

¿Cómo puedo identificar si mi hijo está deprimido?

¿Qué es depresión?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que afecta la manera en que una persona se siente, piensa y maneja las actividades diarias. En los niños y adolescentes es un trastorno del estado de ánimo que afecta su comportamiento, emociones y funcionamiento diario. Aunque es menos común en comparación con la depresión en adultos, puede tener un impacto significativo en el desarrollo y el bienestar de los jóvenes.

Señales de depresión

- Demuestra tristeza, apatía o desesperanza la mayor parte del tiempo.
- Cambia sus patrones alimentarios o del sueño.
- Incapacidad para afrontar problemas diarios.
- No muestra interés en actividades placenteras.
- Tiene dificultad para prestar atención.
- Cambia abruptamente su estado de ánimo.
- Refleja coraje, hostilidad o conductas violentas o agresivas.
- Comparte pensamientos extraños o inusuales.
- Muestra sentimientos de culpabilidad o inutilidad.



¿Cómo promuevo una buena salud mental en mi hijo?



- Asegúrate que cree relaciones personales y familiares.
- Foméntale la participación en entornos y actividades sociales.
- Si notas cambios en el estado de ánimo o señales de problemas de salud mental, háblale.
- Escucha a su hijo y observe sus conductas.
- Recálcale que el cuidado de la salud mental nunca es signo de debilidad.

¿Qué hago si mi hijo presenta señales de depresión?

- Búscales ayuda profesional lo antes posible.
- Una vez hayas logrado que tu hijo comience a recibir tratamiento, concéntrate en generarle esperanza y tranquilidad.
- Anímalo a compartir con otras personas, hacer cosas que disfrute.
- Recuérdale que todos los procesos de recuperación toman tiempo (puede haber recaídas y es normal).

