



¿Qué es autolesión?

Son actos intencionales y autoinflingidos, que conllevan un daño corporal de baja letalidad, de naturaleza socialmente inaceptable, que se realizan con el objetivo de reducir dolor emocional, “distraerse” de una emoción desagradable como ansiedad o tristeza.

Se hacen para contrarrestar una emoción, NO implican intención de quitarse la vida.

**No te lastimes, háblalo.
No lo juzgues, escúchalo.**



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONASAMA
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES



gob.mx/salud