



Manejo de la depresión o la tristeza: Consejos para las familias

¿Qué es la depresión?

La *depresión* es otra palabra para describir el sentimiento de tristeza durante un período de tiempo. Sentirse triste es normal. No es el resultado de la falta de capacidad para afrontar situaciones, ni de la falta de fuerza. Es comprensible que ciertos eventos en la vida de un niño lo pongan triste, como por ejemplo si un amigo cercano se muda o si muere una mascota. Pero cuando los sentimientos de tristeza se interponen con las actividades normales como comer, dormir, ir a la escuela y jugar con amigos, es hora de tomar medidas.

Los niños sufren depresión de una manera diferente a los adultos. Quizás su hijo no pueda decirle por qué se siente triste e incluso puede que ni siquiera se sienta triste. En cambio puede que perciba que su hijo está irritable, frustrado, inquieto, desalentado o cansado. Estos son algunos otros signos comunes de la depresión en los niños.

- Dificultades para dormir o dormir demasiado.
- Llorar mucho.
- No querer comer o comer demasiado.
- Perder interés en las cosas que solían importarle.
- Aislarse de la familia y los amigos.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo en casa?

Estos consejos son útiles para todos los niños pero pueden ser de especial utilidad para los niños con depresión. Ser padres es un trabajo intenso: aplique su buen criterio para ver qué consejos tienen más sentido en su familia.

Conecte con su hijo.

- **Dedique un tiempo cada día para estar solo con él.** Incluso 10 minutos pueden hacer una gran diferencia. Prueben preparar la cena juntos, jugar a un juego de mesa o salir a caminar o andar en bicicleta los dos.
- **Averigüe qué es lo que preocupa a su hijo** porque el estrés puede empeorar la depresión. Por ejemplo, si su hijo parece triste al volver de la escuela, puede preguntarle: "¿Ocurrió algo en la escuela de lo que te gustaría conversar?".

- **Pregunte a su hijo sobre sus amigos y las actividades sociales.** Pregunte también sobre las relaciones virtuales, además de las relaciones personales reales.
- **Elogie a su hijo** y haga que se sienta bien consigo mismo. Por ejemplo: "¡Qué gran trabajo hiciste con esa tarea!" o "Gracias por ayudarme con los platos. Tengo mucha suerte de contar con tu ayuda".
- **Aprendan juntos nuevas habilidades que ayuden con la angustia (ansiedad),** como respirar hondo o pensar de manera más positiva. Los sitios web como Inner Explorer (www.innerexplorer.org) pueden ser útiles.

Aliente a su hijo a divertirse y socializar.

- **Destine tiempo a actividades** que su hijo disfrute, como mirar un partido de béisbol o salir a pasear en bicicleta.
- **Ayude a su hijo a planear un tiempo con amigos y con la familia.** Es probable que los niños que se sienten deprimidos se aislen de las personas que le importan, lo que a su vez puede empeorar la depresión.
- **Limite el tiempo de "socialización" frente a las pantallas.** La comunicación por mensajes de texto o a través de redes sociales no reemplaza el tiempo que se pasa con amigos o familiares en persona, y de hecho puede hacer que su hijo se sienta más aislado de los demás. Controle y limite el tiempo que su hijo pasa enviando y recibiendo mensajes de texto, o en las redes sociales, hasta que se sienta mejor. Si su hijo está separado de sus amigos por la distancia u otras circunstancias, como p. ej. por las restricciones del COVID-19 (enfermedad por coronavirus 2019), demuestre y apoye las conversaciones virtuales en vivo lo más posible (por ejemplo, por teléfono o Zoom).

Construyan hábitos saludables.

- **¡Sean activos!** Aliente a su hijo a hacer actividad física por lo menos una hora por día. Esta actividad puede incluir jugar al aire libre, participar en un equipo de deportes o en una actividad en la YMCA, andar en bicicleta o caminar hasta la escuela o bailar en casa al ritmo de su música favorita. La actividad física es buena para la salud mental.
- **Hagan las cosas que les gustaba hacer en el pasado.** Divertirse es parte importante del cuidado personal.



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo en casa? (continuación)

- **Comer sano.** Consuman comidas saludables todos los días, incluidas frutas y verduras, granos integrales y alimentos con proteínas. ¡Recuerden desayunar!
- **Dormir lo suficiente.** Los niños en edad escolar necesitan de 9 a 12 horas de sueño por noche, y los adolescentes necesitan aproximadamente de 8 a 10 horas.
- **Limitar el tiempo frente a las pantallas.** Intente que sea menos de 2 horas por día de juego frente a una pantalla. Evite los programas de televisión, los videojuegos y las películas de terror o violentas.
- **Mantenga las rutinas familiares.** Intente mantener un horario regular para jugar, comer e irse a la cama. Saber qué esperar puede ayudar a su hijo a sentirse seguro y protegido.

