

# DEPRESIÓN EN LA INFANCIA Y EN LA ADOLESCENCIA

## ¿CÓMO ME SIENTO SI ESTOY DEPRIMIDO?



## SITUACIONES QUE PUEDEN FAVORECER SU APARICIÓN

- ENFERMEDADES LARGAS O PROBLEMAS CRÓNICOS DE SALUD.
- CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS.
- ESTRÉS.
- PÉRDIDA DE SERES QUERIDOS.
- DEPRESIÓN EN LOS PADRES.
- CONFLICTOS EN CASA, CON AMIG@S O CON OTROS JÓVENES.
- PROBLEMAS EN EL COLEGIO O EN EL INSTITUTO.
- ACOSO (BULLYING, CIBERBULLYING).
- ABUSO FÍSICO O SEXUAL.

## ¿TE IDENTIFICAS CON ESTOS SÍNTOMAS?

¿Te sientes así la mayor parte del tiempo desde hace más de dos semanas?



**NO TE AÍSLES**  
Tampoco recurras al alcohol y otras drogas, te harán sentir peor.



**HABLA**  
Con alguien de confianza: un familiar o amig@.



**HABLA CON TU MÉDICO**

**+70%**

de chicos y chicas que sufren depresión no han sido diagnosticad@s ni reciben tratamiento.

CONFIRMACIÓN CLÍNICA: TENGO DEPRESIÓN

## ¿CÓMO PUEDEN AYUDARME LOS PROFESIONALES? ←

- **Enseñándote técnicas de autoayuda** (planificar el día a día, hacer ejercicio, cuidar el sueño, no consumir alcohol o drogas, controlar el estrés).
- **Con terapias psicológicas** (identificar y manejar pautas de pensamiento y conducta negativas y problemas en las relaciones con los demás).
- **Con medicamentos antidepressivos** (sus efectos empiezan a notarse a las dos o tres semanas).

DEPRESIÓN LEVE

DEPRESIÓN MODERADA O GRAVE

## PADRES Y MADRES

¿CÓMO PODÉIS AYUDAR A VUESTR@ HIJ@?

- Ayúdale a establecer metas sencillas y realistas.
- Reconoce sus éxitos.
- Anímale a que hable con sus amig@s.
- Dedícale tiempo.
- Ayúdale a cumplir su tratamiento.
- Ten paciencia.
- Ayúdale a alimentarse bien y tener un buen patrón de sueño.
- Cuida las relaciones y el ambiente familiar.

