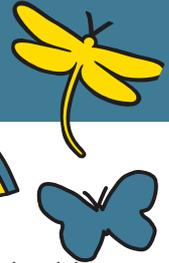


# Entendiendo la depresión y la ansiedad

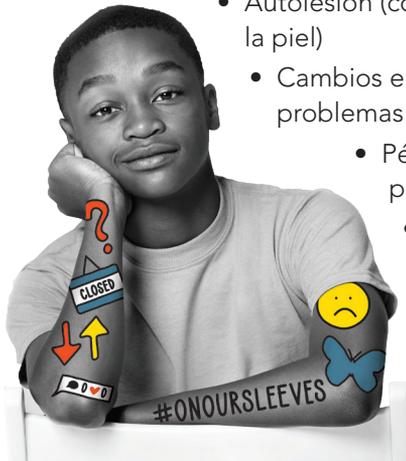


**On Our Sleeves** es el movimiento nacional para romper los estigmas en torno a la salud mental de los niños. En asociación con *On Our Sleeves*, Wolfson Children's proporciona herramientas y recursos educativos gratuitos y fáciles de usar en el internet para aumentar el bienestar mental, controlar las afecciones de la salud mental y prevenir crisis.

La **depresión** es diferente de una tristeza común porque dura más tiempo y se padece más fuertemente. Causa cambios significativos en las actividades cotidianas y puede aumentar el riesgo de suicidio.

## Síntomas de depresión

- Cambios en el sueño, la alimentación o la higiene
- Autolesión (cortarse, rascarse y/o quemarse la piel)
- Cambios en el rendimiento académico o problemas en la escuela
  - Pérdida de interés en actividades previamente disfrutadas
  - Evitar y alejarse de amigos o familiares
  - Pensamientos de muerte o suicidio
- Sentirse desesperado, sin valor o como una carga para los demás
- Dificultad para concentrarse o tener dolores de cabeza
- Falta de energía o sensación de fatiga
- Llanto, ira, irritabilidad, diálogo interno negativo



**ON OUR SLEEVES**  
The Movement for  
Children's Mental Health

  
**Wolfson  
Children's Hospital**  
OF JACKSONVILLE

La **ansiedad** es una angustia mental y física de origen genética y / o de los sucesos de la vida. La ansiedad puede manifestarse de diferente manera en cada individuo, pero concientizarse de algunas de las señales y síntomas puede ayudarlo a determinar cuándo actuar.



## Síntomas de ansiedad

- Dificultad para controlar pensamientos/ preocupaciones, pánico
- Evitar personas, lugares o circunstancias sociales
- Irritabilidad, inquietud o estar “al límite”
- Dificultad para respirar y dolor en el pecho
- Sensación de “mariposas” en el estómago o dolor abdominal/náuseas
- Estreñimiento o diarrea
- Corazón acelerado o mejillas enrojecidas
- Dolores de cabeza relacionados con la tensión



Experimentar angustia emocional puede afectar su capacidad para funcionar día a día. Los cambios significativos en el aula, con los amigos y en la casa son señales de que alguien puede necesitar apoyo emocional adicional.

Visite **WolfsonChildrens.com/OnOurSleeves** para suscribirse a nuestro boletín informativo para obtener información y recursos actualizados.



Use este código QR para el acceso a las herramientas y recursos



Si necesita apoyo, llame a nuestra línea de ayuda para niños y adolescentes las 24 horas del día, los 7 días de la semana al **904.202.7900** o envíe un mensaje de texto con la palabra **LIFE** al **741741**. Si hay un problema de seguridad inmediata, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

**WolfsonChildrens.com/OnOurSleeves**