

# La depresión en los adolescentes: Algo más que mal genio



Ser adolescente puede ser difícil, pero no deberías sentirte desalentado. Si has estado triste la mayor parte del tiempo durante algunas semanas o más y no puedes concentrarte o hacer las cosas que disfrutabas, habla con un adulto de confianza sobre la depresión.

## ¿Tengo depresión?



■ A menudo, ¿te sientes triste, ansioso, inútil o incluso “vacío”?



■ ¿Has perdido interés en las actividades que antes disfrutabas?



■ ¿Te sientes frustrado, irritable o te enojas con facilidad?

■ ¿Te alejas de tus amigos y familiares?



■ ¿Han bajado tus calificaciones?

■ ¿Han cambiado tus hábitos alimenticios o de sueño?



■ ¿Te sientes agotado o se te olvidan las cosas?



■ ¿Has pensado en suicidarte o hacerte daño?

**La depresión no es igual en todos. Es posible que tengas muchos de los síntomas enumerados anteriormente o solo unos pocos.**

## ¿Cómo obtengo ayuda para la depresión?

**No estás solo. Hay ayuda disponible y puedes sentirte mejor. Para obtener ayuda:**



■ **Habla con un adulto de confianza** (como tu padre o tutor, maestro o consejero escolar) y dile cómo te sientes.



■ **Pregúntale a tu médico** sobre las opciones de ayuda profesional. La depresión se puede tratar con psicoterapia (también llamada “terapia de diálogo”), medicamentos o una combinación de ambas opciones.



■ **Trata de pasar tiempo con tus amigos o familiares**, incluso si no lo quieres hacer.



■ **Mantente activo y haz ejercicio**, aun si es solo salir a caminar. La actividad física libera sustancias químicas en el cerebro, como endorfinas, que pueden ayudarte a sentirte mejor.



■ **Trata de mantener un horario de sueño regular.**



■ **Come alimentos saludables.**

**Para obtener ayuda inmediata llama a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454 o visita <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol>.**

