



Gobierno de  
**México**

**Educación**  
Secretaría de Educación Pública

**Salud**  
Secretaría de Salud



**CONASAMA**  
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL  
Y ADICCIONES

# ¿Cómo se ve la depresión en el aula?



# Reprobar o reducir calificaciones significativamente

Lo que se piensa/dice...

"Que flojo/a"  
"Ya no le interesa"

"Ya no es tan aplicado/a"

Lo que sucede...

Dificultad para concentrarse, falta de motivación



# Rechazo a realizar actividades

Lo que se piensa/dice...

"¡Qué flojo/a!"  
"Ya no le gusta nada"

Lo que sucede...

Desánimo y falta de energía para realizar cualquier actividad



# Negarse a participar en clase

Lo que se piensa/dice...

"No le interesa"  
"No presta atención"

Lo que sucede...

Inseguridad y  
temor a fracasar



# Descuido de la imagen personal

Lo que se piensa/dice...

"Que mal se cuida"  
"Siquiera arréglate más"

Lo que sucede...

Desinterés hacia el autocuidado



# Rechazar comida

Lo que se piensa/dice...

"¡Qué grosero/a!"  
"No valora lo que  
tiene"

Lo que sucede...

Falta de apetito



# Comer demasiado

Lo que se piensa/dice...

"Ya bájale, vas a engordar"  
"¿En serio te vas a comer eso?"

Lo que sucede...

Aumento de  
apetito



# Apatía por participar en actividades recreativas o juegos

Lo que se piensa/dice...

"Que payaso, que no quiere"  
"Que mala onda, ya no se quiere juntar con nosotros"

Lo que sucede...

Desinterés por las actividades que se hacían antes





# Ausentismo a la escuela

Lo que se piensa/dice...

"Falta de disciplina"  
"No le interesa estudiar"

Lo que sucede...

Falta de motivación, fatiga, sentirse abrumado por los problemas



# Rechazo a hablar

Lo que se piensa/dice...

"Que mala onda"  
"Mejor ya ni le  
vuelvo a  
preguntar"

Lo que sucede...

Dificultad para  
expresar  
sentimientos, incluso  
sobre lo que le está  
afectando





Gobierno de  
**México**

**Educación**  
Secretaría de Educación Pública

**Salud**  
Secretaría de Salud



**CONASAMA**  
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL  
Y ADICCIONES

**La depresión es más común de lo que pensamos, pero también puede ser invisible.**

A menudo, no nos damos cuenta de que alguien cercano la está enfrentando. Por eso, como comunidad, es fundamental apoyarnos. A veces, **un simple "¿estás bien?" puede marcar la diferencia.**

**Si crees tener síntomas de depresión,** recuerda que no estás sola ni solo. Hablar es el primer paso. **Llama a la Línea de la Vida (800 911 2000)** para recibir orientación y conocer las opciones de apoyo disponibles.

Cuidarnos entre todas y todos es clave para construir una sociedad más empática. **¡Juntos podemos!**

