

La crianza de su hijo/a adolescente con depresión

La depresión es más que un estado de ánimo triste o sentirse mal tras un suceso difícil. Tenga paciencia con su hijo/a adolescente.

¿Qué es la depresión?

Si bien es poco común en niños pequeños, la depresión puede ocurrir hasta en 1 de cada 5 adolescentes. Algunos signos de depresión pueden incluir:

- Sentirse triste o irritable todos los días
- Pérdida de placer con actividades que antes solía disfrutar
- Problemas para dormir o dormir en exceso
- Pérdida de apetito o comer en exceso
- Problemas para concentrarse
- Sentirse inusualmente culpable
- Actitud de baja energía
- Pensamientos de muerte o suicidio

Maneras en que puede ayudar a su hijo/a adolescente

- **Busque evaluación y tratamiento profesional**, que podría incluir medicamentos y terapia.
- **Escuche**. Evite juzgar o discutir. Separe tiempo para escuchar a su hijo/a adolescente, tal vez mientras camina o conduce.
- **Fomente la actividad y pequeñas metas**. Es posible que su hijo/a adolescente prefiera quedarse en la cama, evitar las actividades y tenga muy poca motivación para la interacción social. Anímele con delicadeza, pero también con firmeza, a mantener los elementos de un horario regular, incluyendo el baño, el tiempo al aire libre y las comidas en familia.
- **Aborde la irritabilidad**. Acepte el sentimiento, pero no la conducta. La depresión puede manifestarse en forma de irritabilidad más que de tristeza. El comportamiento irritable de su hijo/a adolescente puede ser muy duro para las personas a su alrededor. Hágale saber a su hijo/a adolescente que está bien que se sienta triste y que se enoje, pero que no puede arremeter contra los demás. Hágale saber que cuenta con su apoyo y que usted aprecia sus esfuerzos por mantener la calma cuando siente aflicción. Tenga cuidado de no aplicar demasiada disciplina al comportamiento irritable.
- **Ajuste las expectativas**. Hasta que su hijo/a adolescente se sienta mejor, puede que sea necesario revisar su agenda y ver qué le va a resultar factible. Comuníquese con el personal de la escuela para solicitar adaptaciones, de ser necesario.
- **Manténgase alerta a comentarios sobre la seguridad o el suicidio**. Los padres deben conversar con los profesionales de salud respecto a sus preocupaciones entorno a las ideas suicidas.

Maneras en que puede ayudarse a sí mismo/a

- **Trátese con gentileza**. Reconozca que está haciendo un trabajo heroico como padre o madre.
- **Aborde su propia salud mental, de ser necesario**. La depresión es hereditaria. Se ha demostrado que tratar la depresión en los padres mejora el estado de ánimo y el comportamiento de sus hijos. Si usted tiene síntomas de depresión, el que usted reciba tratamiento y modele un comportamiento saludable ayudará a su hijo/a.

Recursos



Escanee el código para consultar la página web de la NAMI sobre la depresión.



Escanee el código para consultar la Guía para padres de medicamentos para tratar la depresión de la AACAP.

