#### GUÍA PARA DOCENTES

# ¿QUÉ HACER ANTE UN CASO DE CUTTING EN ESTUDIANTES?

El cutting es una práctica en la que una persona se provoca cortes u otras lesiones en el cuerpo como forma de enfrentar un malestar emocional intenso. No siempre hay intención suicida, pero **siempre requiere atención, cuidado y acompañamiento**. Suele ser un modo de expresar algo que no se puede decir con palabras.

### Señales de alerta

* Cortes, rasguños o quemaduras recurrentes en brazos, piernas u otras partes del cuerpo.
* Uso de ropa que cubre el cuerpo de manera inusual (incluso en días calurosos).
* Cambios de humor marcados, retraimiento o aislamiento.
* Comentarios del tipo: “nada tiene sentido”, “no me banco más”, “esto me calma”.

### Qué hacer como docente

##### Mantener la calma

* Evitar reacciones alarmistas o juiciosas.
* No mostrar rechazo ni dramatizar, pero sí tomarlo en serio.

##### Habilitar una escucha segura

* Ofrecer un espacio privado para hablar, sin presionar.
* Frases posibles:
  + *“Noté algo que me preocupa, ¿querés contarme cómo te venís sintiendo?”*
  + *“No estás sola/o en esto, podemos buscar ayuda juntos”*

##### No prometer secreto

* Explicar que como adulto responsable necesitás pedir ayuda para cuidar mejor.
* “Voy a hablar con personas que pueden ayudarte, pero no estás en problemas”

##### Derivar, no cargar

* Informar a los equipos de orientación escolar o profesionales de salud mental disponibles.
* Si no hay equipo, elevar la situación a la dirección con respeto y cuidado.

##### Evitar

* Minimizar: “Es una tontería, ya se te va a pasar”
* Culpabilizar: “¿Cómo hacés esto a tu familia?”
* Retar o sancionar: No es una conducta desafiante, sino un síntoma de malestar.
* Difundir la información: Respetar la privacidad de cada estudiante.

### ¿Qué puede hacer la escuela?

* Promover espacios de educación emocional y cuidado mutuo.
* Armar protocolos institucionales de actuación ante malestares emocionales.
* Trabajar en red con centros de salud mental, consejerías, hospitales, etc.
* Incluir la voz de los estudiantes en propuestas de bienestar.