Cómo detectar la depresión en los adolescentes

¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que afecta cómo una persona piensa y se siente. El síntoma más común es el sentimiento de tristeza profunda. Los adolescentes deprimidos también pueden:

- Sentirse desesperanzados.
- Sentir que no merece la pena vivir.
- Sentirse enojados, malhumorados o frustrados.
- Tener pensamientos de suicidio o muerte.

La depresión en los adolescentes

La conducta de su hijo adolescente cambia si está deprimido. Aquí tiene algunos ejemplos de cambio de conducta que debe tomar en cuenta. Es posible que su hijo adolescente:

- Coma más o menos de lo normal.
- Duerma más o menos de lo habitual.
- Preste menos atención a su higiene o aspecto físico.
- Piense o hable sobre el suicidio y la muerte.
- Se autolesione.
- Se comporte de forma agresiva.
- Consuma alcohol o tome otras drogas ilícitas.
- Esté muy nervioso o inquieto.
- Se queje de dolor estomacal, dolor de cabeza o de otros dolores que son difíciles de explicar.
- Falte mucho a la escuela o tenga dificultades en el ámbito escolar.
- Se aísle de sus amistades y familiares.

© 2026 Children's Wisconsin. Todos los derechos reservados.

¿Qué puede hacer?

Si su hijo adolescente tiene dificultades, aquí tiene algunas recomendaciones que pueden ayudarlo:

- Hable con el proveedor de atención de salud de su hijo adolescente sobre medicamentos y psicoterapia. Ambos pueden ayudar.
- Pida recursos de salud mental en la escuela de su hijo adolescente, en algún centro de salud mental local, en alguna agencia de servicios sociales o en algún hospital.
- Dígale a su hijo adolescente que no se sentirá de esta manera para siempre.
- Ofrézcale amor y apoyo.
- Si su hijo adolescente habla de muerte o suicidio, busque ayuda de inmediato.

© 2026 Children's Wisconsin. Todos los derechos reservados.