

Depresión



¿Qué es la depresión?

La depresión se produce cuando su hijo se siente triste, desesperanzado, vacío o malhumorado durante unas semanas o más. También pueden dejar de disfrutar de sus actividades habituales y presentar otros cambios de comportamiento.

Todas las personas nos ponemos tristes a veces. Sin embargo, tener depresión significa que esos sentimientos de tristeza se tienen durante más tiempo del esperado y son más difíciles de quitar. La depresión puede entorpecer la vida en el hogar, la escuela o las relaciones de amistad.



Cómo apoyar a su hijo



La depresión **puede tratarse** con **terapia** (como la terapia cognitivo-conductual), **medicamentos** o **ambos recursos**. **Hable con su médico sobre** las necesidades de su hijo.



Anímelo a hacer las actividades que antes le gustaban. **Los pasatiempos y las actividades** (como la escritura, el arte, la música o el deporte, entre otros) pueden ayudar a **reducir el estrés**.



Hable con su hijo y cree oportunidades para que le hable a usted. Hágale saber que está a su lado y quiere **darle su apoyo**, sin importar lo que siente.



Ayude a su hijo a dormir **bien**, **hacer ejercicio** y comer una **dieta saludable**.



Anime a su hijo a **mantenerse conectado** con los amigos y familiares.



Si su hijo piensa en suicidarse o hacerse daño, **busque ayuda de inmediato**.

LLAME O ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO AL 988 AHORA para ponerse en contacto con la línea nacional de ayuda 988 si usted o un ser querido tienen una crisis o piensan en suicidarse.



¿Necesita ayuda?



Si su familia necesita más ayuda, hable con su médico



Si su familia necesita un profesional de la salud mental, llame al número de teléfono que figura en el reverso de la tarjeta del seguro de su hijo. Solicite una lista de profesionales de la salud mental con cobertura en su zona o busque profesionales en el sitio web de su seguro.



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



Pediatric **Health** Network

