



Si está interesado en conectarse y aprender más acerca de nosotros lea lo siguiente:

Ofrecemos

- ◆ Apoyo entre Compañeros
- ◆ Grupos de Apoyo por Compañeros por todo el estado de Massachusetts
- ◆ Información sobre futuros adiestramientos en Español é Inglés
 - ◆ Abogacía
- ◆ Interpretación basada en la comunidad al Español para conferencias, adiestramientos y otros eventos.

Nuestra Visión

Somos personas con experiencias vividas de recuperación de trauma y salud mental. Nos apoyamos mutuamente al compartir nuestra historia de recuperación, respetando nuestras diferencias de cultura, valores y creencias.

Latinos en Acción
The Transformation Center
100 Magazine Street, Roxbury, MA 02119
Phone: 617-442-4111
Fax: 617-442-4005

“Nosotros estamos unidos uno al otro por la compasión. Para poder hablar de nuestro dolor y de nuestra sobrevivencia tenemos que hablar con valor. Esta es la manera en que nos hablamos de corazón a corazón.”
Jonathan

Si usted practica la auto-agresión...

- **No es su culpa**
- **Usted no está solo**
- **Usted puede sanarse**
- **Busque apoyo**

This project was funded by
MA-Dept. of Mental Health and
MA-Dept. of Public Health Suicide Prevention
Program
It was developed in collaboration with the
MA-DMH Self Injury and Healing Project and
the Transformation Center

Auto - Agresión

¿Qué es la auto-agresión?

En el terrible ‘silencio’ del aislamiento y la soledad... Es cuando muchos de nosotros nos hacemos daño profundo a nosotros mismos de manera permanente. A esto es lo que llamamos auto-agresión.

¿Qué es la Auto-Agresión?

En nuestra comunidad llamamos a la auto-agresión por otros nombres tales como: auto-mutilación, auto-lesión y violencia auto-infligida. Estos términos significan diferentes cosas para diferentes personas. Para algunos significa auto infligirse heridas; para otros es dejar que nos pasen cosas “malas” o dolorosas en nuestra vida porque creemos que lo merecemos. También puede significar comer en exceso a manera de manejar nuestras emociones, o involucrarse en conducta sexual de alto riesgo. Otras personas usan drogas y quizás llegar a la ‘drogadicción’. Estos solamente son algunos ejemplos.



“Sí, eso pasó. Sí, yo recuerdo”

-participante del retiro

Desde nuestra perspectiva cultural Hispana la auto-agresión podría también implicar una forma de matar el alma, un asalto a nuestros corazones y mentes, porque no merecemos nada mejor y perdemos la esperanza.

“¿Qué sueños? Todos mis sueños están muertos.”

-participante del retiro



A pesar de todo nos levantamos

¿Por qué?

Hay tantas razones por las cuales las personas practican la auto-agresión como hay personas en nuestra comunidad. Para algunos es una manera de librarnos del dolor causado por eventos del pasado. Otros piensan que es la única manera de validar nuestras memorias o recuerdos. Y aún otros hemos utilizado la auto-agresión como una manera de cerrar la puerta a nuestros sueños.

Merecemos algo mejor.

Simple y sencillo

Muchos de nosotros estamos sufriendo en silencio. La auto-agresión es la manera en que tratamos de manejar de forma privada é individual el dolor del trauma vivido. La auto-agresión sucede cuando no tenemos otra manera de hablar sobre que sucedió o no encontramos el sentido a las experiencias negativas que nos han pasado en nuestras vidas.

