

La crianza de los hijos en épocas difíciles: Cómo enfrentar la depresión



*“Son círculos dentro de círculos, una tristeza descontrolada” dice una madre que está luchando para criar a sus tres niños. La vida puede ser dura y es normal sentirse triste algunas veces. Pero si usted es incapaz de liberarse de su tristeza, tal vez esté sufriendo depresión. La **depresión** es una enfermedad con la que es muy doloroso vivir. Hace que las personas se alejen de la vida social, de sus niños y sus familias, e incluso de la ayuda que podría ahorrarles años de sufrimiento. Muchas personas no hablan de la depresión aunque es una de las enfermedades mentales más comunes en personas que cuidan a otros, especialmente los padres. De hecho, la depresión afecta a 1 de cada 5 estadounidenses durante su vida.*

La noticia alentadora es que el tratamiento para la depresión funciona. Más del 70% de las personas que recibe tratamiento mejora.

Preguntas frecuentes

¿CÓMO PUEDO AYUDARME A MÍ MISMO(A)?

- **Aprenda más sobre los signos de depresión** para averiguar si se aplican a usted y a lo que está sintiendo.
- **Póngase en contacto** con un consejero, médico, pastor u otro profesional de su confianza para obtener ayuda. Aprenda a considerar la depresión como una enfermedad y hable con alguien sobre esto.
- **Obtenga tratamiento.** Hay muchos tipos de tratamiento, como psicoterapia, cambios en la dieta, atender otros problemas médicos (como diabetes) que puedan hacerle correr riesgo de depresión, y medicación. Hable con su médico y acérquese a sus amigos y familiares para buscar los recursos adecuados para usted en la comunidad.
- **Sepa que cambiar lleva tiempo.** Elija un profesional y un tipo de tratamiento que le parezca apropiado para usted. Y cumpla con él. Si no está satisfecho, consulte otras opciones con su médico u otro proveedor de salud mental.
- **Crea en usted.** Recuerde que es posible tener depresión y seguir siendo un buen padre.

¿CÓMO SÉ SI LO QUE SIENTO ES DEPRESIÓN?

Aquí tiene algunos signos comunes en una persona deprimida:

- **Estado de ánimo no placentero**, como tristeza, enojo y llorar con facilidad. Lo que normalmente serían molestias menores causan gran malestar, como cuando su niño derrama comida.
- **Sentimientos:** agotado, olvidadizo, desorganizado, triste, furioso, irritable, desesperanzado, sentirse vacío o indiferente. Puede sentir que está “perdiendo el control” o está “abrumado”.

Conductas:

- **Olvidarse** de citas, detalles o de seguir con las tareas.
- **Dormir más o menos de lo usual**, dificultad para salir de la cama o para conciliar el sueño, despertarse temprano por la mañana y no poder volver a dormir.
- **Comer más o menos que lo usual** con aumento o pérdida de peso de más de 10 libras.
- **Conductas de riesgo**, como uso de drogas o alcohol, para alejar la pena o el dolor.
- **Aislamiento:** alejarse de amigos y familiares; querer estar solo; pensar que los demás no quieren su compañía; mayor dificultad para usar los apoyos disponibles, como Head Start.
- **Gritar o llorar** – después sentir culpa por “desahogarse” con los niños o con otros.
- **No ser capaz de completar tareas** como comprar, limpiar, servir las comidas o preparar a los niños para el día. No tener energía para ducharse, usar ropa agradable, peinarse o maquillarse.





- **No disfrutar de lo que lo hacía sentir bien** como un pasatiempo, estar con los niños, reuniones familiares o intimidad sexual con su pareja.

Diferentes sensaciones: algunas personas describen “pesadez” o dolor en el cuerpo o el corazón. Las personas muy deprimidas pueden oír voces o ver sombras inexistentes.

