



¿Le preocupa que su hijo esté deprimido?

Creer implica muchos cambios, como empezar el colegio, pasar por la pubertad y prepararse para los exámenes. A algunos niños, estos cambios pueden causarles estrés y depresión. Si cree que su hijo puede estar deprimido, siga leyendo...

Lo que debe saber

Si tiene hijos pequeños

- Es habitual que los niños pequeños tengan problemas emocionales.
- Un dolor de cabeza o de estómago, el llanto persistente o la dificultad para alejarse de usted pueden ser signos de un problema emocional.
- Otros signos son la pérdida de interés por el juego, la irritabilidad y la dificultad para concentrarse.
- La depresión, sin embargo, es infrecuente en los niños pequeños.

Si tiene niños mayores o adolescentes

- La depresión es bastante común entre los niños mayores y los adolescentes.
- Los signos y síntomas son: tristeza o irritabilidad persistentes; dificultad para realizar las actividades cotidianas; pérdida de interés por las actividades que normalmente disfrutaban; retraimiento de los demás; sentimientos de inutilidad o culpabilidad; fatiga; inquietud; dificultad para concentrarse; cambios en el apetito o en los patrones de sueño; asumir riesgos que normalmente no tomarían.
- La depresión no es un signo de debilidad y puede prevenirse y tratarse.

Lo que puede hacer

- Hable con su hijo sobre cómo se siente y si hay algo que le preocupa.
- Preste especial atención a su bienestar durante los cambios de vida, como el inicio en un nuevo colegio o la pubertad.
- Anime a su hijo a dormir lo suficiente, a comer con regularidad, a mantenerse físicamente activo y a hacer las cosas que normalmente le gustan.
- Pase tiempo con él.
- Hable con personas de confianza que conozcan a su hijo, para ver si han notado algo que pueda preocuparles.
- Pida consejo a su proveedor de atención de salud. No tarde en ponerse en contacto con él si está preocupado.
- Proteja a su hijo de situaciones en las que pueda experimentar un estrés excesivo, malos tratos o violencia.
- Si su hijo piensa en autolesionarse o ya se ha autolesionado, pida ayuda a los servicios de emergencia o a un profesional de la salud. Y retire artículos como medicamentos, objetos punzantes y armas de fuego.

Recuerda: Si cree que su hijo puede estar deprimido, habla con él sobre cómo se siente. Y no tenga miedo de buscar ayuda profesional.



Organización
Mundial de la Salud