

A menudo, los amigos notan signos de depresión en sus amigos antes que los adultos.



Si crees que tu amigo/a tiene depresión,

DI ALGO



NOTA

Has estado actuando diferente últimamente.

CUIDA

Podría ser algo grave como la depresión. Estoy preocupado por ti.

AYUDA

¿Ya hablaste con un adulto? Puedo ir contigo si quieres.



NUNCA MANTENGAS EN SECRETO LA DEPRESIÓN O LOS PENSAMIENTOS SUICIDAS.

¿Preocupado por ti o por un amigo/a?

Programa una cita para ver a un trabajador de salud mental escolar hoy:



Erika's Lighthouse

Si necesitas hablar con alguien de inmediato, envía un mensaje de texto o llama al 988.

Si se trata de una emergencia, llama al 911.