



DEPRESIÓN: ES MÁS QUE UN ESTADO DE ÁNIMO



“¿Por qué estás tan triste?” “Me gustaría que levantaras el ánimo”. A veces parece que nadie lo entiende.

La vida está llena de altibajos, pero si los bajos son muy bajos y duran más que los altos, es posible que estés sufriendo de depresión. Y el peso de la depresión es mucho, nada que debas sufrir solo. Hay esperanza, hay ayuda.

¿QUÉ ES ESTE SENTIMIENTO?

LA DEPRESIÓN...

es sentirse muy triste o perder el interés en las actividades normales durante 2 semanas o más.

PUEDE PARECER QUE...

- Te alejas emocional o físicamente de familiares o amigos.
- Te peleas con la familia o los amigos más de lo habitual.
- La vida y el futuro no tienen sentido.
- Hay un sentimiento de inutilidad o culpa.
- Tienes problemas para pensar, concentrarte, tomar decisiones y recordar cosas.
- Hay pensamientos de autolesión o suicidio.
- Tienes insomnio o duermes demasiado.
- Usas el alcohol o las drogas para sobrellevarla.

HAY
ESPE-
RANZA

HAY
AYUDA

No es tu elección ni es tu culpa. La depresión no es una debilidad ni algo que pueda solucionarse con fuerza de voluntad. Es un problema de salud mental grave para el que a menudo es necesario un tratamiento de largo plazo.

CREO QUE TENGO DEPRESIÓN. ¿Y AHORA QUÉ?

- Habla con alguien en quien confíes, ahora.
- Agenda una cita con un médico o un profesional de salud mental. ¿No quieres hacer esa llamada? Esa persona en la que confías puede hacerlo por ti.
- Si tú o alguien que conoces tiene pensamientos de autolesión, suicidio o simplemente necesita ayuda, llama o envía un mensaje de texto al 988 para comunicarte con la Línea de Vida de Prevención del Suicidio y Crisis o chatea en 988lifeline.org.



MIS PENSAMIENTOS IMPORTAN

Los pensamientos negativos no solo te bajonean, sino que también son excelentes para minimizar cualquier señal de positividad en tu vida. Tómate el tiempo para equilibrar esa negatividad haciendo a un lado el bullicio y concéntrate en lo bueno.

1. Cada día de la semana, escribe sobre algo bueno que haya sucedido (si es más de una, mejor). Puede ser algo grande o pequeño, lo que sea que te haya hecho sentir feliz o esperanzado.
2. Luego, responde una de las siguientes preguntas sobre ese algo bueno:
¿Por qué sucedió esto? ¿Por qué esto fue significativo? ¿Cómo puedo experimentar más de esto?

LUNES:

MARTES:



NO IMPORTA LO PROFUNDA QUE SEA LA NIEVE, LA PROMESA DE UNA PRIMAVERA ESPERA DEBAJO DE TODO LO CONGELADO. RECUERDA, NINGUNA ESTACIÓN DURA PARA SIEMPRE.

MIS PENSAMIENTOS IMPORTAN

Los pensamientos negativos no solo te bajonean, sino que también son excelentes para minimizar cualquier señal de positividad en tu vida. Tómate el tiempo para equilibrar esa negatividad haciendo a un lado el bullicio y concéntrate en lo bueno.

1. Cada día de la semana, escribe sobre algo bueno que haya sucedido (si es más de una, mejor). Puede ser algo grande o pequeño, lo que sea que te haya hecho sentir feliz o esperanzado.
2. Luego, responde una de las siguientes preguntas sobre ese algo bueno:
¿Por qué sucedió esto? ¿Por qué esto fue significativo? ¿Cómo puedo experimentar más de esto?

MIÉRCOLES:

JUEVES:

VIERNES:



MIS PENSAMIENTOS IMPORTAN

Los pensamientos negativos no solo te bajonean, sino que también son excelentes para minimizar cualquier señal de positividad en tu vida. Tómate el tiempo para equilibrar esa negatividad haciendo a un lado el bullicio y concéntrate en lo bueno.

1. Cada día de la semana, escribe sobre algo bueno que haya sucedido (si es más de una, mejor). Puede ser algo grande o pequeño, lo que sea que te haya hecho sentir feliz o esperanzado.
2. Luego, responde una de las siguientes preguntas sobre ese algo bueno:
¿Por qué sucedió esto? ¿Por qué esto fue significativo? ¿Cómo puedo experimentar más de esto?

SÁBADO:

DOMINGO:



Entre la escuela y la vida social, ser adolescente puede resultar abrumador. Escanea este código QR para conocer consejos respaldados por expertos sobre cómo afrontar el estrés y la ansiedad.

MIRANDO HACIA ATRÁS SIGUIENDO ADELANTE

En retrospectiva, escribe sobre algo que has superado en tu vida. No tiene que ser gran cosa, solo algo de lo que estés orgulloso. Luego, haz una pausa y tómate un tiempo para ponerle color al hermoso camino que tienes por delante.



