

AUTOLESIONES

Es hacerse daño a uno mismo de modo intencionado para aliviar algún sufrimiento.



Métodos



Cortarse
Cutting

Quemarse



Golpearse

Morderse



¿Cómo le puedo ayudar?

Habla del tema, sin enfadarse ni gritar.



Ten paciencia, no le des un ultimátum.

Ayúdale a buscar ayuda.



¿Por qué?



Recuérdale que no está solo.
Comprende su dolor.

Sensación de estar vivo.

Lograr alivio temporal del sufrimiento o ansiedad.

Método para controlar el dolor emocional.

Vía para comunicarse con los demás, para pedir ayuda.

Se positivo

