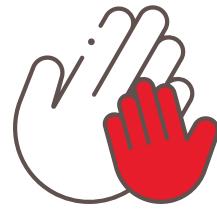


Depresión



¿Qué es la depresión?

La depresión se produce cuando su hijo se siente triste (o desesperanzado, vacío o irritable) de forma constante o pierde el interés por lo que antes le gustaba, además de otros síntomas. Otros síntomas pueden incluir cambios en los hábitos de sueño, cambios en el peso, sensación de inquietud o movimiento más lento de lo habitual, fatiga, sensación de inutilidad o culpabilidad, dificultad para concentrarse o pensamientos de suicidio.

Aunque todas las personas se ponen tristes de vez en cuando, tener depresión significa que esos sentimientos de tristeza se prolongan durante más tiempo del esperado y son más difíciles de superar. Estos síntomas suelen dificultar las actividades cotidianas, como participar en las actividades escolares, divertirse con amigos y familia o hacer otras tareas importantes.



¿Cómo es el tratamiento?



La depresión es muy tratable. Las opciones de tratamiento para niños y adolescentes suelen incluir terapia, medicamentos o ambos.



La terapia para tratar la depresión suele centrarse en la **terapia cognitivo-conductual (CBT)**, que es un tipo de psicoterapia que explora cómo se relacionan nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos.



Un terapeuta de CBT suele ser un profesional de la salud mental (como un psicólogo, un trabajador social o un consejero). El terapeuta puede reunirse con su hijo a solas o con los padres presentes, dependiendo de la edad del niño. El tratamiento suele durar varios meses con sesiones semanales.



Otro tipo de terapia es la **terapia interpersonal (IPT)**, que puede ser útil para los adolescentes con relaciones problemáticas que desencadenaron en depresión.



Las opciones de medicamentos suelen incluir inhibidores **selectivos de la recaptación de serotonina (SSRI)**. Los medicamentos tardan en hacer efecto y suelen tomarse a diario. Si a su hijo le recetan un medicamento, debe tomarlo exactamente según las instrucciones del médico.

(Continúa en el reverso)



¿Qué puedo hacer?

PARA LOS PADRES:

- Hable con su hijo y cree oportunidades para que le hable** a usted. Hágale saber que usted está a su lado, que le importa y que quiere ayudar, sin importar cómo se sienta. Pregúntele qué serviría de apoyo en este momento. Mantenga las vías de comunicación abiertas.
- Aliente las **habilidades de afrontamiento positivas de su hijo**. Los pasatiempos de su hijo (como escribir un diario, el arte, la música, la actividad física y otros) pueden ser buenos aliviadores del estrés.
- Si su hijo piensa en suicidarse o hacerse daño **BUSQUE AYUDA INMEDIATAMENTE**.

PARA ADOLESCENTES:

- Manténgase en contacto** con sus amigos y familiares, aunque parezca difícil hacerlo. Buscar **apoyo** puede ser una señal de fortaleza.
- Intente mantenerse activo** e intente hacer actividades que **puedan ser divertidas o actividades que antes disfrutaba**. Aunque puede ser que esas actividades no le hagan sentir igual en este momento, cuanto más haga actividades que podrían gustarle, más oportunidades tendrá de que mejore su estado de ánimo.
- Detecte sus pensamientos negativos e intente **reconsiderarlos**. **Pregúntese**: ¿Le diría ese pensamiento a un amigo? Si su respuesta es no, ¿qué le diría a un amigo en esa situación? ¿Podría decirse lo mismo a usted?
- Haga el cambio**. Si siente que no avanza, pruebe algo diferente. Incluso los pequeños cambios (como salir a la calle, dar un paseo o hablar con alguien) pueden marcar la diferencia.



¿Cómo puedo obtener ayuda?

Si usted o un ser querido tienen ideas de suicidio, depresión o estrés, o están atravesando una crisis, **LLAME O ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO AL 988 AHORA** para ponerse en contacto con la línea de ayuda nacional 988.

Si necesita más ayuda, hable con su médico de cabecera o pida ayuda a un profesional de la salud mental. Para encontrar un profesional de la salud mental, llame al número de teléfono que figura en el reverso de la tarjeta del seguro de su hijo y pida una lista de los profesionales de la salud mental con cobertura en su zona. También puede buscar profesionales en el sitio web de su compañía de seguros. Si necesita ayuda para encontrar recursos de vivienda, alimentación y de otro tipo, visite el [sitio web de recursos comunitarios del Children's National Hospital](#).

Escanee el siguiente código o haga [clic aquí](#) para obtener más información sobre cómo encontrar un profesional de la salud mental y cómo obtener ayuda en caso de crisis.

