



## Depresión en los niños



### Descripción general

Todos los niños se sienten tristes o incluso desesperanzados en algunas ocasiones. Aprender a lidiar con las emociones es parte normal del crecimiento y el desarrollo. Pero algunas veces, los sentimientos negativos empiezan a apoderarse de la vida de un niño. Es posible que su hijo pierda interés en las cosas que solía disfrutar. Eso es “depresión”.

### Señales

¿Cuáles son los signos de la depresión? Es posible que a menudo su hijo parezca triste, cansado, decaído e irritable. Es posible que no quiera hacer cosas que lo diviertan. Usted puede notar un cambio en sus patrones de alimentación y sueño, también. Es posible que comience a comer y dormir más, o menos, de lo habitual. Y es posible que le resulte difícil concentrarse en algo. A menudo, no es fácil para las personas hablar sobre la depresión, por lo que es posible que estas señales pasen desapercibidas.

### Obtenga ayuda

Esté atento a problemas más serios, también. ¿Le dice su hijo que siente que no vale nada o que es inútil? ¿Tiene sentimientos de culpa? ¿Se lastima a sí mismo o hace cosas que son autodestructivas? ¿Piensa acerca del suicidio? Estos son síntomas de que su hijo necesita ayuda. No los ignore.

### Tratamiento

Podemos tratar la depresión con un estilo de vida saludable, con diferentes tipos de terapia y con medicamentos. Los maestros y los consejeros escolares pueden jugar un papel importante. Su médico creará un plan de cuidados que sea adecuado para usted.