



¿Sabía Usted?

Usted no está solo

13.3% de adolescentes entre 12 y 17 años de edad experimentan un episodio depresivo mayor, según SAMHSA 2017 National Survey on Drug Use and Health.

La depresión no discrimina

Depresión puede afectar a niños y adolescentes de cualquier edad o género. Sin embargo, las señales y síntomas de depresión pueden parecer diferentes en los niños. Por ejemplo, adolescentes se pueden quejar de cansancio, dormir más de lo habitual o ser irritables e impacientes con familiares y amigos. Ellos pueden pasar tiempo excesivo en su habitación o en su teléfono, sumergidos en las redes sociales. Sus calificaciones pueden bajar porque no hacen su trabajo, se pueden ausentar de la escuela por días o no se están realizando como antes. Algunos pueden empezar peleas con otros compañeros de clase o ser víctimas de acosadores (bullying). Adolescentes también pueden recurrir a las drogas y el alcohol para ocultar su dolor, escapar del hogar o participar en comportamiento peligroso.

Cosas que ayudan:



Ejercicio



Apoyo social



Nutrición



Reducción de estrés



Dormir

¡El tratamiento funciona!

Siempre es buena idea buscar ayuda profesional cuando se lucha contra la depresión. Para encontrar ayuda hoy visite [NAMI Family Support Groups](#) or [Society for Adolescent Health and Medicine](#).

Apoyo social es la clave para mantener la salud emocional y el bienestar. Usted no tiene que estar al borde del suicidio para utilizar una línea de crisis: hablar con alguien acerca de como se siente o si se preocupa por un ser querido llame o envíe un mensaje de texto a una línea de crisis.

Póngase en contacto con the **Crisis Text Line** enviando un mensaje de texto con la palabra 'TALK' al **741741**

Llame a the **Suicide Prevention Lifeline** al **1-800-273-8255**

Llame the **Boys Town National Hotline** para padres y adolescentes al **1-800-448-3000**

MindWise.org

