

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.**



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.**

- **Acompañar a adolescentes y jóvenes en el mundo virtual, hablar sobre las situaciones de riesgo.**

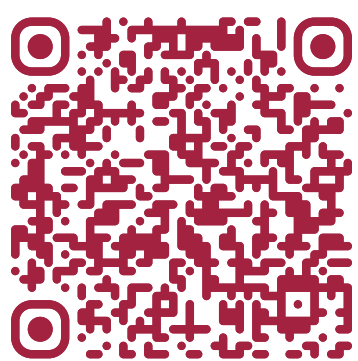
- **Crear un entorno seguro y de confianza con las redes de apoyo.**

- **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.**



#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