

Guía para adolescentes

Afrontando las autolesiones: cuida tu cuerpo y tus emociones

Guía 8
Colección



ALDEAS
INFANTILES SOS



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Guía para adolescentes. Afrontando las autolesiones: cuida tu cuerpo y tus emociones

1. ¿Qué son las autolesiones? _____ 4
2. "Cuando el volumen _____ 8
sube: un relato real de
recuperación"
3. Qué decir a los padres-
madres / familia _____ 13
4. Qué decir a profesores-as/
tutores-as (en el instituto) _____ 14
5. Guion para padres/familia: _____ 16
qué decir y cómo actuar
6. Guion para profesores-as/ _____ 19
tutores-as en el centro
educativo

COLECCIÓN CRECER. 8. GUÍA PARA ADOLESCENTES. AFRONTANDO LAS AUTOLESIONES: CUIDA TU CUERPO Y TUS EMOCIONES

Material elaborado: Escuela Nacional de Formación de Aldeas Infantiles SOS España (Academia SOS) para el desarrollo del proyecto Protegiéndolos: promoción de la salud mental y hábitos saludables en las nuevas generaciones.

Autor de contenidos: José Manuel Morell Parera, Director de la Escuela Nacional de Formación de Aldeas Infantiles SOS España. Psicólogo. Especialista en Psicología clínica.

Revisión de textos: María Eugenia del Río Cantero.

Todos los derechos reservados. Copyright de los textos, de las fotografías: Aldeas Infantiles SOS y sus autores.

Proyecto financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030. Granada, septiembre 2025.

No hay salud mental si un niño o una niña no se siente seguro. Por eso, lo primero que debemos garantizarles es un entorno protector.

La calma y la confianza que nacen de esa seguridad son el punto de partida para acompañarles, favorecer su desarrollo, apoyar su recuperación y contribuir a su estabilidad emocional. Todo ello influye directamente en su bienestar y en su salud mental.

Crear y mantener entornos afectivos y protectores, donde los derechos de niños, niñas y jóvenes estén garantizados y sean tratados con dignidad y respeto, constituye el propósito central de la Política de Protección Infantil y Juvenil de Aldeas Infantiles SOS.

El desarrollo de esta Política implica la puesta en marcha de estructuras y herramientas que impactan positivamente en el bienestar de chicos y chicas.

Las publicaciones que forman parte de la colección CRECER se enmarcan en esta línea de trabajo: son acciones de prevención y formación que nos ayudan a comprender mejor las dificultades a las que pueden enfrentarse y nos ofrecen instrumentos para abordarlas desde una perspectiva respetuosa y sensible al trauma.

Además, esta colección da respuesta a una necesidad expresada por los programas y reflejada en los análisis de riesgos elaborados recientemente. Por ello, puede considerarse también una medida de mitigación frente a dichos riesgos.

1 ¿Qué son las autolesiones?

Las autolesiones son cuando una persona se hace daño a propósito en su propio cuerpo (cortarse, quemarse, golpearse, arrancarse el pelo, etc.) sin querer morir.

Suelen ser una forma de intentar manejar un dolor emocional que no saben cómo expresar.

1. ¿Por qué lo hace alguien?

Algunas razones comunes (no justifican hacerse daño, pero ayudan a entenderlo):

- Para calmar emociones muy intensas (ansiedad, rabia, tristeza).
- Para sentir algo cuando se sienten vacíos o desconectados.
- Para castigarse o porque sienten culpa.
- Como una forma de controlar el dolor cuando todo lo demás se les escapa de las manos.
- Muchas veces viene de experiencias difíciles actuales o pasadas.

2. Mitos que hay que romper

- **1. "Es solo para llamar la atención"**
Falso: suele ser secreto y nace del sufrimiento.
- **2. "Si se autolesiona es que quiere suicidarse"**
No siempre: pero sí aumenta el riesgo si no recibe ayuda, así que hay que tomárselo en serio.

