

¿Le preocupa que su hijo o hija pueda estar deprimido?

El crecimiento conlleva numerosos desafíos y oportunidades como: empezar la escuela, cambiar de centro educativo, hacer nuevos amigos, la adolescencia, preparar exámenes, entre otros. Algunos afrontan los cambios sin problemas; para otros, la adaptación es más difícil y les provoca estrés e incluso depresión. Si le preocupa que su hijo o hija pueda estar deprimido, **siga leyendo...**

¿Qué debe saber?

- La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.
- Otros signos y síntomas de depresión durante la infancia son: el retraimiento, la irritabilidad, el llanto excesivo, la dificultad para concentrarse en la escuela, cambios en el apetito o dormir más o menos de lo normal.
- Los niños y niñas más pequeños pueden perder el interés por jugar. Los de mayor edad pueden correr riesgos a los cuales, normalmente no se expondrían.
- La depresión es prevenible y tratable..



Recuerde:

si cree que su hijo o hija podría tener depresión, hablele sobre cualquier cuestión que le preocupe y pida ayuda profesional de ser necesario.

**Si necesita ayuda
consulte en el Establecimiento
de Salud más cercano**

Qué puede hacer si cree que su hijo o hija está deprimido

- Hablele sobre las cosas que suceden en el hogar, en la escuela y fuera de la escuela. Intente averiguar si hay algo que le preocupa.
- Hable con personas de su confianza que conozcan a su hijo o hija.
- Pida consejo a un profesional de salud como: un médico, psiquiatra, psicólogo, promotor de salud, enfermera, educador para la salud o un trabajador social .
- Protejalo frente a un estrés excesivo, el maltrato y la violencia. Preste especial atención a su bienestar durante cambios vitales como: la escuela o la pubertad.
- Anime a su hijo a dormir suficientes horas, a comer regularmente, a tener actividad física y a hacer cosas que le gusten.
- Pase tiempo con su hijo.
- Si su hijo piensa en hacerse daño a sí mismo o ya lo ha hecho, pida ayuda inmediatamente a un profesional de la salud.