

PREVENCIÓN DE LAS CONDUCTAS AUTOLESIVAS EN ADOLESCENTES

Las autolesiones, o también conocido como síndrome "cutting", son una nueva práctica que se ha incrementado en los últimos tiempos en adolescentes y jóvenes, esta conducta tiene por objetivo **aliviar un malestar emocional** (el dolor físico es más controlable y distrae del anterior).

La autolesión no suele ser un intento de suicidio, pero puede aumentar el riesgo debido a los problemas emocionales que la desencadenan. Además, el patrón de dañar al cuerpo en momentos de aflicción puede aumentar la probabilidad de cometer suicidio.

Cómo detectar si tu hijo/a o algún familiar se está autolesionando:

- Cambio repentino en la forma de vestir, la persona esconde su cuerpo, incluyendo en épocas de calor.
- Presenta cicatrices, heridas o moretones.
- Muestra conductas impulsivas, con baja tolerancia a la frustración y poca o nula capacidad de regulación emocional.
- Presenta sentimientos de vacío, frustración, desesperanza vital y odio o desprecio por sí misma.
- Esconde objetos afilados cerca de sí.
- Suele cortarse cuando las situaciones externas o las emociones internas se vuelven descontroladas o insoportables para ellos.
- Son muy susceptibles a las miradas o comentarios de otras personas.

Las personas que se autolesionan tienen dificultades para hablar de sus emociones junto a otros problemas en sus habilidades sociales.

La Secretaría de Salud del Estado de Guanajuato brinda **atención psicológica** a la población adolescente a través de sus diferentes programas como el de prevención de adicciones, de conductas de riesgo entre ellas la conducta suicida y violencia en todas sus formas.

No estás solo, estamos para escucharte, Llámanos a la **LINEA DE ATENCIÓN EN CRISIS PSICOLÓGICA 800 2900024** o escríbenos al CHAT de la PAGINA de **DINAMICAMENTE.MX** que atiende las **24 horas del día los 365** días del año, un equipo de profesionales de la Salud te atenderá.