
¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

- La depresión es una condición médica real tratable.
- La tristeza y la depresión regulares no son iguales; la depresión es un sentimiento intenso de tristeza, desesperanza, enojo o frustración que dura semanas, meses o más.
- Estos sentimientos pueden hacer que le sea difícil comportarse como lo haría normalmente. Por ejemplo, puede que le sea más difícil participar en actividades que normalmente disfruta.
- La depresión puede hacerle sentir que es difícil disfrutar la vida o sobrellevar el día.

SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN

- Sentir tristeza, vacío o desesperanza a menudo.
- Sentimientos de irritación.
- Problemas para dormir, mantenerse despierto o dormir más de lo normal.
- Sentirse muy cansado o tener poca energía.
- Sentirse inútil o muy culpable.
- Problemas para concentrarse.
- Pensar en morir o suicidarse.
- Cambios en el apetito.



¿QUIÉN EXPERIMENTA DEPRESIÓN?

- Hasta el 9% de los jóvenes experimentan al menos un episodio depresivo mayor antes de la edad de 14 años. Los adolescentes son aún más propensos a sufrir depresión.
- Las niñas sufren de la depresión a aproximadamente el doble de la tasa de niños.
- Los niños deprimidos a menudo se presentan como más irritables que tristes o sombríos.

FUENTES

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

CONSEJOS PARA PADRES

- **Muestre su amor.** Los niños necesitan amor, empatía y respeto. Hágale saber que se preocupa y que sus sentimientos son importantes. Simplemente esté presente, siéntese con el niño **y asegúrele que comprende cómo se siente.**
- **Siga una rutina.** Los horarios y las rutinas crean un sentido de estructura y seguridad. Haga que las cosas parezcan normales, incluso cuando el niño no tenga ganas de hacer actividades.
- **Enfóquese en la comunicación positiva.** Controle la proporción de sus comentarios negativos y positivos para con su hijo. Su objetivo debe ser 1 negativo por 5 positivos.
- **Desarrolle un entorno positivo.** Cree una atmósfera positiva para ayudar a su hijo a relajarse. Haga una lista de cosas divertidas que hacer juntos y termínelas con ellos.
- **Cuide de usted mismo.** Busque un grupo de apoyo, ejercicio o contrate a una niñera para que usted pueda salir. También debe cuidar de usted mismo cuando cuida de su hijo.
- **Busque tratamiento para su hijo.** Puede beneficiarse de terapias/asesoría y medicamentos. Converse con su médico para decidir qué le funcionará mejor a su familia.
- **Busque ayuda.** Si su hijo expresa pensamientos sobre querer suicidarse o hacerse daño, o hace comentarios preocupantes, llame al 911 o llévelo al Departamento de Emergencias más cercano. Estos sentimientos/pensamientos pueden ser serios.
- **Haga que su hijo esté seguro.** Hágale saber a su hijo que lo ayudará a sentirse mejor y que la terapia, la actividad y los medicamentos pueden ayudar.

FUENTES RECOMENDADAS

- *Depressed Child: A Parent's Guide for Rescuing Kids* de Douglas A. Riley
- *Help me, I'm sad: Recognizing, Treating and Preventing Childhood Depression and Adolescent Depression* de David G. Fassler y Lynne S Dumas
- *Lonely, Sad and Angry: How to Help Your Unhappy Child* de Barbara D. Ingersoll
- *Raising Depression-Free Children: A Parent's Guide to Prevention and Early Intervention* de Kathleen Panula Hockey
- *The Childhood Depression Sourcebook* de Jeffrey A. Miller