

IDENTIFICANDO SEÑALES DE DEPRESIÓN EN NUESTROS HIJOS

La depresión infantil es una condición que afecta a un número significativo de niños y adolescentes. Reconocer las señales tempranas de la depresión en nuestros hijos es crucial para proporcionarles el apoyo necesario y buscar intervenciones profesionales cuando sea necesario. Por lo que esperamos poder brindarles la información necesaria sobre cómo identificar esas señales y qué pasos tomar para ayudar a sus hijos. A continuación, te presentamos algunas señales comunes de depresión en niños y adolescentes:

- **Cambios en el estado de ánimo:** Tristeza persistente, irritabilidad o falta de interés en actividades que antes disfrutaban.
- **Problemas de sueño o apetito:** Insomnio o dormir demasiado, así como una disminución en su apetito.
- **Aislamiento social:** Pueden volverse más retraídos, evitar actividades sociales o preferir estar solos en lugar de interactuar con amigos y familiares.
- **Bajo rendimiento escolar:** Dificultades académicas repentinas, falta de concentración o pérdida de interés en el rendimiento escolar.

Si detectamos alguno de estos signos en nuestro hijo(a), es fundamental responder de manera empática y compasiva. A continuación, te presentamos algunas recomendaciones:

1. **Mantén una comunicación abierta:** Fomenta un ambiente en el que tu hijo(a) se sienta seguro para hablar sobre sus emociones y preocupaciones. Escucha activamente y sin juzgar.
2. **Observa y valida sus sentimientos:** Reconoce y valida las emociones de tu hijo, incluso si no entiendes completamente por qué se siente así. Esto fortalece la confianza y apertura en la comunicación.
3. **Promueve un estilo de vida saludable:** Incentiva hábitos saludables como una dieta equilibrada, ejercicio regular y suficiente descanso. Estos pueden influir positivamente en el estado de ánimo y la salud mental.
4. **Apoyo Familiar y Social:** Fortalece las relaciones familiares y sociales del niño. Involucra a otros adultos de confianza como profesores o familiares cercanos para brindar apoyo adicional.
5. **Busca apoyo profesional:** Si observas señales preocupantes de depresión, como cambios graves en el comportamiento, busca ayuda profesional de inmediato, para que pueda iniciar el tratamiento adecuado.

La detección temprana y el apoyo adecuado son fundamentales para ayudar a los niños y adolescentes que pueden estar experimentando depresión. Como padres y cuidadores, tenemos el poder de influir positivamente en la salud mental de nuestros hijos al estar atentos a las señales de advertencia y actuar con compasión y diligencia. Siempre recuerda que no estás solo en este proceso; buscar ayuda profesional es un paso valioso y necesario para el bienestar emocional de la persona.

Espero que este tema te sea de ayuda, si tienes alguna consulta, duda sobre este tema u otro, o necesitas hablar con un especialista en psicología comunícate con tu Programa de Asistencia Psicológica, puedes comunicarte con el área de bienestar para que te den los números de contacto.