



# 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, hágale 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) | <https://www.nami.org/Find-Support/Diverse-Communities/Latino-Mental-Health/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina>**

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 | <http://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>**

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 comunicara 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](http://www.dbsalliance.org)**

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