

LA DEPRESIÓN

SALUD MENTAL
EN ESCUELAS

Se caracteriza por una **tristeza persistente y la pérdida de interés** en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como, la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, **durante al menos dos semanas.**



#ESCUELASQUECUIDAN



CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

SECRETARÍA
DE SALUD

INSTITUTO PARA LA ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



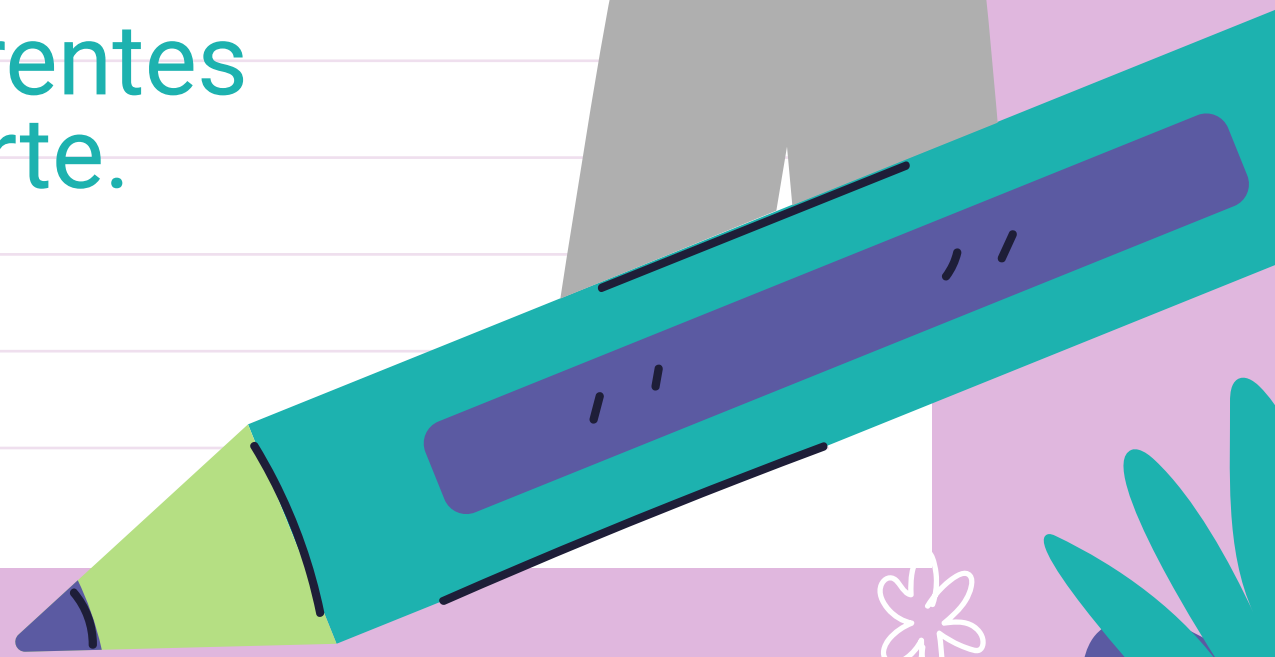
VIDA PLENA
CORAZÓN CONTENTO
ESTRATEGIA ESCOLAR

SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN



¿Cómo puedo IDENTIFICARLA?

- ☐ Disminución del interés o capacidad de disfrutar de las actividades que anteriormente se disfrutaban.
- ☐ Dificultad en la toma de decisiones.
- ☐ Cambios en el apetito (falta o aumento).
- ☐ Necesidad de dormir más o menos de lo normal.
- ☐ Sentimientos de inutilidad o de culpa excesiva, irritabilidad.
- ☐ Pensamientos recurrentes de autolesión o muerte.
- ☐ Pérdida de energía.



¿CÓMO PUEDO APOYAR A UNA PERSONA QUE PRESENTA SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN?

Normalizar el pedir ayuda.

Si sientes que te rebasa el malestar emocional, acércate a las personas especialistas en salud mental, te apoyarán.

Crear un entorno seguro y de confianza con las redes de apoyo.

