



DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE SEGURIDAD

3850 N. Hydraulic, Wichita, Kansas 67219 • (316) 973-2260

(316) 973-2100 Security Communications

<http://www.usd259.org/safetyservices>



Estrategias para sobrellevar la depresión y las conductas suicidas

- Pasa tiempo con tu familia y amigos (cohesión social y estabilidad)
- Comparte abiertamente los problemas en tu vida
- Encuentra algún confort en la religión y tu creencia espiritual
- Involúcrate en actividades de la escuela y después de clases. Se voluntario: ¡Se te necesita!
- Aprende estrategias para sobrellevar la situación y resolver los problemas.
- Valórate positivamente (ten confianza en tus fortalezas) y controla tus impulsos.
- Busca ayuda cuando lo necesites.
- No tengas acceso a medios para cometer suicidio (por ejemplo: armas de fuego, drogas, etc.)
- Accede a cuidados de salud mental
- Reírse, tener sentido del humor
- Ten conversaciones positivas contigo mismo, mantén la perspectiva. “Esto también pasará”.
- Permítete SOÑAR
- Haz ejercicio
- Nútrete bien y ten un descanso adecuado.