

# LISTA DE QUE HACER Y QUE NO HACER PARA AUTOLESIONES (NSSI) EN LAS ESCUELAS

## TRATAMIENTO

### QUE HACER

Mantenga una lista actualizada de centros y personas locales para referencias, y refiera estudiantes a apoyos externos según corresponda

### QUE NO HACER

Intentar limitar el tratamiento de un estudiante que se autolesiona dentro de la escuela, si existen problemas complejos subyacentes al comportamiento que requieren apoyo externo

### QUE HACER

Fomentar el auto-cuidado entre todo el personal escolar, así como entre todos los estudiantes, que posiblemente conozcan a algún estudiante que se autolesiona

### QUE NO HACER

Asumir que el personal y los estudiantes son igualmente capaces de afrontar el tener conocimiento de un caso de Autolesión (NSSI), así como de llevar tratamiento, sin apoyo

### QUE HACER

Intervenir de manera temprana y directa en los casos en que la Autolesión (NSSI) pueda estar propagándose en grupos de compañeros (eventos de contagio)

### QUE NO HACER

Asumir que las personas que parecen estar "copiando las autolesiones" de otra persona (comportamiento de imitación) "maduraran" o detendrán el comportamiento si se ignora

# LISTA DE QUE HACER Y QUE NO HACER

## PARA AUTOLESIONES NO SUICIDAS (NSSI)\* EN LAS ESCUELAS



Desarrollado por el  
Consortio Internacional  
sobre Autolesiones en  
Entornos Educativos (ICSES)\*

Esta lista contiene lo que se  
debe y no se debe hacer para:

- Políticas generales
- Estudiantes
- Personal docente
- Abordar la Autolesión (NSSI) en las escuelas
- Apoyar a estudiantes y familias
- Profesionales de la Salud Mental
- Tratamiento

\*Por sus siglas en ingles

# LISTA DE QUE HACER Y QUE NO HACER PARA AUTOLESIONES (NSSI) EN LAS ESCUELAS

## POLÍTICAS GENERALES

### QUE HACER

Conocer las leyes, políticas y lineamientos locales con respecto a cómo atender y responder a las Autolesiones (NSSI) y al Comportamiento Suicida en las escuela

### QUE NO HACER

Desarrollar políticas con respecto a la Autolesión (NSSI) sin la consideración del contexto local

### QUE HACER

Desarrollar un protocolo específico para las Autolesiones (NSSI)

### QUE NO HACER

Combinar políticas y lineamientos con respecto a la Autolesión (NSSI) y al Comportamiento Suicida  
Combinar los Protocolos para la Autolesión y el Comportamiento Suicida pone en riesgo a los jóvenes, sus familias y el personal escolar

### QUE HACER

Desarrollar, en cada caso, estrategias y procedimientos específicos para diferentes campus, internados, campamentos escolares y excursiones

### QUE NO HACER

Desarrollar una política aplicable para todos, que no considere el ambiente escolar particular  
No permitir a estudiantes ir a excursiones, trabajos de campo, viajes de estudios o campamentos debido a la Autolesión (NSSI), solo aislará aún más al estudiante, dificultará su recuperación, fomentará comentarios perjudiciales de otros estudiantes e impactará sus logros académicos

## ESTUDIANTES

### QUE HACER

Ser consciente que diferentes estudiantes tienen diferentes maneras de afrontar sus situaciones

### QUE NO HACER

Comentarios que juzguen o desprecien a un estudiante que se Autolesiona

### QUE HACER

Comentarle a un maestro o un adulto de confianza si un amigo o amiga se autolesiona

### QUE NO HACER

Prometer que mantendrás en secreto las autolesiones de tu amigo o amiga

### QUE HACER

Abordar el tema de Salud Mental y de estrategias de afrontamiento con otros estudiantes

### QUE NO HACER

No resaltar o presumir heridas o cicatrices

### QUE HACER

Buscar ayuda de un orientador escolar

### QUE NO HACER

Sentir que lo tienes que mantener en secreto

# LISTA DE QUE HACER Y QUE NO HACER PARA AUTOLESIONES (NSSI) EN LAS ESCUELAS

## PERSONAL DOCENTE

### QUE HACER

Ofrecer y fomentar herramientas y capacitaciones a todo el personal escolar

### QUE NO HACER

Restringir las capacitaciones acerca de la Autolesión solo al personal que trabaja con temas relacionados a la salud mental

### QUE HACER

Fomentar a todo el personal escolar a adoptar un enfoque de compasión y no-juicio, así como de curiosidad respetuosa, cuando hablen con estudiantes acerca de la Autolesión

### QUE NO HACER

Abiertamente demostrar reacciones negativas, de desprecio y juicio contra la Autolesión

### QUE HACER

Nombrar a una persona o equipo específico que tengan entrenamiento para atender la Autolesión, que puedan realizar de manera adecuada una evaluación del riesgo, y trabajen con jóvenes que se autolesionan

### QUE NO HACER

Permitir a un personal no entrenado o inexperto que trabaje directamente con estudiantes que se autolesionan  
De igual manera, evitar respuestas efusivas o intensas a la autolesión (ya que esto podría reforzar el comportamiento)

### QUE HACER

Permitir al personal de Salud Mental tomar decisiones acerca de mantener confidencial o reportar la atención por Autolesiones

### QUE NO HACER

Ordenar reportar todos los casos de autolesión al director y/o padre de familia

## ABORDAR LA AUTOLESIÓN (NSSI) EN LAS ESCUELAS

### QUE HACER

Ser consciente de temas culturales sensibles, y de cualquier cuestión de riesgo que se relacione con un grupo de estudiantes en particular (por ejemplo grupos indígenas, LGTBI, estudiantes con discapacidades, etc.)

