



¿Te preocupa que tu hijo esté depresivo?

Creer incluye muchos cambios, igual que empezar la escuela, atravesar la pubertad y prepararse para los exámenes. Para algunos niños, los cambios como éstos pueden causar estrés y depresión. Si crees que tu hijo puede estar deprimido, sigue leyendo ...

Qué deberías saber

Si tienes niños pequeños

- Es común que los niños pequeños experimenten problemas emocionales.
- Dolor de cabeza o de estómago, llanto persistente o dificultad para estar lejos de su familia pueden ser signos de un problema emocional.
- La pérdida de interés en el juego, la irritabilidad y la dificultad para concentrarse son otros signos.
- Sin embargo, la depresión es poco común entre los niños pequeños.

Si tienes niños mayores o adolescentes

- La depresión es bastante común entre los niños mayores y los adolescentes.
- Los signos y síntomas incluyen: tristeza o irritabilidad persistentes; dificultad para realizar las actividades diarias; pérdida de interés en las actividades que normalmente disfrutaban; alejamiento de los demás; Sentimientos de inutilidad o culpabilidad; fatiga; inquietud; dificultad para concentrarse; cambios en el apetito o en los patrones de sueño; tomando riesgos que no harían normalmente toma.
- La depresión no es un signo de debilidad y se puede prevenir.

Lo que puedes hacer

Si tienes niños pequeños

- Habla con tu hijo sobre cómo se siente y si algo está preocupándolo.
- Presta especial atención a su bienestar durante los cambios de vida, como comenzar una nueva escuela o la pubertad.
- Anima a tu hijo a dormir lo suficiente, comer con regularidad, estar físicamente activo y para hacer cosas que normalmente disfruta.
- Pasa tiempo con tu hijo.
- Habla con personas de confianza que conozcan a tu hijo para ver si han notado cualquier cosa que pudiera preocuparlos.
- Pídele consejo a tu médico. No te demores en ponerte en contacto si estás preocupado.
- Protege a tu hijo de situaciones en las que pueda experimentar estrés excesivo, maltrato o violencia.
- Si tu hijo tiene pensamientos de autolesión o ya se ha autolesionado, busca ayuda llamando a Emergencias o a un profesional de la salud. Y retira elementos como medicamentos, objetos cortantes y armas de fuego.

RECUERDA: Si crees que tu hijo podría estar deprimido, habla con él sobre cómo se siente. Y no tengas miedo de buscar ayuda