La depresión no tiene una solución inmediata; esto rara vez sucede.

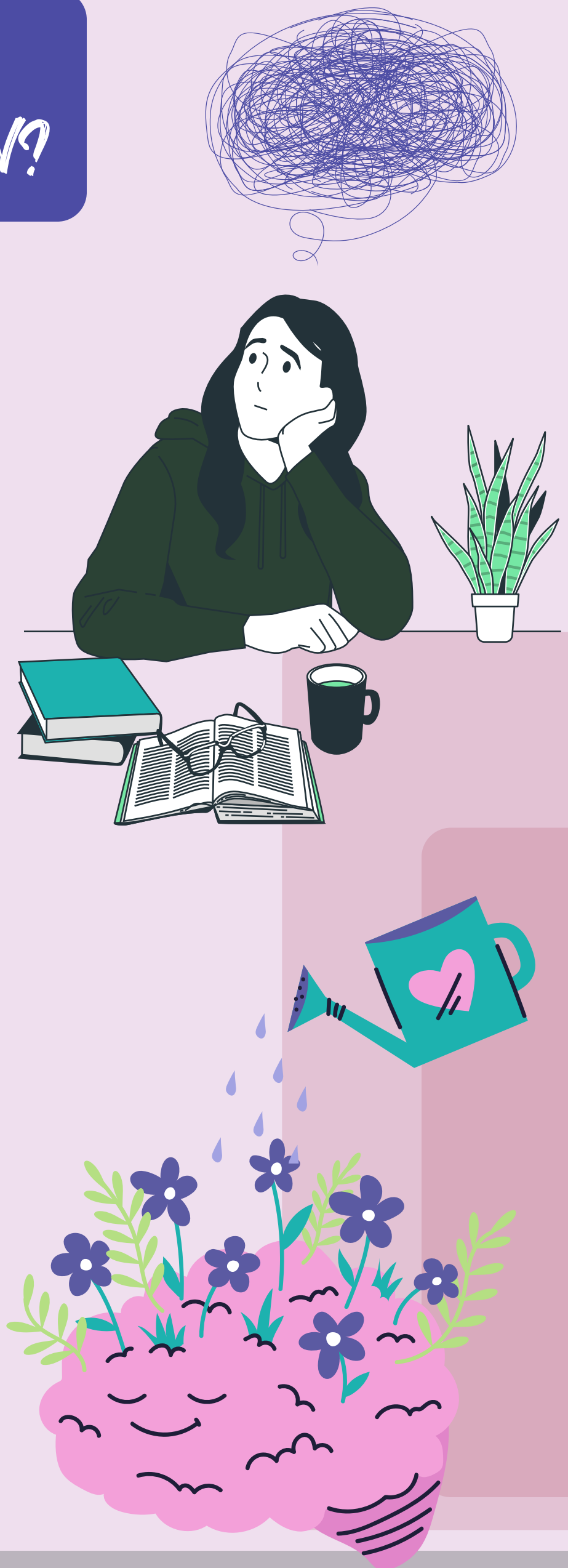
Evita exigir demasiado, cuando una persona está deprimida puede aumentar su sensación de fracaso.

FUENTES:

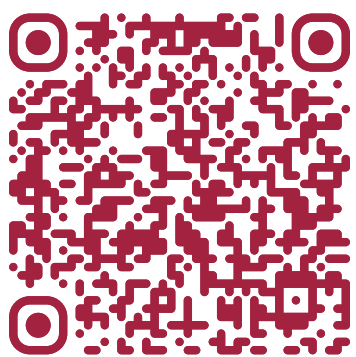
Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). Depresión.

Gaceta UNAM. (2025, 01 de abril). Depresión: la gran epidemia de hoy.

Comisión Nacional contra las Adicciones. (s.f.). ¿Puedo estar deprimida? Gobierno de México.



#ESCUELASQUECUIDAN



Conoce más acerca de la Estrategia Escolar



IAPA CDMX Oficial



@iapa_cdmx



@iapacdmx



@iapa.cdmx

Ponte en contacto a través de nuestras redes sociales