



Comprender la depresión en niños y adolescentes

¿Qué es la depresión?

A veces, los niños se sienten tristes. Eso es normal.

La depresión se presenta cuando un niño se siente triste o molesto la mayoría de los días durante mucho tiempo y deja de disfrutar de las cosas.

Señales a las que debe prestar atención:

- Se siente triste, llora o parece estar de mal humor
- Deja de divertirse
- Pasa menos tiempo con sus amigos
- Come o duerme más o menos de lo habitual
- Se siente cansado con frecuencia
- Piensa que no es lo suficientemente bueno
- Tiene dificultad para concentrarse
- Le va peor en la escuela
- Tiene dolores de cabeza o de estómago
- Habla de querer morir o hacerse daño

¿Qué puede causar la depresión?

- Estrés o acontecimientos difíciles de la vida
- La pérdida de alguien importante
- Acoso escolar
- Pasar demasiado tiempo en las redes sociales
- Antecedentes familiares de depresión
- Otros problemas, como ansiedad o dificultades de aprendizaje

¿Qué deben hacer los padres?

- Hable con su hijo sobre sus sentimientos
- Escúchelo con atención
- Tome muy en serio cualquier comentario sobre hacerse daño y busque ayuda de inmediato
- Hable con el médico de su hijo o con el consejero escolar para encontrar ayuda

Cómo ayudan los médicos:

Los médicos pueden hacer preguntas, realizar cuestionarios y hacer una evaluación completa.

Opciones de tratamiento:

Terapia:

- Hablar con un terapeuta ayuda a los niños a sentirse mejor
- Los ayuda a aprender habilidades para afrontar las dificultades

Apoyo de la familia y la escuela:

- Las reuniones familiares pueden ser útiles
- Las escuelas pueden brindar apoyo

Medicamentos:

- Algunos niños pueden necesitar medicamentos
- Los médicos hablarán con los padres sobre los riesgos y los beneficios

Buenas noticias: La depresión puede tratarse. Con ayuda, los niños pueden sentirse mejor, volver a disfrutar de la vida y tener un buen desempeño en la escuela y en sus relaciones de amistad.