



# Depresión

## LO QUE DEBERIAN SABER LOS PADRES

**¿Que es Depresión?** Sentirse deprimido de vez en cuando es parte normal de la vida, pero a veces emociones como la desesperanza y la desesperación nos agarra y simplemente no desaparecen. Más que tristeza, la depresión cambia la forma en que las personas piensan, sienten y funcionan en las actividades diarias. Puede interferir con la capacidad de su hijo para trabajar, estudiar, comer, dormir y disfrutar de la vida.

### La Depresión puede verse como:

- Irritabilidad
- Soledad y aislamiento
- Desesperación
- Cambios en cuanto come y duerme
- Llorando y tristeza persistente
- Pensamientos de lastimarse o suicidio
- Disminución de energía
- Bajo autoestima
- Quejas físicas como dolor de cabeza o de estomago
- Perdida de interés en las actividades diarias.

### Estrategias para Manejar la Depresión

Para apoyar un niño o ser querido con depresión, puede:

- Escucharlos.
- Animarlos y apoyarlos para planear y participar en actividades que les disfruten.
- Ayudarlos a comer alimentos nutritivos, a dormir lo suficiente, y a mover su cuerpo todos los días. 10 minutos diarios de baile, correr, o deportes pueden tener un gran impacto!
- Disfrutar el tiempo juntos.
- Ser paciente y amable, y respetar sus límites.
- Ayudarlos a encontrar apoyo profesional, si están listos.

### Recursos Adicionales

- Artículo: [Como ayudar su adolescente deprimido](#)
- Artículo: [Ayudando la depresión](#)