

INFORMACIÓN SOBRE LA DEPRESIÓN, PARA ADOLESCENTES Y PADRES/CUIDADORES

Entrenamiento en Habilidades de Primer Afrontamiento para la Depresión (FAST-D)

RESUMEN BREVE

¿Qué es la depresión?

La depresión ocurre cuando los sentimientos normales como estar triste, decaído, de mal humor o irritable son muy intensos, duran demasiado e interfieren con la vida normal. Aproximadamente 1 de cada 5 adolescentes tiene depresión grave en algún momento. Estos son los signos comunes:

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> <i>Se irrita fácilmente</i> | <input type="checkbox"/> <i>Cambios en el apetito o peso</i> | <input type="checkbox"/> <i>Dificultad para pensar con claridad</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Triste, alicaído o desesperanzado</i> | <input type="checkbox"/> <i>Dificultad para dormir</i> | <input type="checkbox"/> <i>Dificultad para tomar decisiones o concentrarse</i> |
| <input type="checkbox"/> <i>Menos interés o disfrute en las cosas que solía disfrutar</i> | <input type="checkbox"/> <i>Cambios en la rapidez con que se mueve o habla</i> | <input type="checkbox"/> <i>Pensar en la muerte o en lastimarse</i> |
| | <input type="checkbox"/> <i>Poca energía/cansancio</i> | |
| | <input type="checkbox"/> <i>Sentirse inútil o culpable</i> | |

¿Qué causa la depresión?

Muchas cosas pueden causar depresión: pérdidas, decepciones, acontecimientos estresantes o traumáticos, problemas sociales o familiares, problemas médicos, soledad, cambios en la familia como el divorcio, transiciones como mudarse a una nueva escuela o problemas de ansiedad. A veces, la depresión parece surgir de la nada. La depresión también puede ser hereditaria.

¿En qué sentido la depresión puede estancarte?

La depresión dificulta hacer cosas que podrían ayudarte a sentirte mejor. Y los problemas pueden comenzar a acumularse, llevándote a sentirte abrumado.

COSAS QUE PUEDEN HACER LOS ADOLESCENTES

¿Qué pueden hacer los adolescentes para sentirse mejor?

Hasta los cambios pequeños pueden marcar una gran diferencia. ¿Hay 1 o 2 cosas de abajo que podrías probar esta semana? Considera hablar con un miembro de la familia, un amigo o un consejero para recibir apoyo.

Dormir mejor: Tu objetivo debe ser 8 a 10 horas. Evita las siestas y la cafeína, apégate a horarios regulares para dormir y despertarte, deja de ver los dispositivos de pantalla una hora antes de acostarte, mantén los teléfonos fuera de la habitación por la noche y trata de salir al aire libre durante el día. Estos cambios por sí solos pueden tener un gran impacto.

Hacer ejercicio: Apenas un poco de ejercicio diario puede mejorar el estado de ánimo y ayudar con el sueño y la energía.

Conectarte: Encuentra maneras de socializar. Busca a tus viejos amigos o intenta hacer nuevos amigos. Trata de divertirte con familiares.

Divertirte: Aunque no tengas ganas, aparta un tiempo para las actividades que normalmente disfrutarías.

COSAS QUE PUEDEN HACER LOS ADOLESCENTES	<p>Resolver problemas: ¿Estás estresado por problemas en tu vida? Habla con una persona de confianza sobre lo que está sucediendo, o escribe en un diario y haz un plan que podría ayudar.</p> <p>Avanzar hacia tus metas: Piensa en un pequeño paso que puedas dar hacia una meta importante para ti.</p> <p>Enfrentar la ansiedad: Mucha ansiedad (sentirte demasiado preocupado o nervioso) puede provocar depresión. Pregúntale a tu proveedor de atención primaria o consejero sobre cómo superar los problemas de ansiedad.</p> <p>Enfrentar el traumatismo: Los eventos traumáticos (como el abuso o la violencia) pueden causar depresión. Considera pedir apoyo a un consejero o hablar sobre lo sucedido con alguien en quien confíes.</p> <p>Evitar el alcohol o las drogas: Empeoran la depresión. Busca otras maneras de afrontar la situación.</p>
--	---

INFORMACIÓN SOBRE LA DEPRESIÓN, PARA PADRES/CUIDADORES

MANERAS DE AYUDAR A SU ADOLESCENTE	<p style="text-align: center;"><u>Pruebe estas estrategias para ayudar a su adolescente</u></p> <p>Apoye el sueño: Fomente hábitos de sueño saludables (vea la página 1). Considere tener un toque de queda para los dispositivos de pantalla para que estos y la tecnología no interfieran con el sueño. A veces puede ser de ayuda poner los dispositivos, como los teléfonos celulares, a cargar durante la noche donde usted pueda verlos y configurar controles parentales (consulte con su proveedor de telefonía celular).</p> <p>Apoye la socialización y la actividad física: Si hay maneras de ayudar a su hijo adolescente a salir de la casa, hacer actividad física o conectarse con compañeros saludables, ¡hágalo! Si su adolescente está deprimido, trate de evitar castigos como obligarlo a quedarse en casa.</p> <p>Pasen tiempo de calidad juntos: Pase tiempo a solas con su hijo adolescente por lo menos un par de veces a la semana. Ponga atención a lo que quiere y haga algo que le guste a él o ella. Evite sermonear o criticar. Pregúntele sobre las cosas que le interesan y demuestre interés. Considere pedirle que le enseñe algo sobre lo que él o ella sabe más que usted (como su música o pasatiempo favorito).</p> <p>No critique: Es fácil encontrar cosas para criticar cuando su adolescente está deprimido. A menudo evitan las tareas importantes (como las tareas escolares o los quehaceres domésticos) y pueden estar de mal humor y retraídos. Si tiene que decirle algo negativo a su hijo adolescente, trate de no criticar su personalidad (no lo llame perezoso o egoísta), sino que concéntrese en los comportamientos que a usted no le gustan.</p> <p>Comente sobre los pasos positivos: Trate de encontrar ejemplos de pequeños pasos positivos o decisiones saludables y comente sobre eso. Busque una o dos cosas buenas cada día. ¡Practique positivismo! (No agregue comentarios como "Me gustaría que hicieras eso más seguido").</p>
---	--

Escuche con atención: Pregúntele a su adolescente sobre su vida y sus intereses. Cuando le empiece a contar, no castigue su franqueza dándole sermones, diciéndole qué hacer o criticando. No dé consejos a menos que él o ella se lo pida. Dígale que entiende lo que siente aunque no está totalmente de acuerdo.

Resuelva los problemas con los dispositivos de pantalla: Si su adolescente usa los dispositivos de pantalla o la tecnología de una manera poco saludable y se interpone en sus relaciones u obligaciones, considere ponerle límites. Las aplicaciones de control parental (como Circle o los controles parentales de la compañía de telefonía celular) pueden ayudarle a bloquear ciertas horas del día para la escuela, la tarea y dormir. Los controles parentales también pueden apagar los dispositivos hasta que los adolescentes hayan cumplido con sus obligaciones diarias.

Dígale que cree en él o ella: Dígale a su adolescente que es fuerte y que usted sabe que puede superar este momento difícil.

Seguridad: Si tiene un adolescente deprimido en casa, retire todas las armas de la casa. Si piensa que su hijo adolescente podría intentar hacerse daño, busque apoyo profesional de inmediato.

Medicamentos: Se ha descubierto que algunos medicamentos ayudan con la depresión en el adolescente, especialmente cuando se combinan con una terapia eficaz. Su proveedor de atención primaria puede darle más información.