



Depresión

**Cualquiera puede sufrir depresión.
A veces todo el mundo se siente triste.
Si se siente muy triste, es posible que necesite ayuda.
No es su culpa. ¡Existe la ayuda!**

Una persona que está deprimida puede experimentar cualquiera de estos síntomas:

- Se siente triste la mayor parte del tiempo
- Tiene problemas por dormir demasiado o no dormir lo suficiente.
- No tiene ganas de comer o come más de lo normal
- Se siente cansado todo el tiempo
- Se estresa y se enfada con facilidad
- Pierde el interés en las cosas que antes le gustaban
- Le cuesta trabajo pensar, concentrarse o tomar decisiones
- Piensa en hacerse daño a usted mismo o quiere morir



¡Es muy importante que se cuide!

**Sus hijos necesitan que esté bien, es difícil ser un buen padre si se siente mal.
Si se siente triste o quiere hacerse daño, por favor, hable con su médico ahora mismo.
O, considere llamar al 911 para pedir ayuda - ahora.**

Estas son otras cosas que puede hacer para cuidarse:

- Haga cosas que lo motiven, como hacer ejercicio, ver una película, caminar
- Evite el estrés adicional
- Pida ayuda a alguien de confianza
- Realice actividades tranquilizantes, como respiración profunda, meditación, yoga
- Procure dormir 8 horas

**Existe un buen tratamiento para la depresión. Puede sentirse mejor de nuevo.
Si desea ayuda, por favor, hable con el médico o la enfermera de su hijo.**

Recursos útiles

Línea de ayuda nacional | www.samhsa.gov

- 24/7, confidencial, información gratuita en inglés y en español
- Remisiones a centros de tratamiento locales, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias
- Llame al **1-800-662-HELP (4367)** o **1-800-487-4889 (TTY)**

Línea nacional de prevención del suicidio | www.suicidepreventionlifeline.org

- 24/7, confidencial, apoyo gratuito en inglés y en español
- Si tiene una crisis o desea suicidarse, puede llamar por su cuenta o de un conocido
- Hablará con un consejero capacitado en un centro de crisis suicida cercano a usted
- Llame al **1-800-273-TALK (8255)** o **1-800-628-9454** para hablar en español

Alianza de apoyo a personas con depresión y trastorno bipolar | www.dbsalliance.org

- Información, remisiones y grupos de apoyo por Internet

