

COMPRENDIENDO LA DEPRESIÓN



**Cuidado de sí mismo y
de su familia**



Early Childhood
National Centers

NATIONAL CENTER ON

Early Childhood Health and Wellness

¡La preparación para la escuela comienza con la salud!

Comprendiendo la depresión

Síntomas que pueden indicar depresión

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



¡La preparación para la escuela comienza con la salud!

Cuidado de sí mismo



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



La manera en que maneja su depresión puede hacer 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.



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.

¡La preparación para la escuela comienza con la salud!



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness