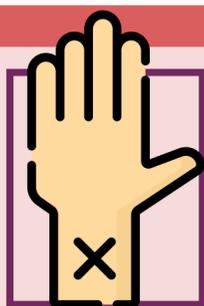


¿QUÉ SON LAS AUTOLESIONES?

STOP COMPORTAMIENTOS VIOLENTOS



Comportamientos deliberados para producirse daño a uno/a mismo/a ante situaciones que no son capaces de gestionar y que pueden generar un alivio temporal del malestar.

¿Qué buscan con la autolesión?



Auto-regular emociones negativas.



Búsqueda de atención y apoyo de personas significativas.



Generación de estados emocionales placenteros.



Liberarse de responsabilidades.



Cómo ayudar a superar la autoviolencia

Informarse previamente sobre el tema.



Ayudar a reconocer estados emocionales previos a la autolesión.



Reflexionar e implementar cambios familiares.



Contacto estrecho con el centro educativo.



Fomentar relaciones sociales positivas.



Hablar sobre la influencia de los medios comunicación.



Ni culpa ni negación. Transmitir apoyo y seguridad.



Posibilitar situaciones que transmitan sensación de control emocional.



Comunicación cercana y comprensiva. Permitir que hablen de la autolesión.



Proponer actividades gratificantes.



Visión positiva: las crisis son oportunidades de cambio, de aprendizaje y de mejora.



Solicitar ayuda profesional.

