



LA DEPRESIÓN

*La depresión puede afectarnos a todos
Todos nos sentimos tristes en algún momento
Cuando alguien se siente triste frecuentemente, él o ella podrían necesitar ayuda
No es culpa suya. Hay ayuda*

Una persona con depresión podría presentar algunos o todos estos síntomas:

- Se siente triste la mayor parte del tiempo
- Tiene dificultad para dormir, duerme demasiado o no lo suficiente
- No tiene apetito o come más de lo normal
- Se siente cansado todo el tiempo
- Se estresa o se enoja muy fácilmente
- Ha perdido el interés en las cosas que solían gustarle
- Tiene dificultad para pensar, concentrarse o tomar decisiones
- Piensa en hacerse daño a sí mismo o desea morir



Por favor, hablele a su doctor si se siente triste o si tiene deseos de hacerse daño a sí mismo.

Es muy importante que usted se cuide a sí mismo.
Además, es difícil ser un buen padre si usted se siente mal.

Hay algunas cosas que puede hacer para cuidarse:

- Haga ejercicio
- Evite el estrés innecesario
- Pídale ayuda a alguien en quien usted confíe

Existe un buen tratamiento para la depresión. Usted puede volver a sentirse bien.

Si desea hablar con alguien para obtener ayuda, por favor hable con la doctora o enfermera de su niño.

Recursos Útiles

National Alliance for Mental Illness (NAMI) | www.nami.org

La Línea Nacional Directa, 1-800-950-6264, lunes - viernes, 10 am - 6 pm:

- Información sobre la depresión y otros asuntos que afectan a los niños y a sus familias
- Recomendaciones para centros locales y grupos de apoyo, en todo el país
- Apoyo por parte de voluntarios capacitados que ya han experimentado la depresión y saben cómo se siente.

National Suicide Prevention Lifeline | www.suicidepreventionlifeline.org

Si tiene una crisis o ha pensado en el suicidio, llame al 1-800-273-8255, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Puede llamar por asunto personal o de otra persona. Se le comunicará con un consejero capacitado de algún centro de crisis y suicidio que se encuentre cerca de usted. Para la línea de español, llame al 1-888-628-9454. Muchos de los centros de crisis en su área cuentan con intérpretes.

Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA) | www.dbsalliance.org

En este sitio puede encontrar información, recomendaciones y grupos de apoyo para los trastornos del estado de ánimo.