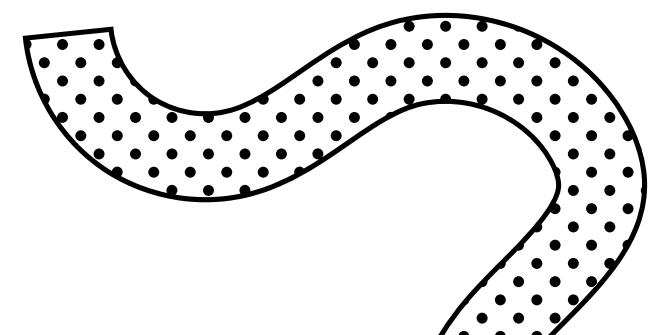
Dirigida a familias y profesionales en  
educación

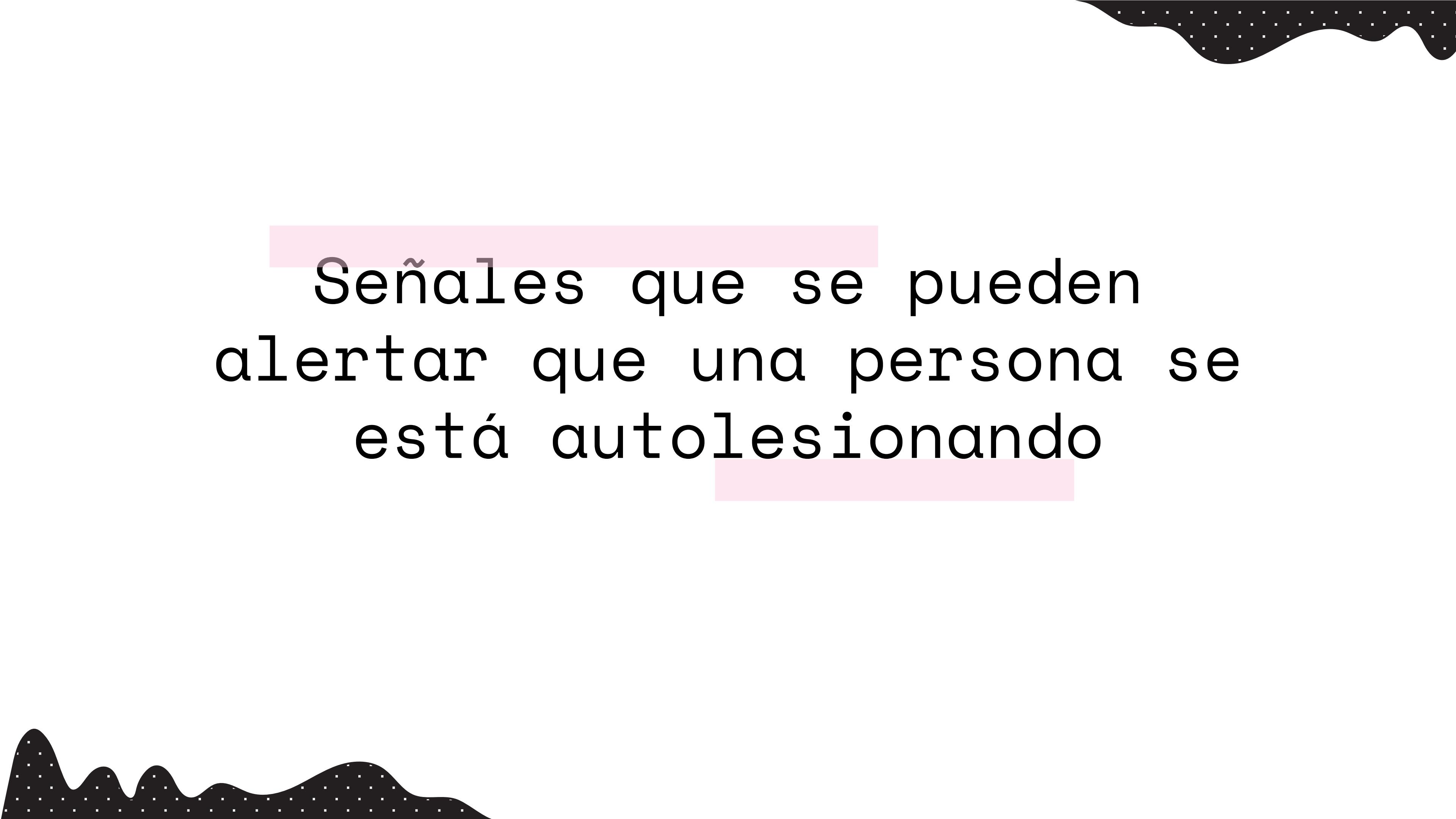


# ¿Qué son autolesiones?

“Es un acto deliberado que destruye o altera el tejido del cuerpo, dejando una marca que dure al menos una hora. Se define como una conducta repetitiva que intenta aliviar el dolor emocional y la tensión fisiológica provocada por emociones intolerables; no es un intento de suicidio”

Santos, D (2016: P.12)





Señales que se pueden  
alertar que una persona se  
está autolesionando

# SEÑALES



## Física

Cortes o quemaduras en el cuerpo.  
Cicatrices o marcas en brazos, muslos, piernas.

## Conductuales

Dejar de realizar actividades cotidianas.  
Ocultan sus brazos y piernas para que no se visualicen las cicatrices.

## Emocionales

Dificultad para controlar y regular las emociones.  
Cambios drásticos en el estado de ánimo.



¿Cómo puedo ayudar  
a una persona que  
se autolesiona?

- 1) Escuchar de una manera empática, ofreciéndole apoyo y comprensión
- 2) Buscar tiempo para que pueda conversar de una manera amplia, sin apuros, dejando que manifieste todo lo que siente.
- 3) No juzgar, validar en todo momento las emociones que está manifestando.

# **Instituciones que pueden ayudar.**

- Línea “Aquí estoy”: del Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica, 2272-3774.
- 
- Línea de Emergencia 9-1-1





“Las cicatrices que no puedes ver son las que más duelen” Michelle Hodkin