

Revisa tu Estado de Ánimo:

Mapa de tu Bienestar Emocional

Haz una pausa, reflexiona y vuelve a empezar



Paso 1: Reconoce las señales de la depresión

¿Sentir estrés, tristeza o ansiedad de vez en cuando? Es normal. Pero si últimamente te sientes muy abrumado/a, desanimado/a o ya no disfrutas las cosas que antes te gustaban, podría ser momento de revisar tu salud emocional y hablar con un profesional.

Señales comunes de depresión:

- Cambios en el sueño o el apetito
- Falta de energía
- Sentirse decaído/a o con el ánimo bajo
- Sentirse abrumado/a
- Pensamientos de muerte o suicidio

Paso 2: Hazte una prueba

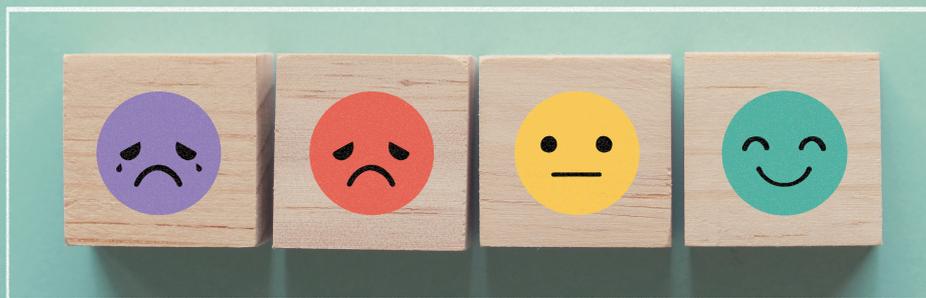
- Completa el **Cuestionario de Salud del Paciente-2 (PHQ-2)**, una herramienta breve que puede ayudarte a identificar si estás experimentando síntomas de depresión.
- Visita: https://bit.ly/Check_Your_Mood para más información y acceso al PHQ-2.



Paso 3: Encuentra el apoyo adecuado

- ¿Necesitas ayuda? Recuerda: no estás solo/a. **Llama o manda un mensaje al 9-8-8** o al 1-888-724-7240 para hablar con alguien que pueda ayudarte a encontrar los servicios adecuados para ti o un ser querido. Estas líneas están disponibles 24/7 y en más de 200 idiomas.
- Visita **Up2SD.org** para aprender más sobre salud mental, cómo reconocer señales de advertencia de suicidio y encontrar recursos de apoyo.
- Visita **bit.ly/SDC_AIS** para encontrar recursos de bienestar para personas de la tercera edad y sus cuidadores.
- ¡Descarga la app Soluna! Ofrece apoyo confidencial para jóvenes de 13 a 25 años en California. **Visita www.solunaapp.com**.

"No tienes que ver todo el camino... solo da el primer paso"



Loading

Paso 4: Crea tu propio plan de bienestar

Prueba cualquiera de estas ideas para empezar HOY:

1. Cuida tu mente y tu cuerpo de la manera que mejor te funcione. Empieza con pequeñas metas para mejorar tu bienestar, como practicar técnicas de respiración o darte un espacio para relajarte y conectar con el presente.
2. Únete al **Reto de Bienestar Mental de 30 Días**. Usa el calendario y los planificadores semanales para crear hábitos saludables que se adapten a tu vida
3. Participa en la **Práctica de Bienestar Juvenil**. Creada por jóvenes para jóvenes, incluye recursos como diarios de reflexión, rutinas de autocuidado y listas para la mañana y la noche.

***Haz una pausa, reflexiona
y vuelve a empezar***

