

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:

SIGA Continuar con el plan actual.	<p>Zona verde: 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"> • Continuar con el plan actual: <ul style="list-style-type: none"> ¿Terapia? ¿Visitas al médico de cabecera? ¿Medicamentos? • Autocuidado: ¿Debo enfocarme más en estas áreas? <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">– Sueño <li style="width: 50%;">– Diversión <li style="width: 50%;">– Dieta <li style="width: 50%;">– Actividades <li style="width: 50%;">– Ejercicio • Continuar el progreso en dos objetivos.
PRECAUCIÓN Contactarse y reevaluar.	<p>Zona amarilla: 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 style="width: 50%;">• Recurrencia de síntomas que antes habían mejorado. <li style="width: 50%;">• Tiene poca energía (fatiga). <li style="width: 50%;">• Culpa o inutilidad. <li style="width: 50%;">• Sensación de lentitud o agitación. <li style="width: 50%;">• Cambios en el apetito. <li style="width: 50%;">• Poco interés o placer. <li style="width: 50%;">• Un nuevo evento que genera angustia. <li style="width: 50%;">• No logra concentrarse. 	<p>CONTACTARSE (con un padre, terapeuta, médico de cabecera, contacto de emergencia, asesor escolar o una línea de emergencia) y decir lo siguiente: ¡NECESITO AYUDA! Acérquese a alguien que sea su persona de apoyo, y juntos, planifiquen los siguientes pasos con su equipo de atención.</p>
PELIGRO Recibir ayuda de forma inmediata	<p>Zona roja: PELIGRO —————> ¿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>BUSCAR AYUDA DE FORMA INMEDIATA:</p> <p>¡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>