



Estrategias de afrontamiento de autolesión para estudiantes *

LA PRÓXIMA VEZ QUE TENGA GANAS DE LASTIMARME, YO PUEDO ...

DISTRAERME - PARA DARMÉ TIEMPO PARA PENSAR

- Ponerme una banda elástica o una liga para el cabello y tirar de ella para hacer un chasquido
- Comer algo picante o agrio
- Ponerme pegamento líquido y pelarlo o rascarlo cuando esté seco
- Ponerme en contacto con un amigo
- Limpiar algo
- Bañarme con agua fría
- Hacer algo para ayudar a alguien más
- Mirar los videos en YouTube
- Aprender la letra de una nueva canción

LIBERAR ENERGÍA/TENSIÓN - CUANDO ESTOY ENOJADO O ANGUSTIADO

- Hacer ejercicio (cualquier cosa que acelere mi ritmo cardíaco durante 10-15 minutos)
- Romper un pedazo de papel, periódico viejo o cartón
- Hacer algo de arcilla o Playdoh y luego aplastarlo
- Tirar hielo a una pared o la tina y observe cómo se rompe
- Golpear ollas contra cacharros
- Hacer mucho ruido
- Llorar tanto tiempo que necesite
- Romper algunas ramitas/palos o lápices
- Patear una pelota de fútbol/cualquier pelota
- Gritar en una almohada

HACER ALGO LENTO Y CALMANTE - CUANDO ESTOY TRISTE O DEPRIMIDO

- Bañarme con agua caliente y jabones aromáticos
- Acurrucarme debajo de una cobija con un poco de chocolate caliente
- Abrazar a un ser querido o animal de peluche durante al menos 10 segundos
- Hacer una lista de las cosas por las que estoy agradecido
- Comer uno de mis dulces favoritos
- Llamar a un amigo y hablar sobre las cosas que me gustan
- Buscar citas inspiradoras en línea
- Mirar la televisión o leer un libro
- Organizar algo
- Escribir un final alternativo para mi película favorita



Recursos estudiantiles

Líneas directas:

- Línea directa de autolesiones 1-800-DONTCUT (366-8288)
- Línea de Oregon para Jóvenes 1-877-968-8491; Mande mensaje a “teen2teen” al número 839863
- Línea Nacional de Prevención del Suicidio 1-800-273-TALK (8255)
- Proyecto Trevor (LGBTQ+) 1-866-488-7386

Aplicaciones útiles:

- Calm Harm
- Breathe2relax
- Fluidity

TIPP: Destrezas para manejar emociones extremas*

1. **Temperatura**
 - a. Contén la respiración y pon tu cara en un recipiente con agua fría (30 segundos)
 - b. Salpica tu cara con agua fría
 - c. Aplica una compresa fría o bolsa de hielo sobre tus ojos o mejillas (30 segundos)
2. **Ejercicio Intenso**
 - a. Aumenta los latidos de tu corazón corriendo, caminando rápido, bailando, dando saltos de tijera o saltado una cuerda
 - b. Haga ejercicio por 10-15 minutos
3. **Respiración Controlada**
 - a. Respira con profundidad desde tu abdomen
 - b. Exhala por más tiempo que cuando inhalas (inhala 4 segundos, exhala 6 segundos)
4. **Relajación Muscular Progresiva**
 - a. Tensiona y relaja cada grupo de músculos desde tu cabeza a los pies
 - b. Tensiona el músculo por 5 segundos y después relájalo

*taken from Marion County Youth & Family Services Self-Injury brochure