

¿CÓMO PUEDES DARTE CUENTA?

Señales de advertencia

- Heridas injustificadas tales como cortes cicatrices quemaduras en las muñecas brazos o muslos
- Manchas de sangre en la ropa toallas o cama
- Conseguir objetos cortantes como hojillas cuchillos o vidrio en varias partes de la casa o cuarto
- Varios accidentes. Individuos que se autolesionan usan accidentes como excusa para explicar sus heridas
- El uso de ropa con mangas largas y pantalones frecuentemente incluso si el clima es caluroso
- Necesidad de estar solo por largos períodos de tiempo
- Baja auto estima
- Mal comportamiento en la escuela trabajo u hogar

LOS PELIGROS DE LA AUTOLESIÓN

- Empeora los sentimientos de vergüenza culpa y autoestima
- Infección debido a las heridas o por compartir los objetos que usan para lastimarse
- Pérdida severa de sangre debido a cortes en los vasos sanguíneos o arterias
- Empeora los problemas de fondo o desórdenes
- Cicatrices • Adicción • Muerte

MEJORES MANERAS DE AFRONTARLO

Encuentra nuevas técnicas

Hay gran cantidad de diferentes razones por las que una persona se autolesionaría, pero hay algunas cosas que pueden hacer para lidiar con sus problemas:

Si te autolesionas para tranquilizarte, intenta:

- Tomar un baño o una ducha caliente.
- Escuchar música relajante mientras masajeas tu cuello, manos o pies.

Si te autolesionas para expresar dolor o emociones, intenta:

- Escribir tus sentimientos negativos en un diario o revista.
- Dibujar o pintar cómo te sientes en una hoja de papel.

Si te autolesionas porque no te sientes conectado a la mundo, intenta:

- Hablar con un amigo o alguien de confianza.
- Tomar una ducha de agua fría.

Si te autolesionas para liberar tensión, estrés o si estas muy enojado, intenta:

- Golpear una bolsa o almohada para drenar tu rabia.
- Ejercitarse de manera activa.
- Hacer ruidos fuertes (con un instrumento, golpeando ollas o sartenes).



PONTE A PRUEBA

¿Qué sabes sobre el tema?

1. Contarse esa única forma de autolesión.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
2. Herirte a ti mismo puede llegar a causar la muerte.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
3. La autolesión es algo emo.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
4. Esos que se hieren a si mismos lo hacen para llamar la atención.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
5. Ejercitarse puede ayudar aliviar el estrés y la tensión.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

AUTOLESIÓN



Respuestas: 1. b; 2. a; 3. b; 4. b; 5. a

Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

STAY SAFE SERIES

© 2016 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PSS-MH-14S

RECORDATORIOS DOLOROSOS

¿QUÉ ES LA AUTOLESIÓN?

Todos lidian con emociones abrumadoras y cada persona aborda sus sentimientos de distintas maneras. Algunos les gusta hablar con otros sobre sus sentimientos mientras que otros prefieren ejercitarse o leer un libro. Estas son maneras saludables de lidiar con tus emociones.

Sin embargo algunas personas afrontan sus emociones lastimándose a sí mismas. La autolesión es el acto de lastimar nuestro cuerpo de manera intencional para afrontar emociones fuertes como rabia, ansiedad o tristeza. La autolesión también llamada auto mutilación, daño propio o violencia en contra de sí mismo les da un resultado físico a las personas para mostrar su dolor emocional. Para ellos las heridas son externas y tratables mientras que el dolor emocional es algo que no puede ser visto y por ende confuso.

ELEGIR TU DOLOR

Distintas formas de autolesión

Una de las maneras más comunes de autolesión es cortarse lo cual implica hacerse cortes o rasguños en la piel con un objeto afilado.

Estas son otras formas de autolesión:

- Quemar
- romper huesos
- golpear
- Pinchar
- penetrar la piel
- golpear la cabeza
- morder
- sacarse el cabello o pestañas
- evitar que saben las heridas

ESTO DUELE

¿Por qué hacerlo?

Puede ser difícil de entender el por qué las personas se hieren a sí mismas a propósito. Las razones por las que la gente hace esto son muy complicadas. La mayoría de las autolesiones ocurren son causadas en situaciones de intensos sentimientos de dolor estrés tristeza pensamientos o recuerdos negativos. La principal razón tras una autolesión a menudo tiene que ver con expresar sentimientos negativos. Cuando estos sentimientos se vuelven insoportables la autolesión se usa como una manera de lidiar con ellos. Sin embargo este mecanismo rara vez hace que el individuo se sienta mejor. En la mayoría de los casos la culpa y la vergüenza del acto los hace sentirse peor.

