Erika's Lighthouse

La Depresión En Adolescentes

Conoce las señales...

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

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

- Estado de ánimo triste, deprimido o irritable
- Pérdida de interés o placer en las actividades favoritas
- Pérdida o aumento significativo de peso, o cambio en los hábitos alimenticios
- Cambio en los patrones de sueño
- Inquietud o agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio.

La depresión es común, puede ser grave y es tratable

Si piensas que padeces depresión, **no estás solo/a.** La depresión puede mejorar pero necesitas tomar acción. Coméntalo con un adulto de confianza quien puede ayudarle a obtener una evaluación de un médico o un profesional de salud mental

¿EN CRISIS Y SOLO/A?
Llama o envía un mensaje al 988

¿RIESGO INMEDIATO DE SEGURIDAD?
Llama al 911

A DÓNDE ACUDIR POR AYUDA

Anota el nombre de un adulto de confianza al que puedas acudir si necesitas ayuda.

Ayuda a educar a tu familia con nuestro recursos de ErikasLighthouse.org

Erika's Lighthouse

La Depresión En Adolescentes

Conoce las señales...

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

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

- Estado de ánimo triste, deprimido o irritable
- Pérdida de interés o placer en las actividades favoritas
- Pérdida o aumento significativo de peso, o cambio en los hábitos alimenticios
- Cambio en los patrones de sueño
- Inquietud o agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio.

La depresión es común, puede ser grave y es tratable

Si piensas que padeces depresión, no estás solo/a. La depresión puede mejorar pero necesitas tomar acción. Coméntalo con un adulto de confianza quien puede ayudarle a obtener una evaluación de un médico o un profesional de salud mental

¿EN CRISIS Y SOLO/A?
Llama o envía un mensaje al 988

¿RIESGO INMEDIATO DE SEGURIDAD?
Llama al 911

A DÓNDE ACUDIR POR AYUDA

Anota el nombre de un adulto de confianza al que puedas acudir si necesitas ayuda.

Ayuda a educar a tu familia con nuestro recursos de ErikasLighthouse.org

Erika's Lighthouse

La Depresión En Adolescentes

Conoce las señales...

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

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

- Estado de ánimo triste, deprimido o irritable
- Pérdida de interés o placer en las actividades favoritas
- Pérdida o aumento significativo de peso, o cambio en los hábitos alimenticios
- Cambio en los patrones de sueño
- Inquietud o agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio.

La depresión es común, puede ser grave y es tratable

Si piensas que padeces depresión, no estás solo/a. La depresión puede mejorar pero necesitas tomar acción. Coméntalo con un adulto de confianza quien puede ayudarle a obtener una evaluación de un médico o un profesional de salud mental

¿EN CRISIS Y SOLO/A?
Llama o envía un mensaje al 988

¿RIESGO INMEDIATO DE SEGURIDAD?
Llama al 911

A DÓNDE ACUDIR POR AYUDA

Anota el nombre de un adulto de confianza al que puedas acudir si necesitas ayuda.

Ayuda a educar a tu familia con nuestro recursos de 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 podemos practicar maneras de mantenernos mentalmente sanos.

ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS A SEGUIR:

- **Ocho a diez horas de sueño por noche.**
- **Tres comidas nutritivas al día.**
- **Tres o más días de ejercicio a la semana.**
- **Evita las drogas o el alcohol**
- **Cuida tu salud física**
- **Participar en actividades que traen felicidad.**
- **Pasa tiempo con tus personas favoritas**
- **Ejercicio de relajación, es decir, baño de burbujas, respiración profunda, meditación, paseo por la naturaleza**
- **Mantener expectativas y límites razonables**
- **Pedir ayuda y apoyo cuando sea necesario**

Erika's Lighthouse

Promove la Buena Salud Mental
Inicia un club de empoderamiento, visita 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 podemos practicar maneras de mantenernos mentalmente sanos.

ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS A SEGUIR:

- **Ocho a diez horas de sueño por noche.**
- **Tres comidas nutritivas al día.**
- **Tres o más días de ejercicio a la semana.**
- **Evita las drogas o el alcohol**
- **Cuida tu salud física**
- **Participar en actividades que traen felicidad.**
- **Pasa tiempo con tus personas favoritas**
- **Ejercicio de relajación, es decir, baño de burbujas, respiración profunda, meditación, paseo por la naturaleza**
- **Mantener expectativas y límites razonables**
- **Pedir ayuda y apoyo cuando sea necesario**

Erika's Lighthouse

Promove la Buena Salud Mental
Inicia un club de empoderamiento, visita 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 podemos practicar maneras de mantenernos mentalmente sanos.

ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS A SEGUIR:

- **Ocho a diez horas de sueño por noche.**
- **Tres comidas nutritivas al día.**
- **Tres o más días de ejercicio a la semana.**
- **Evita las drogas o el alcohol**
- **Cuida tu salud física**
- **Participar en actividades que traen felicidad.**
- **Pasa tiempo con tus personas favoritas**
- **Ejercicio de relajación, es decir, baño de burbujas, respiración profunda, meditación, paseo por la naturaleza**
- **Mantener expectativas y límites razonables**
- **Pedir ayuda y apoyo cuando sea necesario**

Erika's Lighthouse

Promove la Buena Salud Mental
Inicia un club de empoderamiento, visita ErikasLighthouse.org