

A menudo, los amigos notan signos de depresión en sus amigos antes que los adultos.



Si crees que tu amigo/a tiene depresión,

# DI ALGO



## NOTA

Has estado actuando diferente últimamente.

## CUIDA

Podría ser algo grave como la depresión. Estoy preocupado por ti.

## AYUDA

¿Ya hablaste con un adulto? Puedo ir contigo si quieres.



**NUNCA MANTENGAS EN SECRETO LA DEPRESIÓN O LOS PENSAMIENTOS SUICIDAS.**

¿Preocupado por ti o por un amigo/a?

Programa una cita para ver a un trabajador de salud mental escolar hoy:



Erika's Lighthouse

Si necesitas hablar con alguien de inmediato, envía un mensaje de texto o llama al 988.

Si se trata de una emergencia, llama al 911.