

DEPRESIÓN



HumanaMente
VOZ PRO SALUD MENTAL



El libro que sostienes en tus manos forma parte de una colección de cuentos infantiles. Creada especialmente por Voz Pro Salud Mental Jalisco AC, para fortalecer el impacto del programa Rompiendo el Silencio.

¡Reúnelos todos y comparte la lectura y su análisis con tus seres queridos!

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra -por cualquier medio- sin el permiso por escrito del titular de los derechos correspondientes
Impreso en Guadalajara, Jalisco, México. 2018



La vida de todas las personas se compone de momentos buenos y malos. Pero la mía, se ha llenado de más momentos tristes.



En ocasiones, pensamientos como desear no estar en mis zapatos, ocurren continuamente en mi cabeza. Al grado de provocarme dolor e impedir concentrarme.



Las alteraciones del sueño y la pérdida de interés por cosas que antes me gustaban dificultan que me sienta mejor. A pesar de poner todo mi empeño en estar contenta y pensar positivamente.



Muchos días han pasado sin que logre sentirme mejor. Hay muchos problemas en mi casa como para agregarles mi malestar. Pero cada vez me siento menos fuerte para superarlo sola. Así que decido contárselo todo a mamá.



Hemos ido a consulta con una paidopsiquiatra, una doctora especialista en psiquiatría de niños y adolescentes. Me ha diagnosticado depresión, que es una enfermedad mental, que tiene tratamiento, y que al ser detectada-y atendida tempranamente puede llevarse una vida plena.



A pesar del trabajo que cuesta pedir ayuda, no me arrepiento de haberlo hablado. Porque el apoyo de mi familia y amigos es tan importante como el tratamiento médico y mi apego a él. Es un proceso difícil, como en cualquier otra enfermedad. Pero será posible mantenerme estable y vivir bien.



La depresión es una enfermedad que afecta actualmente a muchas personas en el mundo. Sus síntomas incluyen:

- * Sentimientos de culpa o de no ser útil
- * Pensamientos sobre la muerte
- * Tristeza
- * Dolor de cabeza
- * Dificultad para concentrarse
- * Dormir poco o dormir mucho
- * Perder interés en cosas que antes se disfrutaban



2018

CUENTOS PARA ROMPER EL SILENCIO

Ilustraciones: Carolina Durand Hernández.

Textos: Liliana Luengas Magaña

Edición: Sara Valenzuela.

Primera Edición© 2018
Publicado por iniciativa de
Voz Pro Salud Mental Jalisco AC©
Aurelio Ortega # 531
Colonia Seattle
Zapopan, Jalisco. CP: 45150