Pensar en que su hijo se haga daño puede ser algo aterrador. Pero si su hijo se siente deprimido, tome medidas adicionales para hacer de su hogar un lugar seguro: elimine las armas, el alcohol, los medicamentos y los productos químicos domésticos nocivos. Si no puede eliminar estas cosas, guárdelas de manera muy segura (por ejemplo, en una caja con cerradura).

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo en la escuela?

Las dificultades en la escuela pueden ser causa o efecto de la depresión. Es probable que a los niños les resulte difícil concentrarse, o incluso ir a la escuela cuando se sienten tristes, y los niños que tienen dificultades de aprendizaje o problemas con sus compañeros podrían sentirse frustrados y tristes. Lo que parece pereza o falta de interés puede ser depresión. Si su hijo está teniendo problemas en la escuela, pruebe estas maneras de ayudarlo.

- Pregunte a los maestros de su hijo si está teniendo dificultades de aprendizaje y, si al niño le cuesta mucho o si se está atrasando, solicite que le hagan evaluaciones académicas.
- Pregunte a los maestros y al consejero escolar si su hijo podría ser víctima de acoso (*bullying*). De ser así, consiga su ayuda y proteja a su hijo.

- Si su hijo manifiesta tener problemas físicos (por ejemplo dolores de cabeza, dolores de estómago, calambres) por las mañanas y no quiere ir a la escuela, dígame con cariño pero con firmeza por qué es importante que vaya a la escuela. Elabore un plan junto al pediatra y al personal de la escuela sobre cómo manejar las solicitudes para irse de la escuela antes de horario.
- Elogie los esfuerzos de su hijo por mejorar en la escuela y también sus éxitos.
- Si cree que el estrés familiar o la presión por obtener buenos resultados en la escuela están alterando a su hijo, dígame que está haciendo un buen trabajo y que está orgulloso de él.
- Ayude a su hijo a ponerse metas realistas para la escuela. Si se pone metas demasiado difíciles de alcanzar, podría acabar sintiéndose peor respecto a sí mismo.
- Tenga en cuenta cambios razonables y a corto plazo en las exigencias y responsabilidades (por ejemplo, negociar más tiempo para entregar una tarea u otras formas de reducir el estrés en la escuela).

También es importante informar al médico de su hijo si el niño está faltando a la escuela con más frecuencia.

Recuerde que usted es quien mejor conoce a su hijo.

Ya sea en la escuela o en el consultorio del médico, usted es el mayor defensor de su hijo. No dude en hablar en nombre de su hijo.

¿Cuándo debo volver al médico?

Si los sentimientos de tristeza de su hijo continúan o empeoran, es buena idea volver al médico. El médico puede ayudarle a decidir si es útil en el caso de su hijo visitar a un especialista para que reciba terapia. Hay un tipo de tratamiento, llamado terapia cognitivo-conductual, que demostró ser útil en casos de depresión. Para algunas personas jóvenes, es de gran ayuda la combinación de terapia cognitivo-conductual y medicamentos.

Además, pida ayuda al médico para crear un plan de seguridad y emergencia, con números a los que llamar si:

- Su hijo empieza a tener otros problemas de conducta, como ansiedad o temor.
- Pasa algo en la vida de su hijo que empeora la depresión, como una separación o una muerte en la familia.



¿Cuándo debo volver al médico? (continuación)

- Sospecha que la depresión de su hijo afecta otro problema médico (p. ej., si su hijo sufre de asma y esta empeora con la depresión).
- Su hijo piensa en hacerse daño o suicidarse.
- Ocurre un suicidio en el grupo de amigos de su hijo.

Tómese un tiempo para cuidar de usted.

Criar un hijo puede ser estresante. Si se siente agobiado, no tema pedir apoyo a sus familiares, a los amigos cercanos, a los servicios sociales o a su comunidad religiosa. Los niños captan el estrés y las preocupaciones de los adultos que los rodean, por lo que obtener apoyo para usted puede ayudar también a su hijo.

Para aprender más sobre la depresión infantil y lo que puede hacer para ayudar, visite los siguientes sitios web.

- American Academy of Pediatrics HealthyChildren.org: www.HealthyChildren.org
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry: www.aacap.org
- American Psychological Association: www.apa.org
- National Alliance on Mental Illness: www.nami.org
- National Federation of Families for Children's Mental Health: www.ffcmh.org

Más recursos acerca de la depresión

Este espacio está pensado para que tome nota de otros recursos útiles que haya encontrado para la depresión o la tristeza.

