

8.PLANEA UN VIAJE.-El mundo está plagado de experiencias que te pueden dejar un buen sabor de boca. Convivir con la naturaleza es una opción accesible.

9.RECUERDA TUS CUALIDADES.-Reconoce todas las virtudes que posees.

10.INGIERE TUS ALIMENTOS FAVORITOS.-La satisfacción que llegará transformará poco a poco tu estado de ánimo. Pero no abuses.

11.PONTE METAS PEQUEÑAS.-Replantea tus objetivos. Para alcanzar lo que te propones es necesario dar varios pasos.

12. HABLA DE TUS EMOCIONES.-Hablar con alguien te hará sentir que alguien te comprende, apoya y se preocupa por ti.

13.MEJORA TU ASPECTO FÍSICO.-Te ayudará a recuperar tu autoestima.

14. ESCRIBE LO QUE SIENTES.-Escribir sobre tus pensamientos y emociones te traerá una sensación de ligereza y liberación.

15. RECONOCE TUS LOGROS.-Analiza los logros alcanzados, así recordarás lo fuerte y capaz que eres.

Para buscar ayuda marcar a los siguientes teléfonos:

Centros de Integración Juvenil
(844) 412 51 73

Dirección de Salud Municipal
(844) 412 27 89
(844) 412 66 26

CESAME
(844) 415 08 32
(844) 415 07 63



Secretaría de Educación
Subsecretaría de Educación Básica
Coordinación General de Innovación y
Calidad Educativa
Programa Escuela y Salud
Blvd. Francisco Coss y Av. Magisterio s/n
Teléfono: (844) 4 11 88 00 ext. 3743
Correo electrónico:
escuela_salud@seducoahuila.gob.mx

**Alto
NO des
el
paso**

Todo tiene solución, menos la muerte.

“Unidos contra el suicidio”



Estimados jóvenes:

En el sector educativo no podemos permanecer indiferentes ante una problemática social que está afectando de manera alarmante a nuestra población.

A través de esta información, pretendemos sensibilizarte sobre uno de los principales temas.

“Las crisis depresivas”

Definido por la Organización Mundial de la Salud como “desorden mental común que se caracteriza por un estado de desmotivación, pérdida de interés o placer, sentimiento de culpa o baja autoestima, cambios en el sueño y hábito alimenticios, baja energía y poca concentración”, ataca a todo tipo de personas sin importar edad, sexo, nivel económico o personalidad.

La depresión se presenta por dos motivos emocionales básicos: sensación de soledad y ausencia de experiencias satisfactorias.

La ruptura o enfriamiento de los vínculos afectivos importantes para todo sujeto ocasionado muchas veces

por la desintegración familiar, las exigencias económicas, la frustración y el aislamiento se vinculan dando por resultado una mayor depresión.

El desgano, el pesimismo y la melancolía son algunas características de la depresión.

Sin atención ni cuidado puede conducir al suicidio.



Sugerencias para que mejores tu estado de ánimo y recobres el deseo de sentirte bien.

1.PIDE AYUDA.— Acércate a las personas o a un profesional y pide su apoyo.

2.TÓMALO CON CALMA.— No te desesperes ya que ningún problema es fácil.

3.MÚSICA PARA VOLAR.— Dedicar algunas horas a escuchar tus canciones favoritas.

4.NO TE ENCIERRES.—Rompe con el círculo vicioso; haz visitas al exterior, despeja tu mente y recupera energía.

5.BUSCA A QUIEN AMAS.—Los seres con los que has formado vínculos afectivos siempre estarán dispuestos a brindarte apoyo, compañía y comprensión.

6.ACTIVA TU CUERPO.—Realizar cualquier ejercicio te ayudará a liberar la energía negativa concentrada en tu cuerpo.

7.EVITA EL USO DE DROGAS.— Las drogas no son la solución, sólo te confundirán y la situación empeorará.