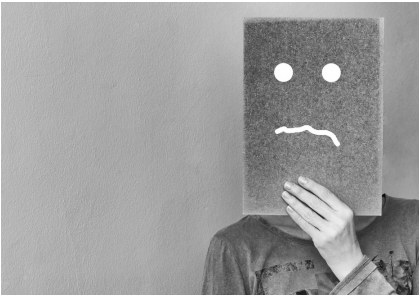


# NOTA DE SALUD MENTAL

OCTUBRE 2022 | LA DEPRESIÓN

## ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que provoca un sentimiento persistente de tristeza y pérdida de interés. Afecta cómo se siente, piensa y se comporta y puede provocar una variedad de problemas emocionales y físicos. Es posible que tenga problemas para realizar las actividades diarias normales y, a veces, puede sentir que no vale la pena vivir la vida.



Los síntomas de la depresión pueden incluir sentimientos de tristeza o desesperanza, irritabilidad, pérdida de interés en las actividades normales, aislamiento de amigos/familiares, cambios en el sueño o el apetito, dificultad para concentrarse y pensamientos suicidas. La depresión se puede tratar con medicamentos y, a través de la terapia, el desarrollo de formas saludables de manejar los factores estresantes y los desafíos de la vida.

## ¿CÓMO PUEDEN LOS PADRES AYUDAR A SU HIJO?

- Respete y valide sus sentimientos. Reconozca que una persona puede desarrollar depresión incluso si parece tener una vida buena y libre de estrés.
- Comuníquese con ellos regularmente. Invítelos a hablar y enfatizar su apoyo. No los fuerce a hablar y evite dar consejos a menos que se los pidan.
- Escuche cuando hablen. Incluso si usted no está de acuerdo con sus pensamientos y sentimientos, es importante respetar que su experiencia sí sea real.
- Planifique actividades divertidas con frecuencia; noches de cine, jugar juntos al aire libre o con juguetes, juegos de mesa con la familia, hornear juntos o pequeñas excursiones.
- Tome en serio cualquier comentario de suicidio. No dude en llamar al 911 o ir a una sala de emergencias si le preocupa su seguridad.

## RECURSOS

Si le preocupa que su hijo muestre signos y síntomas de depresión, debe contactar a un profesional de la salud mental. Comuníquese con la escuela de su hijo para ponerse en contacto con su terapeuta de salud mental de Caridades Católicas y conversar sobre las opciones de tratamiento.

