

Reconocer la depresión en los niños

¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que afecta la forma en que piensas y sientes. El síntoma más común es un sentimiento de profunda tristeza. Las personas que están deprimidas también pueden:

- Sentirse desesperanzadas
- Sentir que la vida no vale la pena vivirla
- Tener pensamientos de suicidio o muerte

Depresión en los niños

Los niños de tan solo 6 años pueden sentirse deprimidos. Pero no siempre pueden decirle cómo se sienten. En cambio, su hijo puede:

- Comer más o menos de lo normal
- Dormir más o menos de lo habitual
- Parecer incapaz de divertirse
- Pensar o hablar sobre el suicidio o la muerte
- Parecer temeroso o ansioso
- Actuar de forma agresiva
- Consumir alcohol u otras drogas.
- Quejarse de dolores de estómago, dolores de cabeza u otros dolores que no se pueden explicar
- Tener problemas en la escuela o en el hogar

¿Qué puede hacer?

Se puede ayudar a los niños con depresión con tratamiento. A continuación se presentan algunas formas en las que puede ayudar:

- Hable con el proveedor de atención médica de su hijo sobre medicamentos y psicoterapia. Ambos pueden ayudar.
- Busque recursos de salud mental en la escuela de su hijo, el centro local de salud mental, la agencia de servicios sociales o el hospital.
- Hágle saber a su hijo que no se sentirá así para siempre.
- Ofrezca su amor y apoyo.
- Si su hijo habla sobre la muerte o el suicidio, busque ayuda de inmediato.

