

¿Le preocupa que su hijo o hija pueda tener depresión?



#Depresión
#Hablemos

El crecimiento conlleva numerosos desafíos y oportunidades, como empezar la escuela, cambiar de institución educativa, hacer nuevos amigos, pasar por la pubertad y preparar exámenes. Algunos niños afrontan los cambios sin problemas. Para otros, la adaptación es más difícil y les provoca estrés e incluso depresión.

Si le preocupa que su hijo pueda estar deprimido, siga leyendo.

¿Qué debe saber?

- La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.
- Otros signos y síntomas de depresión durante la infancia son el retraimiento, la irritabilidad, el llanto excesivo, la dificultad para concentrarse en la escuela, cambios en el apetito y/o en el dormir.
- Los niños más pequeños pueden perder el interés por jugar. Los niños de mayor edad pueden correr riesgos que normalmente no asumirían.
- La depresión es prevenible y tratable.

¿Qué puede hacer si cree que su hijo o hija tiene depresión?

- Hable con el o ella sobre las cosas que suceden en el hogar, en la escuela y fuera de la escuela. Intente averiguar si hay algo que le preocupa.
- Hable con personas de su confianza que conozcan a su hijo o hija.
- Busque asesoría de un profesional de la salud .
- Proteja a su hijo o hija frente a un estrés excesivo, el maltrato y la violencia.
- Preste especial atención al bienestar de su hijo o hija durante cambios vitales como un cambio de escuela o la pubertad.
- Anímele a dormir suficientes horas, a comer regularmente, a tener actividad física y a hacer cosas que le gusten.
- Pase tiempo con su hijo o hija.
- Si su hijo o hija piensa en hacerse daño a sí mismo o ya lo ha hecho, es indispensable llevarlo a un hospital para que sea atendido por urgencias y para que le ordenen el tratamiento médico y de psicoterapia que necesita. Entretanto, quite del alcance de dicha persona cosas tales como medicamentos, objetos afilados y armas de fuego.

2017

Recuerde: si cree que su hijo o hija podría tener depresión, propicie el diálogo sobre cualquier cuestión que le preocupe y pida ayuda profesional de ser necesario.