

CÓMO ENTENDER LA DEPRESIÓN



¿Qué es la depresión?

La tristeza es un sentimiento normal que todas las personas sienten. Es nuestra forma de responder a la pérdida, al dolor, a la decepción o al desánimo. Una respuesta normal ante la tristeza puede ser “dejar” los sentimientos y comportamientos positivos durante un corto período de tiempo.

¿Cuándo es la tristeza un problema?

La tristeza se vuelve un problema cuando es **grave y persistente**, y provoca una **incapacidad para afrontar, funcionar y disfrutar de la vida**. Un estado de ánimo triste se llama entonces **trastorno depresivo**. Aquí tiene algunas señales de un trastorno depresivo:

- > Nuevos sentimientos de tristeza o irritabilidad que persisten durante la mayor parte del día, casi todos los días
- > Sentimientos de tristeza o irritabilidad de larga duración que persisten la mayor parte del día, la mayoría de los días
- > Pérdida de interés o disfrute en la mayoría de las actividades
- > Pensar en la muerte o en morir

¿Qué causa un trastorno depresivo?

Los trastornos depresivos son causados por una diferencia en la **estructura o función** de las partes del cerebro que controlan la intensidad de los estados de ánimo tristes e irritables. La vulnerabilidad a los trastornos depresivos puede **heredarse** de los miembros del árbol genealógico. A menudo ocurre un **evento en el entorno** que desencadena sentimientos tristes o de enfado (como una mala relación con un padre o amigo, la pérdida de un ser querido u otros acontecimientos estresantes de la vida).

¿Cómo se diagnostica la depresión?

El **proveedor de atención primaria** (PCP) de su hijo podrá reconocer y tratar formas leves a moderadas de **trastornos depresivos**. Para formas más **graves o complicadas**, los **especialistas en salud conductual** con experiencia en niños y adolescentes están mejor formados para diagnosticar y tratar el trastorno.

¿Cómo se trata la depresión?

Un tratamiento eficaz para los trastornos depresivos es aprender **competencias cognitivo-conductuales** para manejar el estado de ánimo triste o irritable. Estas competencias pueden aprenderse usando nuestro **Kit de herramientas de manejo propio guiado para familias**, o trabajando con un clínico de salud del comportamiento (terapeuta), o ambos. Estas competencias incluyen el aprendizaje:

- 1) Cómo **prestar atención a situaciones que nos ponen tristes o irritables**, y aprender a **hablar de esos sentimientos** con una persona de confianza
- 2) Cómo dedicar tiempo a **actividades diarias** que resulten **reconfortantes y divertidas**
- 3) Cómo usar **técnicas de relajación** que calmen la mente y el cuerpo
- 4) Cómo **retar formas de pensar** que empeoran la tristeza o la irritabilidad
- 5) Cómo **resolver eficazmente los problemas** que nos entristecen o nos irritan.

Si las circunstancias del entorno (de crianza de los hijos, de la familia, de la escuela) desencadenan los sentimientos tristes o de irritabilidad, es importante mejorar estas circunstancias mediante terapia de familia o consulta en la escuela. Si un trastorno depresivo es más grave, entonces pueden usarse medicamentos (normalmente inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina o SSRI) como tratamiento adicional. Los medicamentos pueden ayudarnos a sentirnos más motivados para trabajar competencias en terapia.



**Boston
Children's
Hospital**

Department of Psychiatry
and Behavioral Sciences

Otras cosas que niños y adolescentes pueden hacer para ayudar con la depresión



Mantener un estilo de vida saludable

Duerma bien, consuma una dieta saludable, haga ejercicio físico a diario y pase tiempo en la naturaleza, con mascotas y con personas que lo hagan sentir tranquilo y cómodo.



Evitar el exceso de medios

El uso excesivo de medios puede bajar su estado de ánimo haciendo que se compare negativamente con otras personas. Recuerde que lo que ve en las redes sociales puede ser engañoso y no muestra toda la historia.



Evitar el alcohol o las drogas

Estas sustancias pueden empeorar la depresión por su efecto en el cerebro y por provocar pensamientos o comportamientos que generan más sentimientos de tristeza o irritabilidad.



Afrontar el trauma

Si le ha pasado algo muy triste, hable con una persona de confianza sobre qué hacer.



Conectar

Encuentre formas de ser social (en persona). Reconecte con buenos amigos y familiares que lo apoyan.



Practicar competencias de relajación

Competencias como la respiración profunda, la relajación muscular progresiva y la visualización guiada deben practicarse cada día y siempre que se sienta triste o irritable.



Ser optimista

Tenga en cuenta que, aunque esté en un "mal momento", hay muchas cosas maravillosas por delante en la vida. Establezca algunos objetivos para lo que quiere en la vida y mire si puede dar pequeños pasos ahora que lo ayuden a alcanzarlos.

Cosas que los padres pueden hacer para ayudar a un niño o adolescente deprimido

Valide el sentimiento de
"Es difícil sentir tristeza".

Fomentar la superación

"Sé que puedes superar tu tristeza si practicas tus competencias".

Modelar un afrontamiento positivo

"Déjame decirte qué hago para manejar los estados de ánimo tristes – puede que también te ayude".

Manejar su propia angustia

Aunque es difícil ver a su hijo tener dificultades, recuerde que si su hijo supera con éxito este reto con la ayuda que le proporcione, estará mejor preparado para afrontar los retos futuros.

Apoyar un sueño de calidad

Recuerde suavemente a su hijo el efecto del sueño en el estado de ánimo y ayúdele a establecer buenos hábitos de higiene del sueño.

Apoyar la socialización y mantenerse activo

Anime y facilite a su hijo mantener conexiones sociales y hacer ejercicio físico frecuentemente.

Fortalecer su relación

Dedique tiempo de calidad a actividades que disfrutan su hijo y usted. Aproveche el tiempo que encuentre (por ejemplo, llevarlo a actividades) para conectar. No subestime el poder de simplemente escuchar a su hijo.

Evitar las críticas

Respire hondo antes de hacer críticas, aunque sean constructivas, a su hijo. La depresión hace que las personas se sientan vulnerables, así que lidere con positividad y suavidad.

Comentar sobre los pasos positivos

Elogie a su hijo cuando note que está tomando medidas para usar capacidades de afrontamiento.

Afrontar los problemas de pantalla

Si el uso excesivo de pantallas es una preocupación, resuelvan juntos las expectativas razonables para limitar el tiempo frente a pantalla.

Inspirar esperanza

Dígale a su niño o adolescente que cree en él y sabe que superará este momento difícil.

***Seguridad:** La depresión puede cambiar la forma en que uno piensa sobre la muerte y el hecho de morir. Asegúrese de que no haya armas en casa de un niño o adolescente deprimido. Si cree que su niño o adolescente podría intentar hacerse daño, busque atención médica de inmediato.

Pida al PCP de su niño o adolescente que "recete" el Kit de herramientas de manejo guiado de su propia depresión, para que usted y su hijo o adolescente puedan empezar a aprender y practicar competencias de manejo de la depresión en casa.

Este folleto fue creado por Heather Walter, MD, MPH, Keneisha Sinclair-McBride, PhD, Erica Lee, PhD, y Zoë Judd, MS. © Boston Children's Hospital