3. Señales de alerta (qué puedes ver)

- Marcas repetidas (cortes, quemaduras, moratones) con explicaciones vagas.
- Ropa que cubre siempre el cuerpo (incluso en calor).
- Aislamiento, cambios de humor drásticos, hablar de no merecer cosas buenas.
- Cambios en el rendimiento escolar o pérdida de interés en actividades.



4. Qué hacer si tú te autolesionas (pasos concretos)

- **1. No te juzgues:** entender que es una forma de supervivencia emocional.
- **2. Díselo a alguien:** a un amigo de confianza, familiar, profesor/a o profesional.

Si te cuesta decirlo o expresarlo, copia el guión que hay más abajo.

- **3. Busca ayuda profesional:** médico, pediatra, psicólogo/a o servicios escolares.

En España hay protocolos y guías para atender esto en la adolescencia.

- **4. Si crees que puedes hacerte daño grave o pensar en suicidarte, busca ayuda urgente:** llama a emergencias (112) o acude a urgencias médicas.
- **5. Pequeños pasos cuando vienen las ganas de hacerse daño** (técnicas de “parar y esperar”).

Prueba estas alternativas (no sustituyen terapia, pero ayudan a aguantar el impulso):

- **Cuenta hacia atrás** desde 60 y respira profundamente.
 - **Técnicas de grounding:** nombra 5 cosas que ves, 4 que puedes tocar, 3 que oyes, 2 que hueles, 1 que sientes.
 - **Distracciones fuertes y seguras:** salir a caminar, poner música alta, dibujar con rabia en un papel, apretar una pelota antiestrés.
 - **Método “sustituto seguro”:** morder hielo en la boca (con cuidado), darse una ducha fría/templada, o presionar con una banda elástica en la muñeca (siempre sin causar daño).
 - **Escríbelo y guarda el papel:** “¿qué siento? ¿qué necesito?”; a veces ver las palabras ayuda a calmar.
- **6. Cómo hablar con un adulto si te da miedo empezar.**

Puedes decir algo sencillo como:

- “Necesito hablar con alguien, ¿me puedes escuchar un minuto? Me estoy haciendo daño y no sé qué hacer”
 - “Siento que todo me supera y he empezado a lastimarme. ¿Me ayudas a buscar a un profesional?”
- **7. Si es un amigo/a quien se autolesiona:** cómo ayudar sin empeorar.

Escucha sin juzgar. Frases útiles: “Gracias por contármelo”, “me preocupo por ti”, “¿qué necesitas ahora?”.

- Anímale a buscar ayuda y ofrécete a acompañarle.
- No prometas mantenerlo en secreto si crees que está en peligro: la seguridad es prioridad.

Si crees que puede hacerse daño grave, habla con un adulto o con servicios de emergencia.

- **8. Cuándo buscar ayuda profesional (señales).**

- Si las autolesiones pasan con frecuencia o aumentan.
- Si las heridas son profundas o no sanan.
- Si aparece pensamiento o plan de suicidio.
- Si interfiere con tu vida: estudios, relaciones, sueño o apetito.

- **9. Recursos en España (contactos útiles).**

Aquí tienes una lista clara y verificable de direcciones y teléfonos en España que los adolescentes (y sus familias o profesores/as) pueden usar si hay autolesiones o riesgo de suicidio.



NÚMEROS Y RECURSOS NACIONALES (URGENTE / 24 H)

EMERGENCIAS - 112

Cuando hay peligro inmediato (heridas graves, riesgo de suicidio). Llama ya.

LÍNEA 024 - Atención a la conducta suicida (Ministerio de Sanidad).

Línea nacional 24 h para contención emocional, orientación y derivación a servicios sanitarios; en caso de emergencia derivan al 112 (página oficial Ministerio de Sanidad).

ANAR - Teléfono/Chat de Ayuda a Niños/as, Adolescentes y Jóvenes

Tel. (gratuito): **900 20 20 10** (también el número europeo para menores **116 111** en ciertos servicios). Atención especializada para niños/as, adolescentes y jóvenes: acoso, depresión, violencia, autolesiones, etc.; 24 h.

