



La Depresión en Los Adolescentes

Conozca Los Indicadores

La depresión es una enfermedad que afecta nuestras emociones, pensamientos, y comportamientos.

Cinco o más de estos síntomas deben estar presentes por la mayor parte del día al menos por dos semanas:

- Estado de ánimo triste, deprimido, o irritable
- Falta de interés en las actividades favoritas
- Pérdida o aumento de peso significativa
- Cambios en los patrones del sueño
- Intranquilidad o agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio

La depresión es común, puede ser grave y es tratable.

Si piensa que padece de depresión, **no está solo**. Entienda que la depresión puede mejorar pero necesita tomar acción. Coméntelo con un adulto responsable quien puede ayudarle a obtener una evaluación de un médico o un profesional de salud mental.

¿EN CRISIS Y SOLO?

Llame 1.800.273.8255 o mande un mensaje de texto de "LISTEN" a 741-741

¿EN RIESGO INMEDIATO DE SU SEGURIDAD?
Llame 911.

Donde Ir Para Ayuda

Escriba el nombre de un adulto responsable con quien usted puede hablar si necesita ayuda.

Ayuda a educar a tus padres
Descargue nuestro manual para padres
Disponibile en ErikasLighthouse.org



La Depresión en Los Adolescentes

Conozca Los Indicadores

La depresión es una enfermedad que afecta nuestras emociones, pensamientos, y comportamientos.

Cinco o más de estos síntomas deben estar presentes por la mayor parte del día al menos por dos semanas:

- Estado de ánimo triste, deprimido, o irritable
- Falta de interés en las actividades favoritas
- Pérdida o aumento de peso significativa
- Cambios en los patrones del sueño
- Intranquilidad o agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio

La depresión es común, puede ser grave y es tratable.

Si piensa que padece de depresión, **no está solo**. Entienda que la depresión puede mejorar pero necesita tomar acción. Coméntelo con un adulto responsable quien puede ayudarle a obtener una evaluación de un médico o un profesional de salud mental.

¿EN CRISIS Y SOLO?

Llame 1.800.273.8255 o mande un mensaje de texto de "LISTEN" a 741-741

¿EN RIESGO INMEDIATO DE SU SEGURIDAD?
Llame 911.

Donde Ir Para Ayuda

Escriba el nombre de un adulto responsable con quien usted puede hablar si necesita ayuda.

Ayuda a educar a tus padres
Descargue nuestro manual para padres
Disponibile en ErikasLighthouse.org



La Depresión en Los Adolescentes

Conozca Los Indicadores

La depresión es una enfermedad que afecta nuestras emociones, pensamientos, y comportamientos.

Cinco o más de estos síntomas deben estar presentes por la mayor parte del día al menos por dos semanas:

- Estado de ánimo triste, deprimido, o irritable
- Falta de interés en las actividades favoritas
- Pérdida o aumento de peso significativa
- Cambios en los patrones del sueño
- Intranquilidad o agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio

La depresión es común, puede ser grave y es tratable.

Si piensa que padece de depresión, **no está solo**. Entienda que la depresión puede mejorar pero necesita tomar acción. Coméntelo con un adulto responsable quien puede ayudarle a obtener una evaluación de un médico o un profesional de salud mental.

¿EN CRISIS Y SOLO?

Llame 1.800.273.8255 o mande un mensaje de texto de "LISTEN" a 741-741

¿EN RIESGO INMEDIATO DE SU SEGURIDAD?
Llame 911.

Donde Ir Para Ayuda

Escriba el nombre de un adulto responsable con quien usted puede hablar si necesita ayuda.

Ayuda a educar a tus padres
Descargue nuestro manual para padres
Disponibile en ErikasLighthouse.org





La Salud Mental Es para todos...

La salud mental trata de crear un estilo de vida de equilibrio y de reducir el impacto del estrés. Todos nosotros podemos practicar maneras para mantenernos mentalmente sanos.

Estos son algunos ejemplos a seguir:

- Dormir un promedio de ocho a diez horas cada noche
- Consumir tres comidas nutritivas al día
- Hacer ejercicio tres días o más a la semana
- Evite las drogas y el alcohol
- Cuide de su salud física
- Participe en las actividades que le traigan felicidad
- Pase tiempo con personas favoritas
- Practique ejercicios de relajación, por ejemplo: un baño de burbujas, la respiración profunda, meditación, un paseo en la naturaleza
- Mantenga expectativas razonables y límites
- Pida ayuda y apoyo cuando necesita

Obtenga más información en ErikasLighthouse.org.



Promueva la buena salud mental
en su escuela
Comience un club de adolescentes
visitando ErikasLighthouse.org



La Salud Mental Es para todos...

La salud mental trata de crear un estilo de vida de equilibrio y de reducir el impacto del estrés. Todos nosotros podemos practicar maneras para mantenernos mentalmente sanos.

Estos son algunos ejemplos a seguir:

- Dormir un promedio de ocho a diez horas cada noche
- Consumir tres comidas nutritivas al día
- Hacer ejercicio tres días o más a la semana
- Evite las drogas y el alcohol
- Cuide de su salud física
- Participe en las actividades que le traigan felicidad
- Pase tiempo con personas favoritas
- Practique ejercicios de relajación, por ejemplo: un baño de burbujas, la respiración profunda, meditación, un paseo en la naturaleza
- Mantenga expectativas razonables y límites
- Pida ayuda y apoyo cuando necesita

Obtenga más información en ErikasLighthouse.org.



Promueva la buena salud mental
en su escuela
Comience un club de adolescentes
visitando ErikasLighthouse.org



La Salud Mental Es para todos...

La salud mental trata de crear un estilo de vida de equilibrio y de reducir el impacto del estrés. Todos nosotros podemos practicar maneras para mantenernos mentalmente sanos.

Estos son algunos ejemplos a seguir:

- Dormir un promedio de ocho a diez horas cada noche
- Consumir tres comidas nutritivas al día
- Hacer ejercicio tres días o más a la semana
- Evite las drogas y el alcohol
- Cuide de su salud física
- Participe en las actividades que le traigan felicidad
- Pase tiempo con personas favoritas
- Practique ejercicios de relajación, por ejemplo: un baño de burbujas, la respiración profunda, meditación, un paseo en la naturaleza
- Mantenga expectativas razonables y límites
- Pida ayuda y apoyo cuando necesita

Obtenga más información en ErikasLighthouse.org.



Promueva la buena salud mental
en su escuela
Comience un club de adolescentes
visitando ErikasLighthouse.org

