

1º marzo

Día Mundial de la Concientización sobre la Autolesión

¿Qué es autolesión?

La autolesión es cualquier daño realizado por una persona sobre su propio cuerpo sin la intención de suicidarse. Se puede llevar a cabo para liberarse de tristeza, furia, frustración o angustia, incluso cuando están muy enojados; como reto o por imitación.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONASAMA
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Las autolesiones pueden ser:



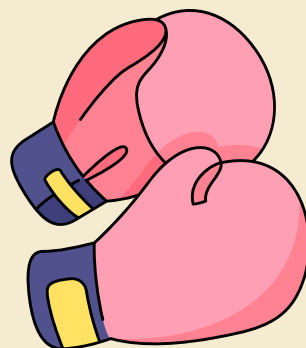
Cortes



Quemaduras



Abrasiones



Golpes



Mordeduras

Este tipo de conductas NO BUSCAN LLAMAR LA ATENCIÓN. Representan la forma en que algunas personas manifiestan tristeza, enojo, frustración, angustia.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONASAMA
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Las autolesiones representan un llamado de auxilio



No deben interpretarse como un intento de llamar la atención.

Ante la falta de recursos para manejar sus emociones, algunas personas recurren a esta práctica.

Es primordial brindarles apoyo y ayudarles a desarrollar estrategias que les permitan manejar sus emociones y dar resolución a los problemas que los aquejan.

¿Debería preocuparme si alguien lo hace?

Más bien ocuparse:

Acompañar a
buscar ayuda.

Ayudar a expresar
sus emociones de
otra manera.

No juzgarlo.

Brindarle
confianza.



Y sobre todo, hacerle saber que puede contar contigo.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONASAMA
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



No juzgues, escucha.

Llama a la LÍNEA DE
LA VIDA
800 911 2000



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONASAMA
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

gob.mx/educación



gob.mx/salud