

¿Le preocupa que su hijo pueda estar deprimido?

El crecimiento conlleva numerosos desafíos y oportunidades, como empezar la escuela, cambiar de centro educativo, 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 o dormir más o menos de lo normal.
- 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.



RECUERDE:
si cree que su hijo podría tener depresión, hable con él sobre cualquier cuestión que le preocupe y pida ayuda profesional de ser necesario.

Qué puede hacer si cree que su hijo está deprimido

- Hable con él 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.
- Pida consejo a un profesional sanitario.
- Proteja a su hijo frente a un estrés excesivo, el maltrato y la violencia.
- Preste especial atención al bienestar de su hijo durante cambios vitales como un cambio de escuela o la pubertad.
- Anime a su hijo a dormir suficientes horas, a comer regularmente, a tener actividad física y a hacer cosas que le gusten.
- Pase tiempo con su hijo.
- Si su hijo piensa en hacerse daño a sí mismo o ya lo ha hecho, pida ayuda inmediatamente a un profesional capacitado.