



Comprender la depresión



Cuidado de sí mismo y de su familia.

Síntomas que pueden indicar depresión

- estado de ánimo triste o irritable;
- disminución del interés o placer;
- cambio significativo de peso o interés en comer;
- bajo nivel de energía o cansancio;
- dormir demasiado o muy poco;
- dificultad para concentrarse;
- sentimientos de desesperanza, inutilidad o culpa;
- pensamientos suicidas.

Centro Nacional de

Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad



Cuidado de sí mismo

Los Los niños cuyos padres estén padeciendo de depresión suelen tener una conducta más desafiante.



La manera en que maneja su depresión puede marcar una gran diferencia en su vida y en la vida de su hijo.

Padecer de depresión es común y usted puede ayudarse a sí mismo o a seres queridos que estén deprimidos.

- *Usted también puede ayudar a sus seres queridos que pueden estar sufriendo una depresión.*



Busque ayuda si la necesita

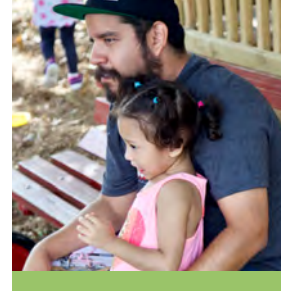
Consejos y herramientas



Aprenda las señales y los síntomas de la depresión.



Recuerde que la depresión es común y puede ser tratada.



Cuando se está deprimido, es difícil ser un buen padre.

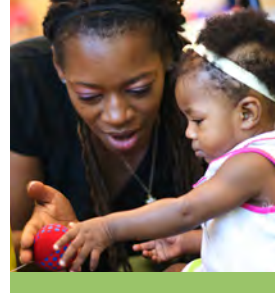
Cuidado de sí mismo



Hable con su doctor o con el pediatra de su hijo.



Diariamente, tome un momento para respirar calmadamente, dar un paseo y relajarse.



Desarrolle rutinas diarias con su hijo. Juegue con su hijo a menudo.



Intente escuchar y responder a las necesidades de su hijo.



Centro Nacional de

Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

1-888-227-5125 • health@ecetta.info • <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/salud>

Octubre 2022