

Depresión en la familia:

Cuando usted, su hijo o su hija sufren depresión

COUNSELING PARTNERS OF LOS ANGELES



La depresión es más que la tristeza

Todos tenemos momentos de tristeza y desesperación. Es parte de la condición humana. Pero la depresión es diferente. Es posible que conozcan a alguien que lucha con una tristeza que no desaparece. Tal vez sea su amigo, su pareja, su hijo/hija o incluso usted mismo.

Como trastorno de salud mental, la depresión es un estado de ánimo bajo, persistente y debilitante, mientras que la tristeza es temporal y pasajera. Las personas que luchan contra la depresión no son débiles. Una mezcla de factores biológicos y ambientales contribuyen a que la depresión sea tan nefasta.

Es importante tratar la depresión, porque puede afectar todos los aspectos de la vida. Por ejemplo, si su pareja tiene depresión, su relación puede ser tensa, o si su hijo/hija lucha con un bajo estado de ánimo persistente, usted puede sentirse frustrado y sólo querer «sacudírselo de encima», lo que puede hacer que se sienta alienado e incomprendido.

En este boletín, repasaremos las formas en que usted y su familia pueden afrontar la depresión. También destacaremos métodos apropiados para el desarrollo para hablar de la depresión y el suicidio con sus hijos. A menudo, esta enfermedad mental hace que quienes la padecen se sientan solos. Nuestro objetivo es asegurarnos de que usted está capacitado para buscar apoyo.

Sobre CPLA

La misión de Counseling Partners of Los Angeles es apoyar a los estudiantes en riesgo y desatendidos que viven en Los Angeles, proporcionando un programa escolar de bajo costo que ofrece servicios esenciales de asesoramiento y apoyo que los estudiantes y profesores necesitan para crecer hacia su pleno potencial emocional, intelectual, moral y social.

¿Interesado en servicios para su hijo?

Los servicios de asesoramiento de CPLA son GRATUITOS para todos los estudiantes que asisten a una de nuestras escuelas asociadas. Póngase en contacto con el director de la escuela o con el profesor de su hijo. También puede solicitar un formulario de referencia CPLA de la escuela.



Crianza de los hijos durante la depresión

“Si usted es un padre que lucha contra la depresión, no está solo. La investigación muestra que el 8,4 por ciento de los adultos en los EE.UU. - o 21 millones de personas - han experimentado al menos un episodio depresivo mayor.”
-Instituto Mente Infantil

Síntomas de la depresión:

- Estado de ánimo constantemente bajo o irritable
- Pérdida de interés en actividades que antes eran agradables
- Alteraciones del sueño (dormir muy poco o demasiado)
- Falta de energía
- Cambios en el apetito
- Cambios de peso
- Sentimientos de inutilidad o culpabilidad
- Desesperanza
- Problemas de concentración
- Moverse o hablar más lento o más rápido de lo esperado
- Pensamientos recurrentes sobre la muerte o el suicidio

Ser padre es bastante duro de por sí. Si a eso le sumamos la depresión, la situación puede volverse insoportable. Es importante recordar que la depresión es diferente del estrés normal de la crianza. Todos experimentamos días difíciles en los que nos sentimos abrumados. Todos pasamos por días difíciles en los que nos sentimos abrumados. La diferencia es que los síntomas de depresión persisten también en los días buenos y pueden empeorar en los días estresantes.

La depresión también puede afectar negativamente al desarrollo social y emocional de nuestros hijos. Cuando nosotros mismos tenemos problemas emocionales, puede ser difícil dar a nuestros hijos un modelo de afrontamiento positivo y satisfacer sus necesidades. Sin embargo, que tengamos depresión no significa que seamos malos padres. Significa que necesitamos apoyo adicional. En el recuadro naranja de abajo encontrará formas de obtener ayuda.

La depresión a menudo nos hace pensar que somos intrínsecamente malos o que no valemos nada. Eso NO es cierto. Es importante que seas amable contigo mismo, ya que estás aprendiendo sobre la marcha y haciendo lo mejor que puedes.

