



Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles
Salud Estudiantil y Servicios Humanos
 Salud Mental Escolar

333 S. Beaudry Avenue, 29th Floor
 213.241.3841
 smh.lausd.net | ccis.lausd.net



La auto-lesión es un comportamiento complejo, separado y distinto al suicidio que algunos individuos se dedican por varias razones como: para tomar riesgos, ser rebelde, rechazar valores de sus padres, afirmar su individualidad, o meramente para ser aceptado. Otros, sin embargo, pueden lesionarse a sí mismos debido a la desesperación o la ira para buscar atención, mostrar sus sentimientos de desesperanza y falta de valor, o porque tienen pensamientos suicidas. Estas personas pueden sufrir de trastornos graves de salud mental como la depresión o trastorno por estrés postraumático (PTSD). Algunos niños pequeños pueden recurrir a actos de auto-lesión de vez en cuando, pero a menudo crecen fuera de ella. Los niños con discapacidad intelectual o autismo, así como los niños que han sido abusados o abandonados también pueden mostrar estos comportamientos.

Si usted se da cuenta de que su hijo/a o alguien que conoce se está lesionando, tome medidas y consiga ayuda.

¿Qué debo hacer si mi hijo/a está participando en actos de auto-lesión?

Si usted se da cuenta de que su hijo está participando en actos de auto-lesión manténgase en calma y sin prejuicios. Si la lesión parece necesitar atención médica (por ejemplo, sangrando excesivamente, la necesidad de suturas médicas), llame al 911 inmediatamente. Si la lesión no parece necesitar atención médica hay otras acciones que puede tomar:

- Buscar ayuda de un profesional de salud mental (por ejemplo, terapeuta, psicólogo, psiquiatra)
- Asegurar que su hijo/a tenga apoyo moral y enriquecedor
- Participar en la recuperación de su hijo/a (por ejemplo, terapia familiar)
- Apoyar a su hijo/a de una manera abierta y con comprensión

INFORMACIÓN DE EMERGENCIA / Servicios Después del Horario

Si necesita ayuda inmediata, llame al 911.

Para una emergencia psiquiátrica, póngase en contacto con el Departamento de Salud Mental 24-horas Centro de ACCESS al (800) 854-7771.

Esto es lo que puede hacer:

ESCUCHE

- Dirija el comportamiento lo más pronto posible haciendo preguntas abiertas. Por ejemplo:
 - *¿Cuénteme lo que paso?*
 - *¿Por cuánto tiempo se ha sentido así?*
 - *¿Ha pensado en el suicidio?*
- Hable con su hijo(a) con respeto, compasión, calma y cuidado.
- Entienda que esta es la manera de lidiar con el dolor.

PROTEJA

- Tome medidas inmediatas y consiga ayuda.
- Mantenga un hogar en donde hay comunicación abierta y modele comportamientos apropiados.
- Establezca límites y proporcione supervisión y consistencia para fomentar resultados exitosos.
- Proporcione reglas firmes, supervise y establezca límites acerca del uso de la tecnología.
- Tenga cuidado cuando dé castigos o consecuencias negativas como resultado del comportamiento de auto-lesión, ya que sin darse cuenta puede alentar el comportamiento en su hijo(a).

CONECTE

- Mantenga la comunicación con su hijo(a) regularmente.
- Familiarícese con el apoyo disponible en casa, la escuela y la comunidad. Póngase en contacto con las personas adecuadas en la escuela, por ejemplo, el trabajador(a) social, psicólogo(a), consejero(a), o enfermero(a).

SEA MODELO

- Modele formas saludables y seguras de cómo manejar el estrés e involucre a su hijo en estas actividades, tales como salir a caminar, respirar profundo, escribir en un diario, o escuchar música.
- Sea consciente de sus pensamientos, sentimientos, y reacciones acerca de este comportamiento.
- Sea consciente de su tono. Expresar ira o choque puede causar que su hijo(a) sienta culpa o vergüenza.

ENSEÑE

- Aprenda las señales de advertencia, los factores de riesgo, y provee información y educación sobre el suicidio y la auto-lesión a su hijo(a).
- Enséñele a su hijo(a) como pedir ayuda y ayúdele a identificar a los adultos en quien pueden confiar en el hogar y en la escuela.
- Enseñe maneras saludables de lidiar con el estrés, incluyendo respiros profundos, escribir/dibujar, ejercicio, o hablar.

