

## Señales de Advertencia y Síntomas

	Depresión	Suicidio
Sentimientos de tristeza, ganas de llorar, sentirse vacío(a) o desesperación.	✓	✓
Arranques de enojo, irritabilidad o frustración, por asuntos sin importancia.	✓	✓
Falta de interés o placer en las actividades normales, pasatiempos o deportes.	✓	✓
Problemas de sueño incluyendo insomnio o dormir demasiado.	✓	✓
Cansancio y falta de energía, de tal manera que hasta las actividades pequeñas requieren de un esfuerzo extra.	✓	
Apetito reducido y pérdida de peso o un aumento en antojos por alimentos y aumento de peso.	✓	✓
Ansiedad y agitación e inquietud.	✓	
Pensamiento lento, hablar despacio o movimiento lento del cuerpo.	✓	
Sentimientos de falta de valor o culpabilidad, fijación en los fracasos del pasado o autoculpabilidad.	✓	
Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones o recordar cosas.	✓	✓
Problemas físicos inexplicables, por ejemplo, dolor de espalda o cabeza.	✓	✓
Mal desempeño o mala asistencia en la escuela.	✓	✓
Uso de drogas y alcohol.	✓	✓
Hacerse daño y toma riesgos innecesarios.	✓	✓
Evita la interacción social.	✓	✓
Pensamiento frecuentes o recurrentes acerca de la muerte, suicidio o intentos de suicidio.	✓	✓
Sin razón, regalar pertenencias personales o arreglar asuntos personales.		✓
Despedirse de las personas como si no se fueran a volver a ver.		✓
Hablar del suicidio o muerte, incluso en broma.		✓

Si necesita hablar con alguien de inmediato, envíe un mensaje de texto o llame al 988.

Si se trata de una emergencia, llame al 911.