



Consejos prácticos para la recuperación de trastornos depresivos para familias

Desarrollado en colaboración con proveedores de NBHP y la Comisión consultiva del consumidor y asuntos familiares

1. **Los síntomas pueden presentarse de manera distinta en los niños.** A veces los niños muestran la depresión portándose mal o expresando enojo. Y hay veces que muestran síntomas diferentes en sitios diferentes, como en la escuela o en casa. Sin embargo, la mayoría del tiempo los síntomas de la depresión para niños es igual a los de la depresión para adultos.
2. **Participe en el tratamiento de su hijo.** Usted es el experto sobre su hijo. Tome una parte activa en el establecimiento de las metas personales de su hijo y su plan de tratamiento. El tratamiento de su hijo se debe basar en las necesidades y metas de su hijo.
3. **Tome en serio las ideas de suicidio.** Aunque el suicidio es raro para niños, hable abiertamente sobre cualquier pensamiento o idea de suicidio que tenga su hijo con su clínico, con la persona que le prepara recetas, o con una enfermera. Si sea necesario, consiga ayuda inmediatamente llamando al 911, o yéndose a la sala de urgencias en el hospital más cercano. Cree un plan para su seguridad con el terapeuta de su hijo.
4. **Haga preguntas.** Pídale a su clínico o a la persona que le prepara recetas que explique el diagnóstico de su hijo, alternativas para el tratamiento, y sus recomendaciones. Si no entiende algo, pregúnteselo de nuevo. Apunte sus preguntas en una hoja de antemano y llévelas a la sesión. Asegúrese de hablar con su médico principal sobre los síntomas y medicamentos de su hijo.
5. **Sea consciente de los síntomas iniciales.** Los síntomas de la depresión pueden volver a aparecer. Busque tratamiento lo antes posible. Pregúntele a su clínico sobre el desarrollo de un Plan para la recuperación o un Plan para la crisis para su hijo, y compártalos con su familia y sus amigos.
6. **Ayúdele a su hijo a cultivar relaciones que lo apoyan** con familiares, amigos y grupos de apoyo mutuo de iguales. Mientras más relaciones positivas tenga su hijo, mejor. Trate de limitar el tiempo que su hijo pasa a solas. Hay que asegurar que su hijo siga con las actividades sociales, aunque no tenga ganas de hacerlo.
7. **Demuestre cómo se cuida a uno mismo apropiadamente.** Establezca y demuestre un estilo de vida saludable. Asegúrese de exponer a su hijo a la luz natural del sol por unos minutos todos los días, especialmente en el otoño e invierno. La actividad física puede mejorar su estado de ánimo.

Establezca una rutina de hacer ejercicio para su familia y coma una dieta saludable y bien equilibrada.

8. **Consiga apoyo para sí mismo.** Ayudar a su hijo a recuperarse de la depresión puede presionarle mucho a usted. Pregúntele al terapeuta de su hijo cómo se consigue apoyo para usted mismo.
9. **Duerma.** Según los años que tengan, los niños pueden requerir más sueño que los adultos. Asegure que su hijo duerme lo suficiente. Algunas recomendaciones para distintas edades se encuentran a continuación: Los niños (de 3 a 6 años) deben dormir 10-12 horas. Los niños (de 7 a 10 años) deben dormir 10-11 horas. Jóvenes (de 11-18 años) deben dormir 8 a 9 horas.
10. **Mantenga las citas programadas.** Esto es tiempo dedicado a la ayuda de su hijo, así que lo use de manera eficaz. Si su hijo toma medicamento antidepresivo, que lo tome regularmente aunque se sienta mejor. Llame a la persona que le prepara las recetas si tiene cualquier pregunta o si su hijo sufre de efectos secundarios incómodos. Pregunte por medicamentos que quizás tengan menos efectos secundarios. Sea abierto con el terapeuta de su hijo y dispóngase a pensar en nuevas perspectivas.
11. **Ayúdele a su hijo a practicar habilidades.** Con frecuencia, la terapia para la depresión tiene que ver con el aprender nuevas maneras de pensar en los eventos y experiencias de su vida. Ayúdele a su hijo a cumplir las tareas que le dan en la terapia. Le sirve la práctica cuando uno aprende estas habilidades nuevas. No critique demasiado a su hijo. Identifique y acepte sus sentimientos. Siga fijando límites apropiados en su comportamiento, y debe elogiar comportamientos positivos.
12. **Aprenda cómo la gente se recupera de la depresión.** Pida materiales por escrito, lea información de la biblioteca. Comience con tres sitios de Internet que son el Instituto nacional para la salud mental (National Institute of Mental Health 1.800.421.4211 o www.nimh.nih.gov), WebMD (<http://www.webmd.com/depression/guide/depression-children>), y el sitio de NBHP, www.nbhpartnership.com, y www.achievementsolutions.net.