

## ¿Se siente triste?

## ¿Se siente sin ánimo o con falta de interés?

Todos pasamos por momentos de tristeza. En general duran solo unas horas o unos días. Algunas personas pasan por periodos más largos de tristeza debido a una pérdida o porque extraña uno a su familia. En general estas emociones son normales.

La depresión ocurre cuando hay un cambio de ánimo que dura **por varias semanas a la vez**. Puede causar graves problemas físicos y emocionales.

### Como sé que tengo depresión?

- Se siente **triste**, llora fácilmente
- Problemas para **dormir**
- No tiene hambre** y pierde peso
- Pérdida de interés** y ánimo
- Pérdida de energía o se siente **muy cansado**
- Molestias y **dolores en el cuerpo** (especialmente dolores de cabeza)
- Sentirse **culpable** y mal con usted mismo
- Molestarse o **enojarse fácilmente**
- Problemas con **concentración**
- Sentir que **no vale la pena vivir**

### Como reducir o controlar la depresión

- Hacer **actividades físicas como** hacer ejercicio o salir a caminar
- Haga **algo que lo divierta** como escuchar música, ver una película, salir al jardín
- Pasar tiempo con **personas de apoyo** o hablar con seres queridos o amigos
- Relajarse** como tomarse un baño calientito, descansar por un rato, respirar profundo
- Crear **metas sencillas** y metas a largo plazo

*\*Si usted está en crisis y necesita ayuda puede llamar al a línea de crisis nacional que está disponible 24 horas al día. Los servicios son gratuitos. **1-888-628-9454***

