



¿Cómo reconocer la depresión?



Sentir tristeza y ansiedad



Perder la concentración



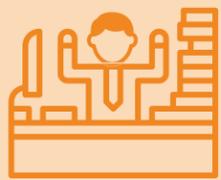
Perder la energía



Tener pensamientos de autolesión



Consumir sustancias adictivas



Incapacidad para **terminar** tareas



Dormir más o menos de lo habitual



Perder el apetito



¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?



Buscar ayuda



Realizar actividades contra el estrés



Hacer actividad física



Socializar



Evitar consumo de sustancias adictivas



Ayudar a otros



Dormir lo necesario



Comer saludable