

Caja de herramientas para el manejo de la tristeza y de la depresión

¿Qué es la tristeza y la depresión?

La tristeza es una emoción, una reacción normal que ocurre cuando perdemos algo que es importante para nosotros. La depresión, por su parte, es un trastorno de salud mental, que puede afectar negativamente nuestras vidas. Existen varias maneras en las que se puede manifestar la depresión, por ejemplo, cuando tenemos pensamientos negativos sobre nuestro mundo, cuando nos sentimos tristes por mucho tiempo, no podemos concentrarnos, tenemos problemas para conciliar el sueño, entre otras.

¿Por qué es importante manejarlas?

Algunas veces podemos sentir una emoción de manera muy intensa, como la tristeza, y esto hace que sea muy difícil continuar haciendo las cosas que son importantes para nosotros. Por ejemplo, nos sentimos tan tristes que nos aislamos, no podemos prestarles atención a nuestros hijos, dejamos de hacer actividades que antes nos entretenían, dejamos de cumplir con nuestras responsabilidades, etc. Por esto es tan importante aprender a manejar estas emociones, solo así, podremos estar bien con nosotros y los que nos rodean.

¿Cómo puedo manejar la tristeza y la depresión mía o de mi familia?

1

Busque ayuda en los demás y haga actividades de valor para usted:

Hable de sus sentimientos con alguien de su confianza. Solicite ayuda profesional. Recuerde que puede sentirse mejor si recibe la ayuda adecuada. No se aisle, haga ejercicio regularmente e intente hacer las cosas que le gustaban cuando estaba bien.

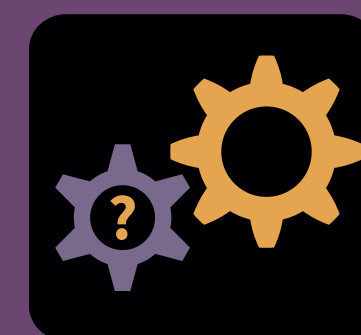


Organización Mundial de la Salud:
Folletos sobre la depresión

2

Esté atento a las posibles señales de depresión de su hijo y hable con él:

Observe si su hijo cambia su comportamiento y estado de ánimo, si está más triste, más irritable, si tiene sentimientos de no valer nada, si no se puede concentrar, está más fatigado, etc. Hable con su hijo, déjele saber su preocupación y que usted está allí para escucharlo, sin juzgarlo.



Cómo pueden los padres
observar, escuchar y ayudar

3

Acompañe a su hijo si cree que está deprimido:

Anime a su hijo a mantenerse activo, pónganse metas y hagan planes juntos. Anímelo a reflexionar acerca de las cosas por las que se siente agradecido. Si continúa mostrando signos de depresión, solicite ayuda profesional.



Señales de depresión
durante la crisis del coronavirus