



**PASADENA UNIFIED SCHOOL DISTRICT
CHILD WELFARE, ATTENDANCE & SAFETY
Mental Health Services**

Conocimiento Sobre la Autolesión

La autolesión se usa para referirse a situaciones en las que la autolesión no tiene la intención de causar la muerte.

Si crees que alguien está involucrado en comportamientos de autolesión:

- Hazle saber al joven que notaste las lesiones
- Manténgase tranquilo, apoye sin prejuicios
- Ayuda a encontrar formas alternativas para aliviar el estrés
- Alienta a la persona joven a hablar con alguien de su confianza
- Llame al 911 si la autolesión es potencialmente mortal
- Pregúntele a la persona directamente si tiene tendencias suicidas, ya que no es fácil distinguir entre una autolesión y un intento de suicidio.
- Provee referencias de salud mental
- Consulta con el equipo de Crisis de Salud Mental del sitio escolar
- Consulta con el equipo de crisis de salud mental del distrito



Charla de Crisis (11am-11pm)

<http://www.crisischat.org/chat>

Teen Line- Envié un mensaje de texto "TEEN" a 839863



Conozca las señales de advertencia de que una persona joven podría estar involucrada en comportamientos de autolesión

- Corte intencional, arañazos o pellizcos de la piel
- Golpear o perforar objetos en uno mismo con la intención de herirse
- Rasgadura y desgarramiento de la piel
- Interferir con la curación de heridas
- Quemarse con cigarrillos, fósforos o agua caliente
- Extraer compulsivamente gran cantidad de cabello
- Sobredosificación deliberada de medicamentos cuando NO es significado de un intento de suicidio

La autolesión es un mecanismo de afrontamiento para

- Manejar sentimientos dolorosos de trauma actual o pasado
- Para castigarse a sí mismos o buscar atención
- Para sentir o aliviar el dolor
- Para mostrar el control de su cuerpo
- Para evitar o combatir pensamientos suicidas
- Para tomar riesgos, para ser rebelde, rechazar los valores de sus padres
- Mostrar su individualidad
- Ser aceptado por sus compañeros y otros
- Para mostrar su desesperanza o inutilidad
- O debido a pensamientos suicidas aunque la intención no es provocar la muerte