

10 SEÑALES DE ADVERTENCIA QUE SUGIEREN QUE TÚ O UN AMIGO PUEDAN NECESITAR AYUDA



1. Sentirte sin esperanza, triste, deprimido o sin valor
2. Estar cansado todo el tiempo
3. Dejar de cuidarte, de comer, no cuidar tu apariencia y hacerte daño
4. Estar enojado todo el tiempo, reaccionar de forma exagerada a situaciones
5. Cambios grandes en los patrones al comer o dormir (demasiado o muy poco)
6. No te puedes concentrar, se te dificulta tomar decisiones
7. Ansioso, ser muy impulsivo, moverte continuamente, inquietud excesiva
8. Retirarte físicamente y emocionalmente (de amigos y actividades)
9. Dolor crónico o síntomas físicos sin una causa conocida y la medicina no parece ayudar
10. Pensar o hablar acerca de la muerte o el suicidio, regalar tus pertenencias

**¡OBTENER AYUDA NO ES UN SIGNO DE
DEBILIDAD, SINO DE FUERZA Y VALOR!**