



CÓMO APOYAR A UN HIJO CON DIAGNÓSTICO DE DEPRESIÓN

La depresión infantil es más frecuente de lo que muchos piensan. Casi uno de cada 10 niños padece de depresión: tristeza, irritabilidad o desesperanza durante periodos largos que afectan a su vida diaria de manera significativa.

La depresión se puede controlar con el tratamiento y el apoyo adecuados.

Línea nacional de prevención del suicidio: 1-800-273-8255, 24/7/365

Línea de atención en crisis por mensaje de texto: Envíe "Got5" al 741741, 24/7/365

En esta guía, encontrará consejos para entender mejor las conductas relacionadas con la depresión. No reemplaza la ayuda profesional, pero esperamos que le sirva para darle el mejor apoyo posible a su hijo en casa.

- 1. Hable al respecto.** Tenga conversaciones abiertas sobre la depresión con sus familiares y su hijo. Piense en la edad y el nivel de desarrollo de su hijo para explicar la depresión de una manera que pueda entender.
 - Los niños menores suelen ser muy ensimismados en su forma de ver el mundo que los rodea. Pueden pensar que tener depresión es culpa de ellos. Ayúdelo a entender que la depresión es una enfermedad, igual que una enfermedad cardíaca o la diabetes. No es culpa de nadie ni es algo de que avergonzarse.
 - Los adolescentes suelen pensar que lo que ocurre ahora será algo permanente. Pueden creer que la depresión no se irá nunca y que nunca se sentirán mejor. Ayúdelo a entender que la depresión es algo que se puede tratar y que sí mejorará.
 - Pregunte a niños de cualquier edad si tienen preguntas sobre la depresión y hágales saber que hay otros niños con las mismas sensaciones.
 - Los hermanos se preocupan con frecuencia cuando uno de ellos tiene depresión. Asegúrese de hablar con todos en la familia sobre la depresión y los cambios que pueden ver en un hermano deprimido. Hablar sobre eso y responder preguntas ayudará a calmar sus preocupaciones.
 - Haga parte de la rutina de la familia las conversaciones sobre todo tipo de sentimientos, ya sean positivos o negativos, incluso los sentimientos que ellos piensen que usted estaría incómodo de escuchar, como pensamientos suicidas. Al hacer parte de la rutina estas conversaciones sobre todo tipo de sentimientos, es más probable que su hijo se acerque a usted cuando tenga dificultades con algo.
 - Si usted o un familiar tuvieron depresión y un resultado positivo del tratamiento, puede ser útil compartir eso con su hijo. Recuerde concentrarse en su hijo y en lo que está viviendo. Saber de alguien que también ha sufrido la depresión, ya sea un familiar o una celebridad, puede ayudar a algunos niños a saber que pueden mejorar.
- 2. Promueva el ejercicio en familia.** Incluso periodos cortos de ejercicio pueden ser útiles para los niños con depresión. Comience con tareas pequeñas, como caminar a la tienda o pasear al perro, y progrése desde allí. A medida que su hijo comience a sentirse mejor, el nivel de actividad se convertirá en una parte habitual de la rutina.

- 3. Haga que dormir sea una prioridad para su hijo.** Dormir bien es muy importante para recuperarse de la depresión. Los patrones de sueño insuficientes también podrían ser un síntoma de la depresión; por eso, es importante ser paciente y dar tiempo a que las cosas se acomoden. Puede ayudar fomentando horarios constantes para acostarse y levantarse.
- 4. Apoye una autoestima positiva.** Muchos niños con depresión pueden sentirse mal consigo mismos. La falta de autoestima es un síntoma habitual de la depresión. Sea generoso y sincero con los elogios. Los niños que se enfrentan a la depresión se benefician con los estímulos.
- 5. Incluya a la escuela de su hijo.** Muchos padres se preocupan porque se estigmatice a su hijo si comparten el diagnóstico de depresión con la escuela. Pero las escuelas pueden dar los mejores recursos y facilidades. Permita que la escuela sepa de la depresión de su hijo y piense en alternativas con los maestros y las autoridades de la escuela. Trabajar juntos puede ayudar a mantener la participación de su hijo en la escuela durante los episodios de depresión, lo que puede mejorar la autoestima y el desempeño académico.
- 6. Fomente la sociabilización.** Los niños con depresión a menudo se sienten aislados. Por eso, no quieren hablar con los demás sobre lo que sienten. Incluso si su hijo suele ser extrovertido, la depresión puede hacer que quiera quedarse en casa y no interactuar con otros. Planifique eventos sociales que incluyan a su hijo.
 - En el caso de niños menores, intente combinar encuentros de juego cortos. Limitar el tiempo ayuda a evitar que su hijo se sienta abrumado.
 - En el caso de niños mayores, anímelo a inscribirse en un club u otra actividad escolar que disfrute. Esto puede ayudar a fomentar las interacciones sociales si el adolescente es capaz de motivarse lo suficiente para asistir.Busquen juntos un grupo de apoyo para jóvenes con depresión en su zona.
- 7. Hable sobre los medicamentos.** La depresión a menudo se trata con una combinación de medicamentos y terapia. Pregúntele a su hijo si tiene preguntas sobre cualquiera de los medicamentos que debe tomar. Aprendan sobre los medicamentos juntos. También hablen sobre los posibles efectos secundarios. Esto ayudará al niño a comprender qué esperar y puede permitirle explicar mejor la depresión y el tratamiento a sus amigos.
- 8. Cuídese.** Darle apoyo a un niño con depresión puede ser demandante. Usted es un gran padre por aprender cómo ayudar. Recuerde, todos los padres necesitan un descanso. Es importante que encuentre tiempo para cuidar de sí mismo. Use las actividades y los apoyos que le permitan recargar las baterías.
- 9. No está solo.** Su hijo no está solo, y usted tampoco. Busque un [grupo de apoyo en su zona](#) para conectarse con otros padres o cuidadores que tengan situaciones similares con sus hijos.

La depresión se puede tratar. Es bueno mantenerse abierto y sincero sobre las emociones en la familia. Manténgase comunicado con el médico de atención primaria de su hijo y asegúrese de que su hijo también se sienta cómodo con él.

¿Necesita más información sobre la depresión pediátrica, incluyendo las señales y los síntomas?
<http://bit.ly/PTEACH-Family>

¿Le interesa aprender más sobre los distintos métodos de tratamiento de la depresión pediátrica?
<http://bitly.com/OMH-TeenDepression>

Agradecemos especialmente al Grupo de Asesoría para Padres del Proyecto TEACH, que colaboró en el desarrollo de este folleto.