

## PLAN DE ACCIÓN PARA LA DEPRESIÓN



**Mis contactos importantes:** padre, madre, cuidadores, médico de cabecera, terapeuta, vecino, docente, amigo.

**¡Agréguelos a todos en su teléfono! ¡Tome una fotografía de este plan!**

Contactos	Teléfono de contacto durante el día	Teléfono de contacto durante la noche	Dirección de correo electrónico
Nombre:			
Nombre:			
Nombre:			
Médico de cabecera:			
Terapeuta:			
Contacto de emergencia:			



**Línea nacional de prevención del suicidio: 1-800-273-TALK (en español: 1-888-628-9454)**

**Línea de mensajería de crisis: Envíe la palabra "HOME" al 741-741.**

### Cómo usar este plan:

<b>SIGA</b> Continuar con el plan actual.	<p><b>Zona verde:</b> los síntomas de depresión están bajo control. —————→ ¿Qué hacer?</p> <p>Se siente bien, le va bien en la escuela y en el trabajo, disfruta de las relaciones en su hogar y con sus compañeros.</p> <p>Objetivos personales:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuar con el plan actual:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Terapia? ¿Visitas al médico de cabecera? ¿Medicamentos?</li> </ul> </li> <li>• Autocuidado: ¿Debo enfocarme más en estas áreas?                             <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">– Sueño</li> <li style="width: 50%;">– Diversión</li> <li style="width: 50%;">– Dieta</li> <li style="width: 50%;">– Actividades</li> <li style="width: 50%;">– Ejercicio</li> </ul> </li> <li>• Continuar el progreso en dos objetivos.</li> </ul>
<b>PRECAUCIÓN</b> Contactarse y reevaluar.	<p><b>Zona amarilla:</b> los síntomas de depresión NO están en remisión. —————→ ¿Qué hacer?</p> <p>No se siente bien, tiene, al menos, 3 de los siguientes síntomas, y NO se está autolesionando, no desea fallecer ni piensa ni planea suicidarse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">• No concilia el sueño.</li> <li style="width: 50%;">• Recurrencia de síntomas que antes habían mejorado.</li> <li style="width: 50%;">• Tiene poca energía (fatiga).</li> <li style="width: 50%;">• Culpa o inutilidad.</li> <li style="width: 50%;">• Sensación de lentitud o agitación.</li> <li style="width: 50%;">• Cambios en el apetito.</li> <li style="width: 50%;">• Poco interés o placer.</li> <li style="width: 50%;">• Un nuevo evento que genera angustia.</li> <li style="width: 50%;">• No logra concentrarse.</li> </ul> <p><b>CONTACTARSE</b> (con un padre, terapeuta, médico de cabecera, contacto de emergencia, asesor escolar o una línea de emergencia) y decir lo siguiente: <b>¡NECESITO AYUDA!</b> Acérquese a alguien que sea su persona de apoyo, y juntos, planifiquen los siguientes pasos con su equipo de atención.</p>
<b>PELIGRO</b> Recibir ayuda de forma inmediata	<p><b>Zona roja: PELIGRO</b> —————→ ¿Qué hacer?</p> <p>Tiene más de 3 de los síntomas anteriores Y/O piensa en el suicidio ahora: desea estar muerto, siente que su familia estaría mejor sin usted, planea un intento suicida, ha intentado suicidarse anteriormente.</p> <p><b>BUSCAR AYUDA DE FORMA INMEDIATA:</b> ¡Es amado! ¡Llame a los contactos de arriba ahora mismo! ¡Recuerde que puede llamar y enviar mensajes a los números de emergencia de su teléfono!</p>