### QUE NO HACER

Adoptar un enfoque general para abordar y responder a la Autolesión (NSSI) sin considerar las necesidades individuales de los estudiantes

### QUE HACER

Considerar el impacto de la Autolesión (NSSI) en otros estudiantes de la escuela. Apoyar a amigos y compañeros del estudiante que se autolesiona

### QUE NO HACER

Evitar comentar sobre la Autolesión con amigos y compañeros de las personas que se autolesionan  
Dentro de los límites de la confidencialidad, es importante hablar con los amigos de alguien que se autolesiona para garantizar su bienestar

### QUE HACER

Hablar de manera respetuosa sobre el tema de la Autolesión.

### QUE NO HACER

Usar lenguaje que estigmatice o ponga etiquetas (por ejemplo referirse a estudiantes que se autolesionan como "cutters" o "los que se cortan", etc.)

### QUE HACER

Reconocer que son muchos los jóvenes que practican la autolesión, provenientes de todos los grupos sociales, y lo pueden realizar de diferentes maneras

### QUE NO HACER

Asumir que la autolesión es un comportamiento que solo un grupo (por ejemplo "mujeres jóvenes", "emos", "chicos alternativos" etc.) practica, usando solo un método para hacerlo (por ejemplo cortarse o rascarse la piel)

# LISTA DE QUE HACER Y QUE NO HACER PARA AUTOLESIONES (NSSI) EN LAS ESCUELAS

## APOYAR A ESTUDIANTES Y FAMILIAS

### QUE HACER

Cuando sea posible y apropiado, involucrar a los padres en la atención y cuidado de los estudiantes (involucrar a los estudiantes en las decisiones y conversaciones)

Reconocer que la Autolesión tiene un impacto en los padres, familia y amigos. Ofrecer apoyo, asesoría y herramientas apropiadas a todos por igual.

Discutir los problemas de salud mental y las estrategias generales de afrontamiento con el alumnado; centrarse en enseñar a sus compañeros a notar y responder a los signos de problemas de salud mental en sus amigos y en ellos mismos

Alentar a los compañeros que saben sobre la autolesión de un amigo a que se lo revelen a un adulto de confianza

### QUE NO HACER

Subestimar la importancia de los padres y cuidadores en la vida de los jóvenes

Asumir que los padres saben de la Autolesión de sus hijos, o que ellos cuentan y llevan a cabo estrategias efectivas de afrontamiento

Centrarse única y explícitamente en la Autolesión (NSSI), o discutir los detalles de actos específicos de auto-daño, en programas escolares o iniciativas de prevención

Alentar a sus compañeros a dar consejo o apoyo a su amigo que se autolesiona manteniendo secretos que se sabe facilitan que su amigo se lastime

## PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL

### QUE HACER

Aliente a los estudiantes a platicar sobre las preocupaciones subyacentes a la Autolesión (NSSI) (por ejemplo, motivaciones para autolesionarse) con otros, en lugar del acto en sí de lesionarse

Utilizar planes de seguridad/planes de apoyo. Los planes de seguridad se centran en trabajar en colaboración con el joven para identificar apoyos en su entorno, identificar situaciones desencadenantes, ensayar estrategias

Fomentar el desarrollo de estrategias de afrontamiento alternativas

Reconozca que si un estudiante decide no cubrir viejas heridas y cicatrices, está en su derecho de hacerlo. Revise las posibles consecuencias negativas que esto puede traer para el estudiante (p. Ej., Acoso) si se elige mostrar las cicatrices viejas, así como para otros estudiantes (p. Ej., Que resulten desencadenantes), cómo se pueden abordar estos desafíos y cómo se puede apoyar al estudiante

### QUE NO HACER

Permitir una conversación detallada y explícita sobre la Autolesión (NSSI)  
Explique el impacto que podría tener en otros estudiantes hablar explícitamente de la autolesión y evite enfocarse en detalles específicos, como los métodos para lesionarse

Utilizar contratos de "No Autolesiones"  
Estos contratos pueden promover el secreto y resultar en la falta de confianza en episodios futuros de Autolesión (NSSI). Además, pueden reducir la penetración con el joven e interferir con la relación terapéutica

Promover el uso de "comportamientos de reemplazo", iniciativas como golpearse las muñecas con una liga elástica. Hasta este momento, no existe evidencia científica que respalde la eficacia de los comportamientos de reemplazo, y existe evidencia anecdótica de que tales prácticas pueden ser perjudiciales para algunos jóvenes

Obligar a los estudiantes a cubrir cicatrices en contra de sus deseos  
Ocultar cicatrices puede estar asociado con la vergüenza de haberse autolesionado; para muchos estudiantes, mostrar cicatrices después de su recuperación puede ser terapéutico y empoderador