

PLAN DE ACCIÓN CONTRA LA DEPRESIÓN



Mis contactos importantes: padres, cuidadores, médico de cabecera, terapeuta, vecinos, profesores, amigos
Agrega a todos en tu teléfono ahora. Toma una fotografía de este plan.

Contactos	Teléfono de día	Teléfono de noche	Dirección de correo electrónico
Nombre:			
Nombre:			
Nombre:			
Médico de cabecera:			
Terapeuta:			
Contacto de emergencia:			



Llama o envía un mensaje de texto al 988: Envía un mensaje de texto con la palabra “HOME” a la Línea de asistencia para la prevención del suicidio y ayuda a las personas en crisis al 741-741: Crisis Text Line

Cómo utilizar este plan:

SEGUIR Continuar con el plan actual	<p>Zona verde: síntomas de la depresión bajo control → ¿Qué se debe hacer?</p> <p>Te sientes bien, tienes un buen desempeño en la escuela y el trabajo, disfrutas de las relaciones en casa y con tus compañeros.</p> <p>Objetivos personales:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Continuar con el plan actual: ¿Terapia? ¿Visitas al médico de cabecera? ¿Medicación? • Autocuidado: ¿Debes centrarte más en estas áreas? – Sueño – Diversión – Dieta – Actividades – Ejercicio • Continúa avanzando en dos objetivos
PRECAUCIÓN Comunicarse y reevaluar	<p>Zona amarilla: síntomas de depresión que NO está en remisión → ¿Qué se debe hacer?</p> <p>No te sientes tan bien, experimentas al menos 3 de los siguientes síntomas pero NO te estás haciendo daño, deseando la muerte, pensando en suicidarte o planeando hacerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No duermes • No tienes energía (fatiga) • Sensación de lentitud o agitación • Poco interés o sensaciones placenteras • Falta de concentración • Reparación de síntomas que habían mejorado anteriormente • Culpabilidad o inutilidad • Cambios en el apetito • Nuevo acontecimiento desencadenante que causa angustia 	<p>COMUNÍCATE (con uno de tus padres, un terapeuta, un médico de cabecera, un contacto de emergencia, un consejero de la escuela o una línea telefónica de ayuda) y di lo siguiente: ¡NECESITO AYUDA! Acércate a alguien que sea tu persona de apoyo y planifiquen juntos los siguientes pasos con tu equipo de atención.</p>
PELIGRO Buscar ayuda inmediatamente	<p>Zona roja: PELIGRO</p> <p>Estás realmente decaído con más de 3 de los síntomas anteriores Y/O estás pensando en el suicidio ahora: deseando estar muerto, sintiendo que la familia estaría mejor, planeando un intento de suicidio, intento de suicidio anterior.</p>	<p>¿Qué se debe hacer?</p> <p>BUSCA AYUDA INMEDIATAMENTE: ¡Eres una persona querida! Llama ahora mismo a los contactos indicados. Recuerda que los números para hacer llamadas o enviar mensajes de texto a las líneas de ayuda están en tu teléfono.</p>