



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.