Fuentes utilizadas: <https://psychcentral.com/depression/how-to-parent-with-depression>
<https://childmind.org/article/parenting-through-depression/>

Cómo obtener apoyo y tratamiento

1. Si tiene acceso a un médico de atención primaria, concierte una cita. Debería poder darte referencias, recetarte medicación y evaluar tus síntomas y necesidades específicas.
2. Terapia. Llama a la Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA al 1-800-662-4357 para obtener recursos e información sobre apoyo de salud mental de bajo coste. Puede tratarse de terapia individual, grupos de apoyo para padres/depresión o psiquiatría.
3. Considere la posibilidad de participar en los **Servicios de Asesoramiento y Coaching para Padres de CPLA** para obtener apoyo no relacionado con crisis. Ofrecemos asesoramiento (8 SESIONES GRATUITAS) a los padres / cuidadores de niños que asisten a nuestras escuelas asociadas. Con la intención de no ser una intervención en crisis, nuestros servicios le ayudan a determinar cómo ser la mejor persona para usted y su familia.

Si alguna vez se encuentra en una crisis de salud mental, llame al **988**. Reciba ayuda confidencial y compasiva de consejeros formados y proveedores de recursos. Si siente que puede hacerse daño a sí mismo o a otros, llame al **911** o acuda a la sala de urgencias más cercana.



Cómo hablar de la depresión con los niños

La forma de hablar con tus hijos sobre la depresión y el suicidio depende de la edad que tengan. Es importante hablar de esta enfermedad mental porque cada vez es más frecuente.

Niños mayores y adolescentes:

- Explique que la depresión es una enfermedad mental que afecta al cerebro de las personas. Destaque que la depresión nunca es culpa de nadie, sino una enfermedad. Puede ser útil compararla con una enfermedad crónica como la diabetes. Al hacerlo, también puede comunicar que hay formas de protegerse de ella, así como de tratarla y controlarla.
- Si su hijo tiene depresión, intente escucharle sin juzgarle. Esto les permitirá sentir que no están solos y que cuentan con su apoyo. También es útil mencionar, para tranquilizar a su hijo, que la depresión es tratable y que la remisión es posible.
- Si sospecha que su hijo puede tener depresión, puede preguntarle qué síntomas ha estado experimentando.

Para más información:

<https://psychcentral.com/depression/how-to-explain-depression-to-a-child#talking-with-your-kid>

Los niños más pequeños:

- Los niños más pequeños pueden no ser capaces de entender conceptos médicos como los neurotransmisores, los síntomas y el cerebro. Lo mejor es intentar que imaginen con su propia experiencia cómo es la depresión. Por ejemplo, puede pedirles que recuerden un momento en el que se sintieron tristes y decirles que los que tienen depresión se sienten así, pero la tristeza nunca desaparece.
- Considere la posibilidad de utilizar una analogía para los niños más pequeños. Por ejemplo, puede decir que los depresivos sienten como si una gran nube les persiguiera allá donde van, aunque para los demás haga sol.
- Tranquilice a su hijo diciéndole que la depresión no es culpa de nadie ni es algo de lo que deba avergonzarse.

Si su hijo tiene problemas de salud mental, es importante que reciba tratamiento. CPLA ofrece asesoramiento gratuito a los estudiantes que asisten a sus escuelas asociadas. Por favor, póngase en contacto con el director o el profesor de su estudiante para una referencia.

Preguntas que pueden hacer sus hijos

A veces me siento triste. ¿Estoy deprimido?

Los niños pueden llegar a equiparar tristeza con depresión, sobre todo los más pequeños. Tanto si su hijo tiene depresión como si no, es importante recalcar que la depresión y la tristeza no son lo mismo. La depresión es un sentimiento persistente de tristeza, irritabilidad o decaimiento que se produce todos los días durante dos semanas o más. Si cree que su hijo puede estar deprimido, le animamos a que acuda a un orientador escolar.

¿Me sentiré mejor algún día?

Si su hijo sufre depresión, puede empezar a sentirse desesperanzado. En este punto es importante explicarle que existen muchos tratamientos que pueden ayudarle a sentirse mejor. Puede presentarle el concepto de terapia y lo que hace un terapeuta: que son adultos de confianza que le ayudan a trabajar sus sentimientos a través del juego y la conversación. Comunícale también tu convicción de que tu hijo superará la depresión y que estarás con él en todo momento.

¿Por qué me pasa esto a mí?

Es posible que tu hijo te pregunte por qué sufre una depresión cuando sus amigos no. Lo mejor es ser sincero y explicarle que no estás muy seguro. Dígale que los psicólogos y los científicos todavía están intentando averiguar por qué unos tienen depresión y otros no.

Sobre todo, es importante comunicarles que la depresión **NO** es culpa suya.