TELÉFONO DE LA ESPERANZA (apoyo emocional y prevención del suicidio) – Servicio de escucha anónima y apoyo en crisis; atención continua (número de contacto y centros locales): **717 00 37 17 / 717 003 717** (consultar la web local para confirmar el prefijo).



Las autolesiones son una señal de que algo duele mucho por dentro. Tomarlo en serio y pedir ayuda no es debilidad: es valentía.

Si ahora mismo hay riesgo de daño grave, llama al 112 o acude a urgencias.

2 “Cuando el volumen sube: un relato real de recuperación”



Este es un relato sobre autolesiones y recuperación. Si ahora mismo estás en riesgo, por favor busca ayuda urgente (112 en España) o habla con un adulto de confianza.

Me llamo Alex y tenía diecisiete años cuando todo se volvió demasiado ruidoso dentro de mi cabeza. No era un solo día malo: era como si cada emoción viniera con volumen al máximo -la vergüenza, la rabia, el vacío- y yo no sabía cómo bajar ese puto ruido.

Al principio pensé que era algo que podía manejar solo. Me guardaba las cosas. Sonreía en clase. Decía “estoy bien” porque decir otra cosa era como admitir que la película que tenía dentro no tenía final bonito. Cuando las ganas venían, buscaba cualquier lugar donde pudiera descargarlo. No voy a entrar en detalles porque no quiero que nadie tome ideas; solo diré que era una salida que me daba algo que no sabía conseguir de otra forma: alivio instantáneo y culpa después.

Lo que cambió no fue una cosa épica: fueron muchas pequeñas cosas acumuladas. Una profesora notó que ya no contestaba en clase y me dijo, sin sermón, “te veo apagado, ¿hablamos?” Me dio miedo abrirme, claro, pero también me dio alivio que alguien me lo notara sin juzgar. Empecé a contar un poquito. Primero a ella, luego a mi mejor amiga, y por fin a mi madre. Todos tuvieron reacciones diferentes -algunas torpes, otras perfectas- pero lo importante fue que no me dejaron solo.

Fui al médico y luego a terapia. La primera sesión fue rarísima: me sentía ridículo hablando de cosas que ni yo entendía del todo. El terapeuta no me miró como si fuera un problema; me miró como si hubiera algo que aprender sobre mí. Aprendí a detectar las señales: qué me ponía en modo “alto volumen” (una discusión, una nota mala, recordar algo vergonzoso). Aprendí herramientas concretas para esos momentos: técnicas de respiración, salir a la calle con música a todo gas, escribir todo lo que me corría por la cabeza y luego romper el papel (sí, suena básico, pero funcionaba). También construimos un plan: a quién llamar, qué hacer si volvía la urgencia, cosas que me daban placer real y no solo escape.

No fue lineal. Hubo recaídas -pequeñas, no grandes- y me arrepentí cada vez. Pero con cada tropiezo entendí más rápido lo que me ayudaba a no quedarme ahí. Empecé a correr por la tarde, no para “castigarme”, sino porque sentía que hacía algo bueno por mi cuerpo. Volví a dibujar, a quedar con amigos sin terminar metido en mi móvil como si evitara mi vida. Poco a poco, las ráfagas internas se hicieron más cortas y menos gritonas.

Lo que más me salvó fue que dejé de escucharme solo. Pedir ayuda no es rendirse; es cambiar el equipo. Aprendí que hay personas -profesionales, amigos/as, familia- que pueden sostenerte mientras aprendes a sostenerte tú. También aprendí a perdonarme: no era “malo” por haber hecho lo que hice, era alguien que buscaba salir del dolor de la única manera que conocía en ese momento.

Hoy tengo dieciocho y cuando siento que el volumen sube, tengo herramientas y gente. No me siento “curado” como si fuera un interruptor, pero sí siento que tengo más opciones. Si lees esto y te reconoces en algo, quiero que sepas: no estás solo, y pedir ayuda es el primer paso para cambiar la historia.



