

## Crea tu propio plan

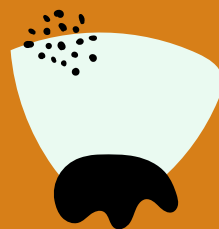
¿Qué puedo hacer para controlar las sensaciones físicas?

¿Qué estrategias tengo para manejar mis pensamientos?

¿Qué cosas puedo hacer para salir de esa situación?

¿A quién puedo recurrir para pedir ayuda?

**Sé amable contigo: Recuerda que esto no te define y que buscar alternativas es un gran paso.**



**La Rioja**  
Educación y Empleo

# Prevención y manejo de autolesiones



## Guía rápida para el alumnado

Las autolesiones pueden ser una forma de reaccionar a un dolor emocional que no sabes cómo manejar.

Pero este daño no resuelve el problema y puede empeorar lo que sientes.

# Cómo calmar tus sensaciones físicas

## Técnicas de relajación:

- Respiración profunda: Inhala contando hasta 4, retén el aire 4 segundos, exhala contando hasta 4.
- Contacto con la naturaleza: Sal a un parque o abre una ventana para sentir aire fresco.

## Actividades sensoriales:

- Aprieta un cubito de hielo en tu mano.
- Pon música relajante o sonidos naturales (lluvia, mar, bosque).
- Envuelve tu cuerpo con una manta suave para sentirte seguro/a.

## Auto-cuidados rápidos:

- Tómate un baño caliente.
- Realiza estiramientos o yoga suave.
- Deja fuera de tu alcance, los objetos que puedan facilitar tu auto-lesión.

# Cómo controlar tus pensamientos

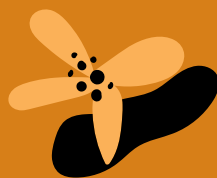
## Plantéate lo siguiente:

"Esto es temporal, voy a estar bien"

"Los pensamientos no me controlan, yo tengo el poder"

¿Lo que estoy pensando es real o me estoy anticipando?

¿Qué le diría a un amigo/a si le pasara esto?



Distráete: Haz una lista de cosas que te gustan, o intenta contar hacia atrás de 100 en pasos de 7, juega al pasa-palabra o utiliza la técnica 5-4-3-2-1

# Alternativas saludables

Conéctate con otras personas: llama a un amigo/a o familiar de confianza

Involúcrate en actividades creativas: dibuja, pinta, escribe, canta o toca un instrumento

Haz ejercicio físico: corre, baila o sal a caminar

Únete a actividades grupales o deportivas

Ponte una película o una serie

Pon por escrito lo que sientes, hacer un diario te ayudará a ver las cosas con más claridad.