

Día Mundial **Contra** la **Depresión**

13 de Enero

¿Sabes qué es la depresión?



Es el principal **trastorno asociado con el suicidio**, que es de las principales causas de muerte en los jóvenes



Es una **alteración que impide pensar, sentir y actuar** como normalmente se haría



En México, el **9.2% de la población ha sufrido un episodio de depresión** en algún momento de su vida



Se recomienda su abordaje por medio de **orientación psicológica y/o psiquiátrica**, dependiendo el caso

La depresión...

NO

se reduce sólo a "estar triste"

NO

se quita "echándole ganas"

NO

es "cosa de la edad"

NO

se quita por "cambiar de actitud"

Necesitamos cuidarnos entre todas y todos, a veces un **"¿estás bien?"** puede ser clave para entender a otra persona.

Si crees tener varios síntomas de depresión, acércate a buscar apoyo. Puedes llamar a la **línea de la vida (800 911 2000)** y obtener información sobre diversas opciones de orientación.



Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

Salud
Secretaría de Salud



CONASAMA
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES



Gobierno de
México

Educación

Secretaría de Educación Pública

Salud

Secretaría de Salud



CONASAMA

COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES

¿Cómo se ve la depresión en el aula?



Reprobar o reducir calificaciones significativamente

Lo que se piensa/dice...

"Que flojo/a"
"Ya no le interesa"

"Ya no es tan aplicado/a"

Lo que sucede...

Dificultad para concentrarse, falta de motivación



Rechazo a realizar actividades

Lo que se piensa/dice...

“¡Qué flojo/a!”
“Ya no le gusta nada”

Lo que sucede...

Desánimo y falta de energía para realizar cualquier actividad



Negarse a participar en clase

Lo que se piensa/dice...

“No le interesa”
“No presta atención”

Lo que sucede...

Inseguridad y
temor a fracasar



Descuido de la imagen personal

Lo que se piensa/dice...

"Que mal se cuida"
"Siquiera arréglate más"

Lo que sucede...

Desinterés hacia el autocuidado



Rechazar comida

Lo que se piensa/dice...

“¡Qué grosero/a!”
“No valora lo que
tiene”

Lo que sucede...

Falta de apetito



Comer demasiado

Lo que se piensa/dice...

"Ya bájale, vas a engordar"
"¿En serio te vas a comer eso?"

Lo que sucede...

Aumento de
apetito



Apatía por participar en actividades recreativas o juegos

Lo que se piensa/dice...

"Que payaso, que no quiere"
"Que mala onda, ya no se quiere juntar con nosotros"

Lo que sucede...

Desinterés por las actividades que se hacían antes



Ausentismo a la escuela

Lo que se piensa/dice...

"Falta de disciplina"
"No le interesa estudiar"

Lo que sucede...

Falta de motivación, fatiga, sentirse abrumado por los problemas

Rechazo a hablar

Lo que se piensa/dice...

"Que mala onda"
"Mejor ya ni le
vuelvo a
preguntar"

Lo que sucede...

Dificultad para
expresar
sentimientos, incluso
sobre lo que le está
afectando





Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

Salud
Secretaría de Salud



CONASAMA
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES

La depresión es más común de lo que pensamos, pero también **puede ser invisible.**

A menudo, no nos damos cuenta de que alguien cercano la está enfrentando. Por eso, como comunidad, es fundamental apoyarnos. A veces, **un simple "¿estás bien?" puede marcar la diferencia.**

Si crees tener síntomas de depresión, recuerda que no estás sola ni solo. Hablar es el primer paso. **Llama a la Línea de la Vida (800 911 2000)** para recibir orientación y conocer las opciones de apoyo disponibles.

Cuidarnos entre todas y todos es clave para construir una sociedad más empática. **¡Juntos podemos!**