¿Cómo puedo pedir ayuda?

Consejos prácticos para quien va a hablar (adolescente)

- Practica lo que vas a decir (en voz baja o escribiéndolo). Tener una frase preparada ayuda cuando te bloqueas.
- Lleva a alguien de confianza si te da miedo hablar en persona.
- Si la respuesta del adulto es negativa o te juzga, intenta pedir otra opinión o hablar con otro adulto o con el orientador/a del instituto.

Aquí llevas algunas ideas que te pueden ayudar para pedir ayuda si lo necesitas...



Si necesitas hablar ahora, busca a alguien de confianza o llama a emergencias si hay peligro inmediato (112 en España).





3 Qué decir a los padres- madres / familia

1. Mensaje corto (si escribes por WhatsApp o SMS - directo y útil)

- "Hola, necesito hablar contigo de algo importante. ¿Podemos vernos/llamar ahora? Me está costando mucho y me hago daño cuando me siento así".

2. Empezar la conversación en persona (versión breve)

- "Mamá/papá, hay algo que no he sabido decir antes: me he estado haciendo daño. Me da miedo, pero necesito ayuda".
- Si responden con sorpresa o enfado, puedes seguir: "No quiero que me castigues. Quiero que me ayudes a encontrar a alguien que me entienda y pueda apoyarme".

3. Versión más larga (si necesitas explicar)

- "Me he estado autolesionando. No lo hago para llamar la atención: es la forma que he encontrado para calmarme. Me da vergüenza contarlo, pero quiero mejorar y necesito que me acompañes a buscar ayuda médica o psicológica"
- "¿Podríamos pedir una cita con el médico de familia/ pediatra y buscar un psicólogo/a? ¿Me acompañas?"

4. Si hay riesgo inmediato (qué decir)

- "Siento que ahora mismo puedo hacerme daño gravemente. Necesito que me lleves a urgencias o que llamemos al 112".

Actuar con rapidez si hay heridas profundas, mucho sangrado o pensamientos de suicidio.

4

Qué decir a profesores-as/ tutores-as (en el instituto)

1. Mensaje corto (si lo mandas por mensaje al tutor)

- “Hola, soy [tu nombre]. Necesito hablar con usted sobre algo serio que me está pasando y que afecta a mis clases. ¿Tiene un rato hoy para que hablemos en privado?”

2. Al hablar en persona (qué decir)

- “Profesor/a, necesito decirle algo: me he estado haciendo daño. Me preocupa y quiero que la escuela me ayude a encontrar apoyo”
- Si te preguntan por detalles y te da miedo, está bien decir: “No quiero dar muchos detalles ahora, solo necesito que me ayuden a contactar con orientación o con mi familia”

3. Si el profesor/a te pregunta si estás bien ahora (cómo responder)

- Si te sientes en peligro: “Ahora mismo me siento en riesgo, necesito ayuda urgente” (pide que no te dejen solo/a y que contacten con la familia/servicios).
- Si no hay peligro inmediato: “No estoy bien, pero ahora puedo estar aquí con apoyo. Necesito ver al orientado/a y que contacten con mi familia.”

4. Qué pedir al profesor que haga

- Que te ofrezca un espacio seguro y privado ahora.
- Que active orientación escolar o te derive a servicios de salud.
- Que no difunda el asunto más de lo necesario (confidencialidad con límites: si hay peligro, deben avisar a adultos pertinentes).



5

Guion para padres/familia: qué decir y cómo actuar

Objetivo: escuchar, contener y canalizar hacia ayuda profesional cuando haga falta.

- **Primeros segundos:** «Gracias por confiar en mí. Me preocupa y quiero ayudarte. No te voy a juzgar».
- **Si el adolescente se cierra:** «Entiendo que te dé miedo. Podemos buscar a alguien que te haga sentir seguro/a».
- **Si hay riesgo inmediato (herida grave o ideación suicida):** llamar al 112 o acudir a urgencias; asegurar que no tenga acceso a objetos para hacerse daño y no dejarle solo/a.
- **Pasos después:** pedir cita con pediatra o médico de familia; derivar a servicios de salud mental; mantener comunicación abierta sin acusaciones.





