

# Recursos para la Depresión/Tristeza

| Recursos   | Descripción en la Plataforma  | Enlace  |
|--|---|---|
| <b>Mental Health America: Prueba de Depresión en Español</b> | Para: Todas las edades   Sitio Web   Interactivo   MHA proporciona esta herramienta de prueba de depresión no para diagnosticar, pero para ayudar con conversaciones con profesionales de la salud.   | <a href="https://bit.ly/3cY5PKL">https://bit.ly/3cY5PKL</a>   |
| <b>Anxiety and Depression Association of America</b>         | Para: adultos y adolescentes   Sitio Web   Recursos   Información   Grupo de Apoyo   ADAA es una organización dedicada a la prevención, tratamiento y cura de la ansiedad, depresión, el trastorno obsesivo-compulsivo y trastornos similares a través de la educación, grupo de apoyo, y gráficos informativos | <a href="http://bit.ly/ADAA_espr">http://bit.ly/ADAA_espr</a> |
| <b>El Suicidio es Prevenible</b>                             | Para: Todas las edades   El Suicidio es Prevenible es una campaña educativa que busca que las personas reconozcan señales de que alguien o uno mismo está teniendo este tipo de pensamientos. A mediados de esto, es posible tener diálogo y buscar ayuda.  | <a href="http://bit.ly/RLS_espr">http://bit.ly/RLS_espr</a>   |
| <b>Mental Health America</b>                                 | Para: Todas las edades   Sitio Web   Interactivo   Guías   Informativo   El sitio general de MHA ofrece guías informativas, pruebas interactivas, y más acerca de la salud mental y trastornos/preocupaciones diversas.   | <a href="https://bit.ly/3d5cZwH">https://bit.ly/3d5cZwH</a>   |