

# SEXUALIPEDIA

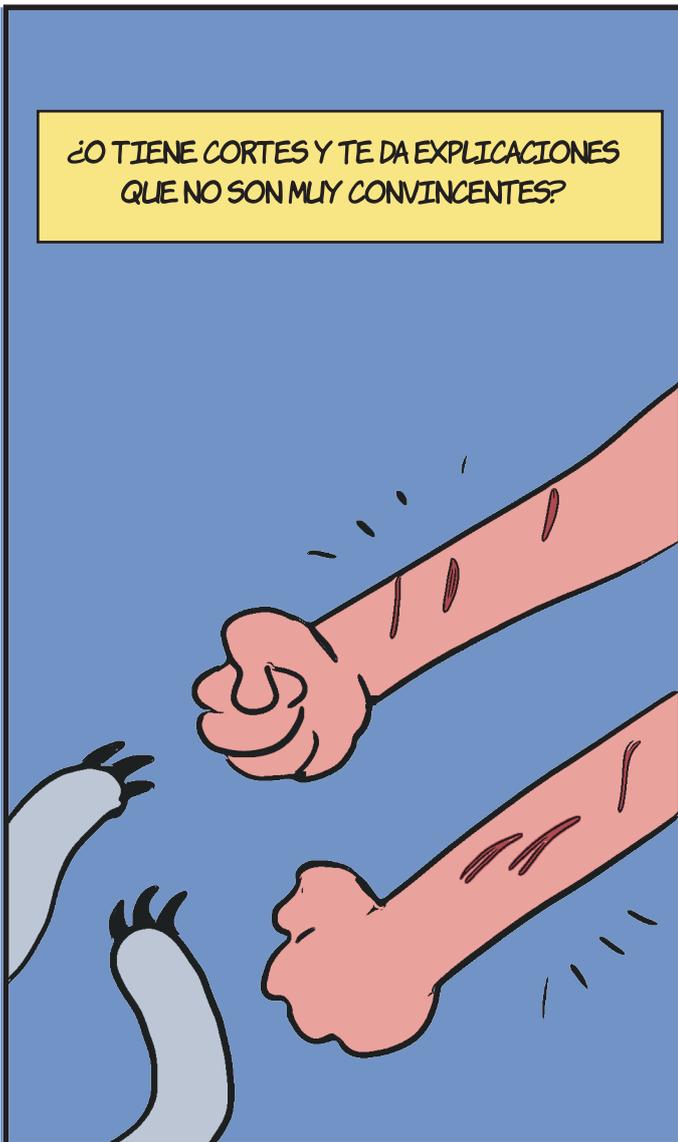


## AUTOLESIONES Y CORTES

#31

MATERIAL

DIDÁCTICO





ALGUNAS PERSONAS SE HACEN DAÑO A SÍ MISM@S PARA TRATAR DE ALIVIAR SENTIMIENTOS MUY INTENSOS DE IRA, RECHAZO, LÁSTIMA, SOLEDAD O VACÍO MEDIANTE CORTES, RASGUÑOS O QUEMADURAS.

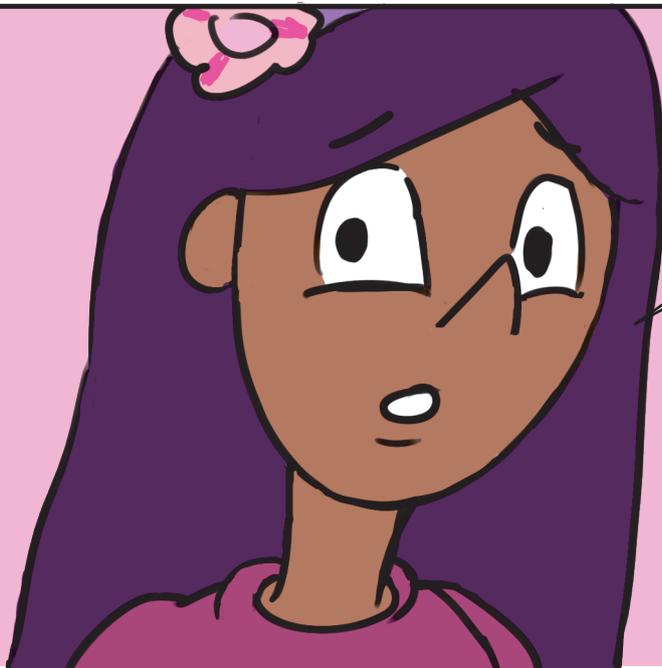


ESTO PASA PORQUE EL DOLOR FÍSICO PUEDE DAR UNA SENSACIÓN DE ALIVIO TEMPORAL AL DOLOR EMOCIONAL...

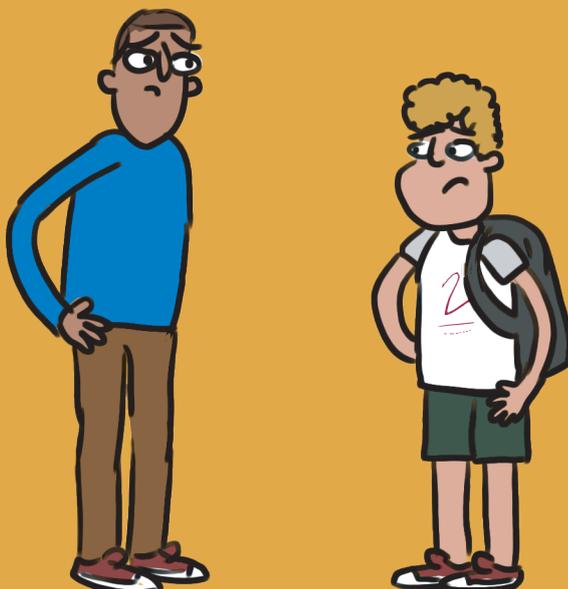
POR ESO HAY PERSONAS QUE LO HACEN CON MÁS FRECUENCIA Y MÁS SEVERAMENTE PARA TRATAR DE SENTIR ESE ALIVIO.