Pensamientos: negatividad, olvidar cualidades positivas, baja autoestima o “bloqueo”. Otros síntomas son autocrítica cruel, sentimientos de inutilidad y pensamientos como “Nadie me quiere. Quizás estén hablando de mí, criticándome o riéndose de mí. Piensan que soy una mala persona/un mal padre/una mala madre”. **Algunas personas con depresión severa pueden pensar en poner fin a su vida. Si usted o algún conocido tiene estos pensamientos, llame al 911 o vaya a una sala de emergencia inmediatamente.**

¿PUEDE MI DEPRESIÓN AFECTAR A MIS NIÑOS?

Los niños son sensibles a los estados de ánimo y conductas de sus padres.

Muchos niños crecen sanos y fuertes aunque uno de sus padres sufra depresión.

Algunos bebés de padres deprimidos pueden tener niveles altos de malestar y evitar el contacto visual con sus cuidadores.

Algunos niños pequeños y preescolares con padres deprimidos pueden llorar fácilmente, actuar con agresividad, tener más rabietas, frustrarse con facilidad o tener problemas para comer y dormir.

A algunos niños mayores puede resultarles difícil controlarse o hacer amigos, o se vuelven retraídos.

La depresión puede afectar de estas maneras a un niño, pero hay motivos para ser optimistas porque los padres pueden mantener su eficacia a pesar de la depresión.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI FAMILIA?

Las siguientes sugerencias pueden ayudar tanto a los padres que se están recuperando de la depresión como a sus niños. Muchos padres empiezan con una de las siguientes sugerencias. Incluso con un cambio simple, usted ayuda a sus seres queridos.

- **Cuídese, como** parte importante de cuidar a su familia.
- **Hable con su familia** sobre su depresión y asegúrese de que sepan que no es por culpa de ellos. Prepárese para hablar de esto más de una vez. Las familias y los niños suelen tardar en entender este tema delicado.
- **Ofrezca un ambiente seguro para sus niños.** Las rutinas diarias y la orientación ayudan a los niños a sentirse seguros.
- **Aumente la autoestima de sus niños** elogiándolos y alentándolos.
- **La regularidad es importante.** Asegúrese de que su niño vaya a la escuela todos los días y anótelos en actividades extraescolares de calidad.
- **Aliente las relaciones de su niño** con sus amigos y con otros adultos que lo cuidan.
- **Use sus recursos.** Pida ayuda a un compañero, amigo o familiar para cuidar a su niño o llevarlo a la escuela o a sus actividades. Y averigüe más sobre los recursos disponibles para usted en Head Start.

Para recibir más apoyo con este tema, por favor, lea los siguientes materiales de Family Connections:

Artículos cortos:

La capacidad para sobrellevar dificultades: Cómo desarrollar resiliencia en usted y su niño
Autorreflexión en la crianza de los hijos: Ayuda para salir adelante en épocas difíciles

Recursos adicionales:

American Psychological Association y Discovery Channel. “The Road to Resilience” American Psychological Association.
<http://www.apahelpcenter.org/featuredtopics/feature.php?id=6> (ingresado el 26 de marzo de 2008).

Beardslee, William. *When a Parent is Depressed: How to Protect Your Children from the Effects of Depression in the Family*. Boston: Little, Brown, and Company, 2003. Publicado originalmente en tapa dura con el título *When a Parent is Depressed: Protecting the Children and Strengthening the Family*. Boston: Little, Brown, and Company, 2002.

La crianza de los hijos en épocas difíciles: Cómo enfrentar la depresión fue desarrollado por el programa Family Connections de Children’s Hospital Boston, con un subsidio del Proyecto de Innovación y Mejora (Innovation and Improvement Project) de la Oficina de Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services. Los autores de *La crianza de los hijos en épocas difíciles: Cómo enfrentar la depresión* son William R. Beardslee, Mary Watson Avery, Catherine C. Ayoub, Caroline L. Watts y Kristin Stephenson. Copyright Children’s Hospital Boston, enero de 2008.

