



MARZO: LA DEPRESIÓN

- Lo que los cuidadores deben saber -

Lo básico

Sentirse deprimido a veces es una parte normal de la vida, pero emociones como la desesperanza y la desesperación pueden apoderarse de ellos y no desaparecer. Más que sentir tristeza en respuesta a las luchas y contratiempos de la vida, la depresión cambia la forma en que las personas piensan, sienten y actúan en las actividades diarias. Puede interferir con la capacidad de su hijo para trabajar, estudiar, comer, dormir y disfrutar.

¿Cómo puede ser la depresión?

- Irritabilidad
- Aislamiento y abstinencia
- Desesperanza
- Cambios en la alimentación y el sueño
- Llanto frecuente
- Tristeza persistente
- Pensamientos de autolesión o suicidio
- Disminución de la energía
- Baja autoestima
- Molestias físicas como dolor de cabeza o de estómago
- Pérdida de interés en las actividades diarias

¿Cómo ayudar a su hijo a sobrellevar la depresión?

- Escúchalos
- Apóyalos con la planificación y la participación en actividades que disfruten
- Anímelos a comer alimentos nutritivos, dormir lo suficiente y mover su cuerpo todos los días. ¡10 minutos al día de baile, carrera o deportes pueden tener un gran impacto!
- Disfruten del tiempo juntos
- Sé paciente, amable y respeta sus límites.
- Ayúdalos a encontrar apoyo profesional si están listos para ello

Recursos adicionales

- Artículo: [Cómo hablar sobre la depresión](#)
- Artículo: [Cómo ayudar a los niños que son demasiado duros consigo mismos](#)
- [Recurso para niños pequeños](#)
- [Recurso para adolescentes](#)