ESTA NO ES UNA SOLUCIÓN SALUDABLE Y PUEDE SER MUY PELIGROSA



SI EL ORIGEN DE ESE DOLOR EMOCIONAL NO SE RESUELVE LA SENSACIÓN DE MALESTAR NO SE VA A IR TAMPOCO.





ES NORMAL TENER SENTIMIENTOS DE FRUSTRACIÓN...

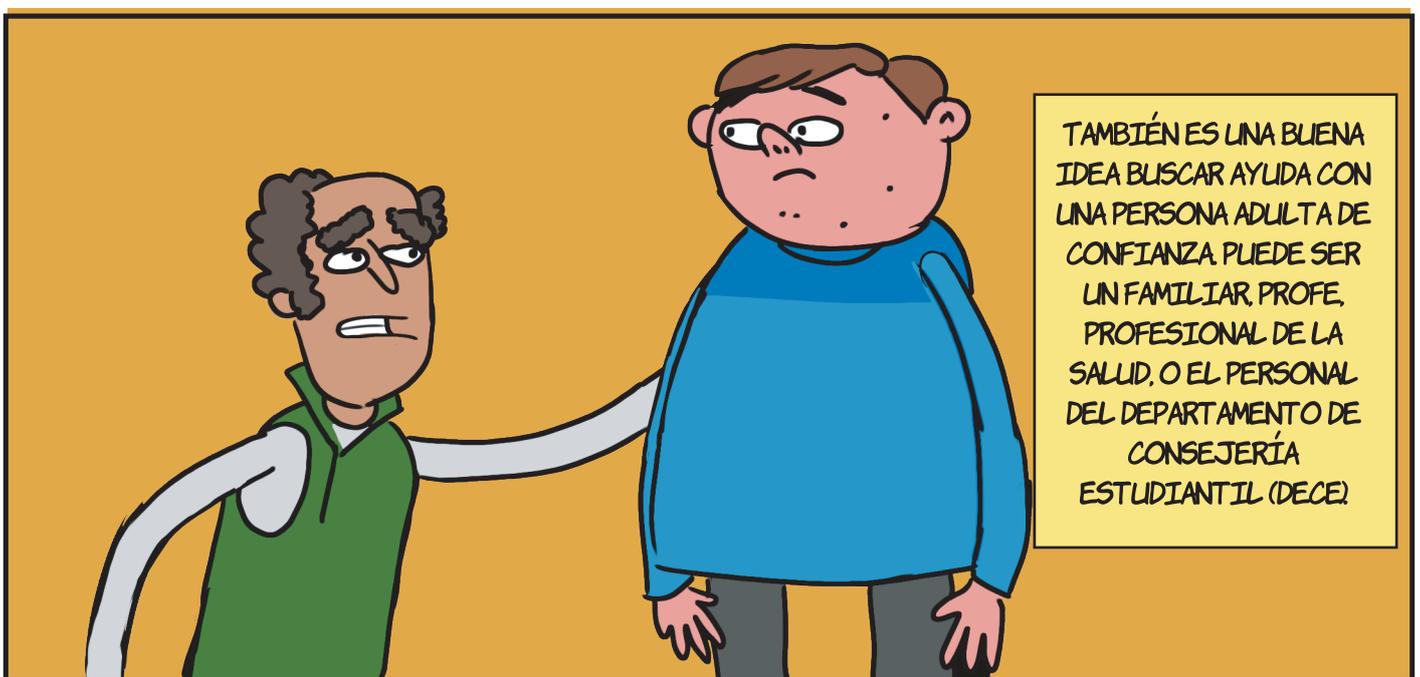
HAY FORMAS SALUDABLES DE EXPRESAR LO QUE UNA PERSONA SIENTE, SIN LASTIMARSE A SÍ MISMO O A LOS DEMÁS.



PEDIR Y OBTENER AYUDA PUEDE SER ALGO MUY DIFÍCIL PARA QUIENES SE AUTOLESIONAN.



LA SENSACIÓN DE ALIVIO LUEGO DE HACERSE DAÑO, A MENUDO, VA ACOMPAÑADA DE INTENSOS SENTIMIENTOS DE CULPA Y VERGÜENZA.





SI VES O CREES QUE  
UNA AMIG@ SE AUTOLESIONA,  
PUEDES DARLE APOYO INVITÁNDOL@  
A HABLAR CON UNA PERSONA ADULTA DE  
CONFIANZA QUE L@ PUEDA AYUDAR.  
SI ESTA PERSONA QUIERE,  
PUEDES ACOMPAÑARL@.



Y LO  
MISMO SI ES QUE ERES  
TÚ QUIEN ESTÁ PASANDO POR  
ESTO.



¡HASTA LA PRÓXIMA!  
¡NOS VEMOS PRONTO!



## RECUERDA QUE...

Si estás pasando por una situación que te produce mucha tristeza, ira o frustración, pide ayuda a alguien de confianza. Hay personas adultas, como tu DECE o profesionales de salud que están siempre dispuestos a ayudarte.

¡No estás sol@! ¡Siempre hay alguien que puede escucharte sin juzgar y apoyarte!

Visita la página [www.sexualidadsinmisterios.com](http://www.sexualidadsinmisterios.com) para conocer el establecimiento de salud más cercano a ti o llama al 171.

# educa

amaze

Advocates  
for Youth  
Young. Powerful. Taking Over.



GRUPO  
MONO  
COMICS

Sexualidad  
Sin Misterios

