

Manejo de la depresión infantil

guía del cuidador

El apoyo de los cuidadores es fundamental para el tratamiento de la depresión infantil. Aunque no existe una solución rápida para la depresión, los cuidadores juegan un papel importante al ofrecer un entorno de apoyo y enseñar hábitos saludables. Esta hoja describe los hábitos y habilidades que fomentan el bienestar mental de los niños.

Rutina

Los niños prosperan con la rutina. Seguir una rutina diaria reduce el estrés al crear previsibilidad, entre otros beneficios. Empiece por realizar algunas actividades importantes – como las comidas y la hora de irse a dormir – a la misma hora y de la misma manera todos los días. Piense en las rutinas como un esquema del día, en vez de un programa minuto a minuto. Una buena rutina deja espacio para el tiempo libre, como platicar y jugar.

Activación del comportamiento

La depresión hace que los niños pierdan el interés por las actividades normales. En consecuencia, se vuelven menos activos, lo que hace que la depresión empeore. Procure programar actividades agradables todos los días. Incluso las actividades sencillas como jugar al aire libre, los juegos de mesa y cocinar juntos son útiles.

Higiene del sueño

Los problemas del sueño relacionados con la depresión incluyen problemas para conciliar el sueño, sueño inquieto y sensación de cansancio durante el día. Mejore la calidad del sueño apagando las pantallas una hora antes de acostarse, relajándose con actividades tranquilas y siguiendo un horario regular para irse a dormir y despertarse. Mantenga los hábitos incluso durante los fines de semana y en ocasiones especiales.

Socialización

Los niños que están deprimidos pueden perder el interés por ver a sus amigos o por socializar. Aunque puede ser tentador dejar que su hijo(a) se quede en casa, esto reforzará su aislamiento. Programe visitas sociales y llamadas telefónicas o ayude a su hijo(a) a elegir actividades organizadas, como deportes o clases. Si estas actividades le resultan abrumadoras, empiece poco a poco y vaya añadiendo más con el tiempo.

Oportunidades para hablar

Al igual que los adultos, a veces los niños necesitan hablar. Incluya en su rutina unos minutos para platicar sobre el día de su hijo(a). El objetivo es hablar con él/ella, preguntarle cómo le va y saber qué le pasa (aunque usted ya lo sepa). Evite juzgar o dar consejos, a menos que se los pidan. Límitese a escuchar.

Habilidades de relajación

Entre la escuela, las tareas, los compañeros, los hermanos y otras actividades, los niños tienen mucho estrés. Las técnicas de relajación, como la respiración profunda, la atención plena (*mindfulness*) y la relajación muscular progresiva, son una excelente manera para que su hijo controle su estrés. Estas técnicas deben ponerse en práctica todos los días para obtener un mayor beneficio.