Clínicas de Salud Mental y Centros de Bienestar



Norte

Clínica del Valle

6651A Balboa Blvd., Van Nuys, 91406
Tel: 818-758-2300

Oeste

Centro de Bienestar de Crenshaw

3206 W. 50th St., Los Ángeles, 90043
Tel: 323-290-7737

Centro de Bienestar de Washington

1555 West 110th St., Los Ángeles, 90043
Tel: 323-241-1909

Sur

Clínica de la Calle 97

Escuela Primaria de Barrett
439 W. 97th St., Los Ángeles, CA 90003
Tel: 323-754-2856

Clínica de San Pedro

704 West 8th St., San Pedro 90731
Tel: 310-832-7545

Centro de Bienestar de Locke

316 111th St., Los Ángeles 90061
Tel: 323-418-1055

Centro de Bienestar de Carson

270 East 223rd St., Carson 90745
Tel: 310-847-7216

Este

Clínica de Bell/Cudahy

Centro de Aprendizaje Ellen Ochoa
7326 S. Wilcox Ave., Cudahy 90201
Tel: 323-869-1352

Clínica de Ramona

231 S. Alma Ave., Los Ángeles 90063
Tel: 323-266-7615

Centro de Bienestar de Gage

2880 E. Gage Ave., Huntington Park 90255
Tel: 323-826-1520

Centro de Bienestar de Elizabeth LC

4811 Elizabeth St., Cudahy 90201
Tel: 323-271-3650

Centro

Centro de Bienestar de Belmont

180 Union Place, Los Ángeles 90026
Tel: 213-241-4451

Clínica de Roybal

1200 West Colton St., Los Ángeles 90026
Tel: 213-580-6415

Para referir a clínicas, visite:
smh.lausd.net

Salud Mental Escolar
(213) 241-3841

Información General

- Auto-lesión proporciona una manera de manejar los sentimientos inmensos y puede ser una forma de vínculo con los compañeros (rito de fraternidad).
- Auto-lesión se define como el daño intencional en el tejido que puede incluir cortaduras, arañes severos, pellizcos, apuñaladas, la perforación, quemaduras, y arrancar o tirar de la piel o el pelo.
- Los tatuajes y agujeros en el cuerpo no son generalmente considerados comportamientos de auto-lesión, al menos que se hagan con la intención de herir el cuerpo.
- Servicios de salud mental individual pueden ser eficaz cuando se enfocan en la reducción de los pensamientos negativos y factores ambientales que desencadenan la auto-lesión.

Auto-lesiones Sin Intención de Suicidio

Hay una diferencia entre la auto-lesión y actos, pensamientos e intenciones suicidas. Con el suicidio, el objetivo es morir; en cambio con auto-lesiones sin intención de suicidio las razones incluyen:

- Sentirse mejor emocionalmente
- Por desesperación o enojo
- Manejar sentimientos dolorosos de trauma actual o del pasado
- Para castigarse a sí mismo
- Sentir dolor o alivio
- Mostrar control de su cuerpo

Una evaluación clínica profesional puede ser necesaria para determinar el riesgo.



Signos y Síntomas de Auto-Lesión

- Frecuentes o inexplicables moretones, cicatrices, cortes, o quemaduras
- Frecuente uso inadecuado de ropa diseñada para ocultar las heridas (se encuentran a menudo en los brazos, las piernas, o el abdomen)
- No querer participar en actividades que requieren menos cobertura del cuerpo (natación, clase de educación física)
- Comportamientos secretos, pasar cantidades de tiempo inusuales en el dormitorio, el baño, o en áreas aisladas
- Moretones en el cuello, dolores de cabeza, ojos rojos, cinturones/ropa/cuerdas atadas con nudos (signos del "juego de estrangulación")
- Signos generales de depresión, aislamiento socio-emocional, y desconexión
- Posesión de objetos afilados (hojas de afeitar, fragmentos de vidrio, chinchetas)
- Evidencia de auto-lesión en dibujos, diarios, pinturas, textos, y sitios de redes sociales
- Declaraciones de impotencia, desesperanza, o falta de valor a sí mismo

Recursos Para Padres/Tutores Legales y Niños/Adolescentes

Líneas Directas Comunitarias

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

(800) 273-TALK (8255) (24 horas)

Trevor Línea de Vida (866) 488-7386 (24 horas)

Teen Línea

(800) 852-8336 (6pm-10pm diariamente)

Texto y Recursos de Chat

Línea de Texto de Crisis - Gratis, 24 horas,

confidencial, envíe un mensaje de texto

"LA" a 741741

Charla de Crisis (11am-11pm, diariamente)

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

Teen Línea- Envíe un mensaje de texto

"TEEN" a 839863 (6pm-10pm)

Recursos en la Internet

<http://www.didihirsch.org/>

<http://www.thetrevorproject.org/>

<http://teenline.org/>

<http://www.afsp.org/understanding-suicide>

Aplicaciones de Teléfonos Inteligentes

MY3

Teen Line Youth Yellow Pages