Algunos detonantes comunes de autolesiones son:

- Relaciones difíciles con los padres miembros de familia o compañeros
- Dificultades en el trabajo o escuela como por ejemplo no desempeñarse bien
- Depresión
- acoso
- baja auto estima
- Abuso de drogas y alcohol
- Sufrimiento debido a una experiencia traumática

HECHOS Y MITOS DE LA AUTOLESIÓN

Mito #1: La autolesión es un intento de suicidio.

Hecho: Para las personas que se autolesionan la intención no es suicidarse. Para la mayoría es un mecanismo de confrontación. Lo usan como una manera de afrontar su realidad. Para esas personas es una forma de mantenerse vivos y funcionar. Sin embargo las personas con historial de autolesión tienen un mayor riesgo de suicidio por lo cual es importante que obtengan ayuda.

Mito #2: La autolesión solo es una forma de llamar la atención.

Hecho: La autolesión puede que busque algo de atención. El tipo de atención que es necesaria para alguien cuya vida es difícil y necesita apoyo. La perdonas que de autolesionan generalmente lo hacen en secreto. Aquellos que revelan lo que les pasa y buscan ayuda por lo general pueden haber ocultado sus problemas por meses incluso por años. Para las personas que se autolesionan la meta no es atraer atención. De hecho la culpa y la vergüenza hacen que sea muy difícil para ellos expresarse y revelar lo que han estado haciendo.

Mito #3: A las personas que se autolesionan les gusta el dolor.

Hecho: El dolor físico no es la razón de la autolesión. Se trata realmente de dolor emocional y de drenarlo a través de una acción física. A las personas no les gusta el dolor. Para ellos estas acciones pueden ser la única forma en que puedan liberar pensamientos y emociones abrumadores.

Mito #4: La autolesión no es algo serio si las heridas no son graves.

Hecho: Lo severo que sean las heridas de los individuos tiene poco que ver con la severidad del dolor emocional que la persona siente. Solo porque algunas heridas no sean graves no quiere decir que no sea un problema. Cada persona tiene una forma distinta de auto lesionarse. Y también cada persona tiene una tolerancia distinta al dolor.

Mito #5: La autolesión es algo que hacen los emo.

Hecho: La autolesión no es algo nuevo. Los profesionales en salud mental han estado estudiando estos comportamientos por décadas. De la misma forma la autolesión no es un estilo de vida. El término emo fue usado para describir un género de música. Hoy en día ha sido asociado con la depresión auto laceración y suicidio. No hay un tipo definido de persona que se auto lesione, es algo que afecta distintos tipos de persona.



SOLA Y HERIDA

La historia de Érica

En el pueblo de Érica ella estaba activamente participando en el equipo de fútbol de su escuela y era presidente de su clase. Las cosas estaban marchando muy bien para ella. Todo eso cambió cuando el trabajo de su papá hizo que ella y su familia se mudaran a otro pueblo. Érica estaba extremadamente molesta por esta mudanza y su actitud negativa hizo que fuese muy difícil para ella hacer amigos en su nueva escuela. Érica se negó a intentar entrar al equipo de fútbol en esa nueva escuela y discutía con frecuencia con sus padres. Empezó a aislarse y rara vez salía de su dormitorio. Sus padres sospechaban que ocurría algo extraño ya que incluso en el verano ella solo usaba suéter y una sudadera.

La mamá de Érica primero notó los cortes en su piel una noche mientras ella lavaba los platos. Érica se hizo la desentendida le dijo que no sabía de qué estaba hablando a su mamá y dijo que su gato la había arañado. Su mamá se sorprendió del hecho que el gato había sido tan rudo con ella pero no le dio mayor importancia.

En ese punto Érica se dio cuenta que necesitaba ayuda pero no conseguía la manera de decirle a sus padres que las cicatrices en sus brazos eran por algo que ella misma había hecho. Ella se cortaba con una hojilla cada vez que se sentía molesta. Luego un día una de sus heridas se infectó. Se le presentó una fiebre muy alta y su mamá la consiguió desmayada en la cama. Ella la llevo de prisa al hospital. Y fue algo muy bueno que hizo su mamá. El doctor dijo que la infección era tan grave que pudo haber perdido su brazo si la infección no hubiese sido tratada a tiempo.

La mamá de Érica pudo conseguir la ayuda que su hija necesitaba y finalmente Érica aceptó su nuevo hogar hizo nuevos amigos y fue aceptada en el equipo de fútbol de su nueva escuela.