

AUTOLESIONES

¿Qué son las autolesiones?

Las autolesiones, también llamadas automutilaciones o autoagresiones, ocurren cuando alguien se hace daño físico a propósito. Algunos métodos comunes incluyen cortarse, arañarse, quemarse la piel o golpearse la cabeza.

MITO:

La mayoría de los adolescentes que se autolesionan se quieren morir.

REALIDAD:

Las autolesiones suelen ser una forma de lidiar con sentimientos intensos o dolor emocional. Puede que los adolescentes se sientan fuera de control por dentro, y al hacerse daño sienten que recuperan algo de control. Para algunos, también genera una sensación momentánea de alivio o de "sentirse vivos". Pero lo que empieza como una forma de afrontar el dolor puede convertirse en un hábito difícil de dejar. También puede causar heridas graves o infecciones.

Señales de que alguien podría estarse autolesionando:

- Cortes, quemaduras o cicatrices inexplicables
- Da excusas frecuentes para justificar las heridas
- Manchas de sangre en la ropa, sábanas o pañuelos
- Tiene objetos filosos en su poder
- Usa mangas largas o pantalones aunque haga calor
- Pasa mucho tiempo a solas
- Muestra irritabilidad o está muy alterado

¿Qué puedo hacer si me estoy autolesionando?

- Habla con alguien de confianza – no tienes que enfrentarlo solo.
- Identifica qué situaciones o pensamientos provocan el impulso de autolesionarte.
- Intenta otras formas de lidiar con tus emociones, como dibujarte en la piel con un plumón o sostener un cubo de hielo en el lugar donde sueles autolesionarte.

¿Cómo puedo ayudar a alguien que podría estarse autolesionando?

- Sé curioso, comprensivo y no le juzgues – necesita tu apoyo, no tus críticas.
- Anímale a expresar sus sentimientos abiertamente.
- Hablen sobre formas más seguras de manejar las emociones intensas.
- Sugiere que llame a una línea de ayuda, hable con una persona adulta de confianza o busque ayuda profesional.

Para los adolescentes que buscan apoyo de sus compañeros, llama a Teen Line al **(800) 852-8336** (6-10 p. m. hora del Pacífico) o envía un texto **TEEN** al **839863** (6-9 p. m. hora del Pacífico). Línea disponible solo en inglés.

Si tú o alguien que conoces está en una crisis de salud mental o suicida fuera del horario de Teen Line, llama o envía un texto al **988** (24 horas al día, 7 días a la semana, gratuito y confidencial).

TeenLine.org

