

CONSEJOS PARA NIÑOS Y/O ADOLESCENTES

Intenta no reprimir tus sentimientos.

- Busca un amigo o adulto de confianza, tal como tu padre/madre, con quien conversar sobre tus sentimientos y lo que piensas.



Comprende que hay un nombre para lo que estás pasando y que no estás solo.

- Al menos la mitad de tus compañeros de clase experimentarán síntomas de depresión en cierto punto de su vida. Existen otras personas que se han sentido igual que tú. En tu clase, probablemente hay al menos otros dos niños que están experimentando una considerable depresión en este momento.

Mantén el contacto con tus amigos y realiza actividades divertidas.

- Incluso si no deseas hacer cosas como hacer deporte o ver a tus amigos, de igual modo debes intentar hacerlo. Estimúlate a ti mismo a intentar hacer cosas divertidas, incluso si no estás muy convencido de hacerlas.

Haz algo que te haga sentir orgulloso.

- Haz tu tarea, termina un quehacer (como limpiar tu habitación) y nota qué buen trabajo hiciste. Siéntete orgulloso de tu arduo trabajo.

Desafía tu tristeza.

- En ocasiones, cuando las personas se sienten tristes, las cosas en las que piensan son tristes también. Si tu mejor amigo/a te dijera que se siente realmente triste o que tiene un problema, ¿qué le dirías?

Conversa sobre pensamientos o sentimientos aterradoros.

- Algunas veces, cuando los niños se enfadan, piensan mucho en la muerte o en morir. Si notas que tienes pensamientos aterradoros, como "Quiero morir", díselo a alguien, como a un adulto de confianza; por ejemplo, tu padre o madre.

Enfócate en dormir lo suficiente.

- Tenemos más probabilidades de enfadarnos o sentirnos tristes si no descansamos lo suficiente. Intenta estar en paz y relájate una hora antes de acostarte. Intenta estar alejado de tu teléfono y del televisor, ya que la luz le hace creer a tu cerebro que es de día.

¡Busca ayuda!

- Un terapeuta, tal como un psicólogo, trabajador social o consejero, puede ayudarte a comprender y manejar tus estados de ánimo y sentimientos. Los tratamientos efectivos para la depresión incluyen terapia cognitivo-conductual (TCC) o una combinación de la TCC y medicamentos.
- Puedes llamar a una línea de ayuda tal como el 1-800-273-TALK (8255), enviar "CONNECT" por mensaje de texto al 741741 o llamar al 911 si estás en crisis o deseas hacerte daño.

FUENTES

Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH): www.nimh.nih.gov.