



# Depresión

## Información para padres

Todos pasamos por momentos en los que nos sentimos deprimidos o infelices. Para la mayoría de nosotros, estos períodos son temporales y pronto nos sentimos mejor. Sin embargo, quienes sufren depresión tienen sentimientos constantes y abrumadores de tristeza y desesperanza. Estos sentimientos afectan su trabajo escolar, sus relaciones y su bienestar general.

### Signos de depresión en los jóvenes

Cuando se trata de la salud mental de su estudiante, es crucial mantener abiertas las líneas de comunicación. Sin embargo, los adolescentes a menudo no verbalizan cómo se sienten, por lo que es importante prestar atención a señales no verbales como las que se listan a continuación:

- ▶ estado de ánimo bajo persistente
- ▶ falta de energía
- ▶ problemas para conciliar el sueño, o dormir demasiado
- ▶ pérdida o aumento repentino de peso
- ▶ retiro de pasatiempos, amigos y actividades sociales
- ▶ cambios del rendimiento escolar, como una baja de las calificaciones y/o no querer ir a la escuela
- ▶ participar en conducta arriesgada

*Usted conoce mejor a su hijo. Si algo parece mal, hable con él/ella. Descubra qué está pasando y cómo puede ayudar. Si su hijo habla de hacerse daño a sí mismo, tómelo en serio y busque ayuda de inmediato.*

## ¿Qué causa la depresión?

La depresión se origina por varias cosas, entre ellas enfermedades, factores genéticos, abuso de sustancias, acontecimientos estresantes de la vida y un desequilibrio de las sustancias químicas del cerebro. Las personas con depresión no pueden simplemente “reponerse de ella”, e incluso los adolescentes con vidas hogareñas llenas de amor y apoyo pueden sufrir depresión. Si sospecha que su adolescente está deprimido, asegúrele que no es culpa de él/ella, y busque ayuda profesional.

## Ayude a su hijo a afrontar la depresión

**Escuche, no dé sermones.** No critique ni juzgue. Esté presente cuando su adolescente quiera hablar, y mantenga las líneas de comunicación tan abiertas como sea posible. Reserve un tiempo todos los días para hablar con su adolescente sin distracciones. Esto ayudará a su adolescente a sentir que puede hablar con usted sobre cualquier cosa, y a saber que usted lo escuchará.

**Fomente una vida saludable.** Anime a su adolescente a dormir lo suficiente, consumir una dieta sana y hacer ejercicio con frecuencia. Los estudios demuestran que existe un vínculo definitivo entre el sueño (cantidad y calidad), la dieta y el estado de ánimo. La actividad física también puede levantarle el ánimo a su adolescente y hacerlo sentir mejor.

**Normalice la obtención de ayuda.** Explique que buscar ayuda para la salud mental es tan importante como buscar ayuda para la salud física. Elimine cualquier estigma asociado con la terapia, el asesoramiento o la necesidad de medicamentos antidepresivos.

**Tenga paciencia.** La recuperación de la depresión lleva tiempo. Tenga paciencia y sea persistente al brindar apoyo, incluso si el progreso parece lento u observa avances y retrocesos.