6 Guion para profesores-as/ tutores-as en el centro educativo

Objetivo: asegurar la seguridad del alumno/a, escuchar sin juzgar y activar recursos del centro y sanitarios.

- Si un/a alumno/a confiesa: «Gracias por contármelo. Me preocupa tu seguridad. ¿Estás bien ahora?».
- Evitar frases que minimicen o culpen. Preguntar directamente sobre intención o lesión no aumenta el riesgo y ayuda a evaluar.
- Pasos del centro: evaluar riesgo; contactar con familia y servicios sanitarios si hace falta; derivar a orientación escolar; mantener acompañamiento inmediato.
- Confidencialidad: explicar que la información se compartirá solo con adultos necesarios si hay riesgo para la seguridad.

Recursos y contactos (España)

- Emergencias: 112 (peligro inmediato).
- Línea 024 (atención a la conducta suicida) - Ministerio de Sanidad.
- Teléfono de la Esperanza - apoyo emocional y en crisis (anónimo).
- Profesionales: pediatra, médico de familia, psicólogo/a, orientador/a escolar.
- En centros educativos: protocolos de derivación y servicio de orientación.



Esta guía es informativa
y está pensada para
facilitar la comunicación
y la búsqueda de ayuda.

No sustituye la valoración médica o
psicológica profesional.

El acrónimo CRECER



¿Qué significa cada elemento
en el contexto de la salud mental?

C - Conexión

Se refiere a la capacidad de establecer y mantener relaciones significativas con otras personas. Esto incluye sentirse vinculado a la familia, amigos, comunidad o incluso consigo mismo. La conexión es fundamental para el bienestar emocional y la sensación de pertenencia. **Ejemplo:** Un adolescente que comparte sus emociones con un amigo de confianza o con una figura de referencia está practicando conexión.

R - Regulación emocional

Es la habilidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones de manera efectiva. Esto no significa suprimirlas, sino manejarlas para que no interfieran con la toma de decisiones o con la relación con los demás. **Ejemplo:** cuando alguien se siente frustrado, respira profundo y encuentra una forma adecuada de expresar su enfado sin herir a otros.

E - Expresión

Se refiere a la capacidad de comunicar pensamientos, sentimientos, necesidades y deseos de manera clara y auténtica. La expresión puede ser verbal, no verbal o a través de formas creativas como el arte o la escritura. **Ejemplo:** escribir un diario para reflejar emociones difíciles o hablar con un familiar sobre un problema.

C - Curiosidad

Es el impulso de explorar, aprender y descubrir cosas nuevas sobre uno mismo, los demás y el mundo. La curiosidad fomenta el aprendizaje, la creatividad y la flexibilidad mental. **Ejemplo:** un niño que pregunta "¿por qué?" o un adulto que investiga sobre un tema desconocido está ejercitando la curiosidad.

E - Empoderamiento

Significa sentirse capaz y competente para tomar decisiones sobre la propia vida y actuar en consecuencia. Implica confianza en las propias habilidades y responsabilidad sobre los propios actos. **Ejemplo:** un adolescente que decide participar en un proyecto escolar que le interesa, confiando en su capacidad para contribuir positivamente.

R - Resiliencia

Es la capacidad de afrontar, adaptarse y recuperarse frente a las dificultades, traumas o cambios. La resiliencia permite transformar experiencias negativas en oportunidades de crecimiento. **Ejemplo:** superar un fracaso académico o una pérdida familiar y salir fortalecido emocionalmente.

CRECER, imagina un árbol fuerte con raíces profundas, tronco firme, ramas expresivas, hojas curiosas, frutos empoderados y corteza resistente.

Descárgate
con este código QR
la colección CRECER



ALDEAS
INFANTILES SOS



aldeasinfantiles.es